

Aktiverande lymfövningar för överkroppen

Det kan finnas många orsaker till att det uppstår lymfsvullnad: avlägsnande av lymfkörtlar på grund av cancer (evakuering av hela armhålan eller avlägsnande av portvaktskörtel), strålbehandling mot lymfkörtelområdet eller skadade lymfkärl på grund av andra orsaker. Lymfsvullnad förekommer i extremiteten eller i kroppen på den opererade/strålbehandlade sidan. Det lönar sig att inleda behandling av lymfsvullnad i ett tidigt skede, eftersom det är fråga om en bestående rubbning i omsättningen av lymfvätska.

Syftet med rörelseövningarna i denna anvisning är att hjälpa dig att lindra din lymfsvullnad och de besvär den orsakar. Med hjälp av rörelseövningarna i anvisningen kan du effektivisera och aktivera omsättningen av lymfvätska. Gör övningarna i anvisningen regelbundet dagligen. Gör övningarna i lugn och pumpande takt.



Utöver rörelseövningarna stöds behandlingen av din lymfsvullnad av följande:

- mångsidig motion och regelbunden fysisk aktivitet
- progressiv styrketräning av armmusklerna
- övningar i diafragmaandning
- upphöjda lägen
- kompressionstextilier (t.ex. ärm/handske/bh/tröja)
- viktkontroll
- behandling av strama ärr och omgivande hudområden
- hud- och nagelvård
- pausande av monotona och långvariga aktiviteter (t.ex. bildskärmsarbete, räfsning, fönstertvätt)
- kläder som inte spänner, stödande bh med breda axelband

Rörelseövningar



Diafragmaandning

Andas in (genom näsan) så att du känner att magen höjs och att den vid utandning avslappnat sänks ner. Gör övningen 10 gånger sittande, stående eller liggande på rygg.



Huvudrotation

Vrid huvudet i lugn takt till höger och till vänster. Gör övningen 10–15 gånger sittande, stående eller liggande på rygg.



Sidoböjning av huvudet

Böj huvudet i lugn takt mot höger och vänster skuldra. Gör övningen 10–15 gånger sittande eller stående.



Axellyft och -rullningar

- Lyft axlarna mot öronen och sänk dem lugnt ner 10–15 gånger.
- Rulla axlarna i bägge riktningarna 10–15 gånger.



Pumpande rörelser med armarna

Knyt nävarna, böj handlederna, böj armbågslederna och sträck upp armarna med raka fingrar. Gör rörelsen i lugn takt 10–15 gånger sittande, stående eller liggande på rygg.



Simrörelse uppåt och framåt

a) Spänn ihop skulderbladen och för dem neråt, böj armbågslederna vid sidan av kroppen och gör en bröstsimrörelse mot taket. Gör rörelsen i lugn takt 10–15 gånger sittande eller stående.

b) Spänn ihop skulderbladen och för dem neråt, böj armbågslederna vid sidan av kroppen och gör en bröstsimrörelse rakt framåt. Gör rörelsen i lugn takt 10–15 gånger sittande eller stående.



Öppnande av bröstkorgen

För armarna raka framåt med handryggarna mot varandra. Öppna armarna åt sidan så att handflatorna är svängda uppåt. Gör rörelsen i lugn takt 10–15 gånger sittande eller stående.



Sträckning snett uppåt

Knyt nävarna bredvid kroppen. Öppna handflatorna och sträck armen snett uppåt på motsatt sida. Gör rörelsen turvis med båda armarna så att du sträcker dem snett uppåt på motsatt sida. Gör rörelsen i lugn takt 10–15 gånger sittande eller stående.



Hopprensning av handflatorna - spänning av bröstmusklerna

Pressa ihop handflatorna framför kroppen i några sekunder. Håll axlarna nere. Sträck armen åt motsatt sida med en lätt vridning av överkroppen. Den andra handen blir kvar framför kroppen. Gör rörelsen i lugn takt 10–15 gånger sittande eller stående.



Armhävning mot vägg

Sätt händerna i axelbredd mot en vägg så att fingrarna pekar uppåt. Gör en armhävningrörelse. Ta händerna från väggen och knyt ihop nävarna. Fortsätt göra rörelserna turvis i lugn takt med axlarna nere. Gör rörelsen i lugn takt 10–15 gånger sittande eller stående.



Knälyft

Lyft knäna turvis uppåt. Gör övningen i lugn takt 10–15 gånger sittande, stående eller liggande på rygg.

Motion

Du kan effektivisera din omsättning av lymfvätska med föredragen motion (promenader, gång i trappor, simning, dans, konditionsgymnastik, stolpgymnastik, bollspel, yoga, tai chi, balansövningar).

Avsluta ännu rörelseövningsprogrammet för att öka omsättningen av lymfvätska med några huvudrotationer, sidoböjningar, axellyft och diafragmaandningar. Kom ihåg att fortsätta genast imorgon igen.

Annat att beakta vid behandling av lymfsvullnad:

- Blodtrycksmätning, blodprovstagnation och vaccinering i armen på den "friska" sidan.
- Använd skyddshandskar till exempel vid trädgårdsarbete och hushållssysslor för att undvika att huden går sönder och det uppstår infektioner. (Armens immunsystem kan försvagas lokalt som en följd av skador på lymfkärlen.) Om huden går sönder bör du se till att upprätthålla en god hygien och tillräckliga skyddsåtgärder. Om du får tecken på infektion på svullnadsområdet ska du söka dig till läkare.
- Skydda det svullna hudområdet mot solen.

- Välj ryggsäckar och axelväskor med breda remmar och bär dem på den "friska" sidan eller turvis på båda axlarna.
- Ät hälsosam, mångsidig och saltfattig kost.
- Drick tillräckligt med vätska (ca 1½–2 l/dag).
- Ta sådana bastubad som du känner att är lämpliga för dig, vid behov kan du linda en handduk som doppats i kallt vatten runt din arm.
- Vid vattenmotion stöder vattnets hydrostatiska tryck effektivt behandlingen av svullnaden. Kom ihåg att vattenmotionera endast om huden är intakt och att tvätta dig efteråt.
- Lymfsvullnad kan också behandlas manuellt med lymfterapi. Manuell lymfterapi är mest effektiv när den kombineras med kompressionsbehandling.
- Använd armen normalt i de vardagliga sysslorna.
- Använd sådana avslappnings- och stresshanteringsmetoder som fungerar för dig.

Bra länkar:

- En video med rörelseövningarna finns på Sydvästra-Finlands Cancerförenings Youtube-kanal <https://www.youtube.com/watch?v=MgofpPpatYI>
- Hälsobyn har en finskspråkig guide om lymfsvullnad efter canceroperation (Syöpäleikkauksen jälkeisen lymfaturvotuksen hoito) <https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/leikkaukset-ja-kuntoutuminen/sy%C3%B6p%C3%A4leikkauksen-j%C3%A4lkeisen-lymfaturvotuksen-hoito>



- Hälsobyn har en finskspråkig guide om behandling av svullnad (Turvotuksen hoito) <https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/ihon-ongelmat/turvotuksen-hoito-opas>
- Hälsobyn har en finskspråkig guide om kompressionsförband för armarna <https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/Documents/YI%C3%A4raajan%20kompressiosidonta.pdf>

Omväxling till lymfövningarna:

- Europa Donnas (Bröstcancerförening) lymfövningsvideor och skriftliga anvisningar (utan utrustning, med boll och med käpp)(på finska) <https://www.europadonna.fi/kuntoutuminen/lymfaturvotus/itsehoito/>