

# Gode råd til pasienter med lymfødem

Med ufullende kommentarer av fysioterapeut Kristin Ruder

\* **Unngå for høy varme og kulde.**

**Ingen badstu.**

\* **Unngå solbrenthet.**

\* **Ingen hard massasje på ekstremiteten (arm eller ben).**

Varme skal nytes med måte, dette gjelder badstu og solvarme. Gjennom en generell oppvarming av kroppen kommet det til en mer-belastning av lymfesystemet. Flere kar åpner seg og gir gjennom dette mer arbeid til lymfesystemets arbeidsområdet - nemlig ved tilbaketransporten. Ved kulde-påvirkning vil vevet først bli nedkjølt for deretter å bli varmet opp igjen. Dette blir på samme måte som ved en varmpåvirkning, - altså en større belastning på lymfesystemet.

Det er lett å se ved f. eks. klassisk massasje at huden blir rød, dvs at friskt blod blir tilført en muskel (*hyperemi*) og området kjennes også varmt ut. Når en tilfører et område mer blod, så blir det også mer "slaggstoffer" å føre bort, dvs at lymfesystemet får mer å gjøre. Derfor råder vi til varsom bruk av varme, kulde og klassisk massasje. Lymfedrenasjen derimot er gjennom de fire grunn-grepene spesialdesignet for å støtte opp om tilbaketransporten av disse "slaggstoffene".

\* **Ingen injeksjoner, akupunktur eller måling av blodtrykk på den ødematøse (evt opererte) siden.**

\* **Unngå skader - bruk hansker og andre hjelpemidler ved arbeid.**

\* **Unngå innsektstikk - bruk midler mot insekter.**

\* **Bruk lite salt i maten.**

\* **Ikke gå barbert ved ben-ødem.**

\* **Ved en bakteriell infeksjon (feber, rødlig hud og frostrier) søk lege. Rens alle typer sår/rifter godt.**

Lymfesystemet har ikke bare en oppgave med å transportere lymfen, det skjer også en komplisert prosess i lymfeknutene - immunologi. Lymfocytene er "hjemme" der og forsvare oss mot fremmede stoffer som er kommet inn i organismen. Du kan f. eks. kjenne at det er aktivitet, når du er forkjølet og en eller flere av lymfeknutene på

halsen er hovne.

Dette forsvaret kan bli nedsatt i den kroppsdelen hvor det er et lymfødem Derfor er det viktig å forhindre skade på huden slik at bakterier trenger inn. En infeksjon kan utløse "Rosen", en betennelse som gir høy feber, ømhet i huden og økt hevelse. Ved betennelse, søk lege for antibiotika. Huden i seg selv er det beste forsvar med en egen syrekappe, en PH verdi. Godt stell av huden og forsiktighetsregler er nødvendig for alle for å forhindre "Rosen" (*erysipelas*).

\* **Plassér ekstremiteten høyt om natten.**

**I tillegg kan Comprilan brukes for å bedre sirkulasjonen.**

Dette er tyngdekraftens lov!

I tillegg kan et kortelastisk bind brukes for å bedre sirkulasjonen. Ikke glem at selvbandasjering om natten virker enormt gunstig på lymfødemet ditt!

\* **Ikke bruk for trange klær.**

Lymfesystemet er delt opp i et overfladisk nett av lymfeårer som er tynne og fine som "silkestråder", - og et dypt system. Det overfladiske nettet er klaffeløst og lymfen går minste motstands vei. Det er her vi fysioterapeuter jobber mest med å påvirke lymfødemet: Vi ønsker å lage forbindelser over til de nabo-kvadranter som ikke har lymfødem. Det er derfor viktig å ikke sperre disse forbindelseslinjene med trange klær eller stram elastikk.

Hvis det blir et merke etter f. eks. BH eller truse, så tenk evt en annen modell, eller i hvert fall en god og stor nok størrelse.