

4. REHABILITERING OCH EGENVÅRD

Egenvård vid biverkningar och symtom

Lymfödem

Lymfödem är en svullnad som kan uppstå efter att lymfkörtlar har tagits bort i samband med en operation eller skadats av strålbehandling. Den berörda kroppsdelens kan då bli svullen.

Om du får lymfödem är det vanligt att det uppstår någon månad upp till ett år efter en operation eller strålbehandling. Det kan vara svårt att se eller känna en svullnad och du bör därför följas upp under den tiden för att tidigt upptäcka om du utvecklar ett lymfödem. Behandlingen får bäst effekt om den sätts in tidigt, vilket minskar risken för att få ett kroniskt lymfödem. Prata med din kontaktsjuksköterska eller läkare om en kroppsdel svullnar för råd och behandling.

Behandling av lymfödem

Den viktigaste behandlingen är kompressionsplagg utprovade av sjukvårdspersonal med kunskap i lymfödembehandling. Kompressionen minskar svullnaden genom att höja trycket i vävnaden, så att flödet av vätska ut i vävnaden minskar och på så sätt minskar belastningen på lymfsystemet.

Kompressionsplaggen töjs ut när de används och effekten minskar. De bör därför sköljas och tvättas dagligen för att få tillbaka sitt tryck. Kompressionsplaggen behöver bytas ut regelbundet. Hur ofta beror på hur mycket de slits och vilken typ av lymfödem du har. Det är viktigt att gå på uppföljningsbesök för undersökning och mätning av lymfödemet eftersom förutsättningarna kan förändras över tid. Du kan till exempel behöva en annan storlek på kompressionsplaggen. Du kommer också att få individuellt anpassad rådgivning om fysisk aktivitet och egenvård.

Råd till dig som har risk att utveckla lymfödem

- Fysisk aktivitet är viktigt för din hälsa och för att förebygga lymfödem. Mycket stillasittande ökar risken för lymfödem, men det gör inte träning. Om du är otränad bör du börja träna på en låg nivå och öka långsamt.
- Övervikt kan öka risken för lymfödem. Försök därför att ha en hälsosam vikt.
- Håll huden ren och mjuk, så att du inte får sprickor, sår och infektioner. Använd en mjukgörande kräm.
- Om den aktuella kroppsdelens blir röd, varm och svullen, och om du får hög feber, kan du ha fått rosfeber. Då är det viktigt att du söker hjälp snabbt och får antibiotika.

Råd till dig som har ett lymfödem

- Använd kompressionen enligt ordination. Om den inte fungerar är det viktigt att du går tillbaka till din terapeut för ny bedömning.
 - Om du sitter stilla mycket bör du ta regelbundna pauser och röra på den aktuella kroppsdelens. Träna gärna stora muskelgrupper.
 - Vila den svullna kroppsdelens i ett högt läge när du har möjlighet, exempelvis genom att lägga upp armen på en kudde eller benet på en pall. Högt läge är även bra på natten men ska inte störa sömnen.
 - Ha kläder och skor som inte stramar åt och gör det svårare för lymfvätskan att flöda.
- Läs mer på [1177.se](https://www.1177.se). Sök på Lymfödem.