

Förebyggande av svullnad i benen

Anvisningen är ämnad för dig som ska genomgå eller har genomgått en operation vid vilken det avlägsnas lymfkörtlar i bäckenet och ljumskvecken. **Det är viktigt att börja gymnastisera i tid**, eftersom avlägsnandet av lymfkörtlarna stör cirkulationen av lymfvätska och utsätter bestående för svullnad i benen. Försämrad cirkulation av lymfvätska utsätter också för bakterieinflammationer i benen.

Gymnastikinstruktioner

Gör rörelseserien 2–3 gånger i dygnet. [Se Instruktioner för rörelseträning vid behandling av lymfatisk svullnad i benen.](#)

- Lagg dig på rygg och böj på höfterna, vristerna och tårna (i den här ordningen). Gör böjningarna som en långsam pumpande rörelse 20 gånger i en minut.
- Upprepa serien allt som allt tre gånger efter varandra. Tar ungefär 10 minuter.

Förebyggande och minskande av benägenheten för svullnad

Ifall benet känns trött eller spänt, håll en vilopaus och lyft benet/benen i upphöjt läge till exempel mot väggen.

Undvik att sitta länge på stället utan att röra på benen och promenera. Sträva till att hålla knäna så raka som möjligt då du sitter, så att det inte uppstår en stor vinkel mellan underbenet och låret.

Vi rekommenderar motion som promenader och vattenmotion (simning, vattenlöpning och att gå i vatten), förutsatt att du inte har några andra begränsningar för simning.

Ge akt på om omkretsen av benet ökar, om skorna spänner, ge också akt på övergående svullnad. De här kan vara tecken på en begynnande svullnad och kan förutsätta en utvärdering av fysioterapeut och att ta i bruk stödstrumpor.

Individuellt utprovade **stödstrumpor som går upp till låren** kan du ha nytta av i situationer där du är tvungen att länge vara på benen. **Använd alltid stödstrumpor på flygresor**, eftersom tryckförhållandena i flygplanet och sittandet ökar svullnaden i benen.

På grund av bakterieinflammationsrisken, se till att **huden på benen och fötterna hålls i gott skick** samt att mellanrummen mellan tårna hålls hela och torra. Du kan använda en bassalva i vården av huden. Ta kontakt med din vårdenhet eller med läkare ifall det uppstår **ett rodnande sår på benet**. För att förebygga inflammation kan man påbörja behandling med antibiotika.