

Aktiverande lymfgymnastik för underkroppen

Det kan finnas många orsaker till att det uppstår lymfsvullnad: avlägsnande av lymfkörtlar eller portvaktskörteloperation i ljumsken på grund av cancer, strålbehandling mot lymfkörtelområdet eller skadade lymfkärl på grund av andra orsaker. Lymfsvullnad förekommer i extremiteten på den opererade/strålbehandlade sidan, underkroppen eller genitalområdet. 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 den här anvisningen är att hjälpa dig att lindra din lymfsvullnad och de besvär den medför. Med hjälp av rörelseövningarna i anvisningen kan du effektivisera och aktivera omsättningen av lymfvätska. Gör övningarna i anvisningen regelbundet dagligen. Gör övningarna i ryggläge *i lugn och pumpande takt*.

Utöver rörelseövningarna stöder följande faktorer behandlingen av din lymfsvullnad:

- mångsidig motion och regelbunden fysisk aktivitet
- progressiv styrketräning av benmuskulerna
- övningar i diafragmaandning
- upphöjda lägen
- kompressionstextilier (t.ex. strumpor, byxor)
- viktkontroll
- behandling av strama ärr och omgivande hudområden
- hud- och nagelvård
- pausande av ensidiga och långvariga funktioner (t.ex. sittande, överdrivet stillasittande/stillastående)
- kläder som inte spänner



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.



Axelrullningar

För fingertopparna till axlarna och rulla med axlarna åt båda hållen. Gör övningen 10-15 gånger.



Bäckengungning

Böj knäna och gunga dem lätt från den ena sidan till den andra. Gör övningen 10-15 gånger.



Pumpande ljumskrörelse

Håll knän böjda och för dem turvis mot bröstet. Gör övningen 10-15 gånger med vardera knäet.

Om du vill kan du sträcka handen mot knäet.



Spänning av sätesmusklerna

Spänn ihop skinkorna och slappna av. Gör övningen 10-15 gånger.



Bäckenlyft

Håll knäna böjda och lyft lugnt bäckenet från underlaget. Aktivera bäckenbottenmusklerna före lyftet. Gör övningen 10-15 gånger.



Adduktion av låren

Spänn ihop knäna lätt. Om du vill kan du sätta en dyna eller en boll mellan knäna. Gör övningen 10-15 gånger.



Glidning av nedre extremiteten mot underlaget

Glid med fotsulorna mot underlaget så att knäna böjs. Gör övningen 10-15 gånger med vardera benet.



Pumpande rörelser med vristerna

a) Sträck ut och böj vristerna och tårna. Gör övningen 10-15 gånger.

b) Rulla med vristerna åt båda hållen. Gör övningen 10-15 gånger.

Avsluta ännu rörelseträningsprogrammet för aktivering av lymfomsättningen genom att pumpa några gånger med ljumskarna och med diafragmaandning. Försök göra övningarna varje dag.

Motion

Du kan effektivisera din lymfomsättning med föredragen motion (promenader, gång i trappor, simning, dans, konditionsgymnastik, stolgymnastik, bollspel, yoga, tai chi, balansövningar).

Annat att beakta vid behandling av lymfsvullnad:

- Om det uppstår sår i huden bör du ombesörja ändamålsenlig hygien och bra skydd (naglar, tåmellanrum). Om du får tecken på infektion på svullnadsområdet ska du söka dig till läkare.
- Skydda det svullna hudområdet mot solen.
- Använd lämpliga skor.
- 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 ditt ben.
- 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 sådana avslappnings- och stresshanteringsmetoder som fungerar för dig.

Bra länkar:

- 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 benen <https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/Documents/Alaraajan%20kompressiosidonta.pdf>

