

## Hemvård av lymfa svullnad i övre och undre extremiteterna

Syftet med denna anvisning är förebygga lymfödem och att minska svullnaden som redan uppstått.

Det finns många orsaker till svullnaden, bl.a. lymfatisk insufficiens, borttagning av lymfkörtlar p.g.a. cancer, strålbehandling eller andra orsaker (t.ex. frakturer, operationer, brännskador).

Behandlingen av svullnade består av följande metoder: lägesbehandling, lätt motion, kompressionstextiler, lindningar, hudvård och lymfaterapi. Lymfaterapeutens behandling effektiverar lymfasystemets cirkulation genom lätta, rytmiska, pumpande tag.

### Kroppställning

- Undvik långa, ensidig sysslor utan pauser (t.ex. tvätta fönster, klippa buskar/grenar, arbete vid datorn).
- Undvik långt sittande och stående. Då du sitter får inte stolens kant trycka på lårets baksida.
- Håll den svullna extremiteten i högläge, så ofta som möjligt, t.ex. med hjälp av dynor (ca 10 – 15cm förhöjning)
- Undvik att sova i en ställning där det bildas tryck på den svullna extremiteten.

### Motion

- Motionera regelbundet, enligt instruktioner du fått av din terapeut.
- Gör pumpande rörelser med fingrarna, håll händerna uppåt. Vila mellan rörelserna.
- Välj en motionsform du tycker om. Rekommenderar t.ex. simning, promenader, stavgång, cykling och skidning
- Genom att andas med diafragma livar du upp vätskecirkulationen.

### Kompression (textil och lindning)

- Påbörja kompressionsbehandlingen lite i taget, det slutgiltiga målet är att ha lindat eller vårdstrumpa hela dagen.

### Huden (är lätt utsatt för infektion)

- Håll huden ren, hel och smörj regelbundet med bassalva.
- Undvik att bränna dig i solen.
- Ta hand om nagelbanden och håll naglarna korta.

- Använd skyddshandskar då du arbetar i t.ex. trädgården.
- Använd även insektsmedel för att förebygga t.ex. myggbett.
- Se upp med husdjurens vassa klor.

### **Annat att beakta**

- Mät blodtrycket och ge blodprov hellre från den o-opererade sidans arm.
- Vaccinationer ges alltid i den o-opererade sidans arm.
- Undvik akupunktur i den opererade sidans arm.

### **Klädsel**

- Undvik kläder som spänner kring armen.
- Föredra behån med breda axelband.

### **Bastu**

- Undvik långa heta bastubad, föredra lägre temperaturer i bastun.

### **Kost**

- Ät mångsidigt och använd lite salt.
- Drick tillräckligt med vatten (ca 1½ - 2 liter/dag)