

4. REHABILITERING OCH EGENVÅRD

Egenvård vid biverkningar och symtom

Lymfödem

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

Lymfödem kan uppstå någon månad upp till ett år efter en operation eller strålbehandling. Det kan vara svårt att se eller känna en svullnad. Du bör därför följas upp under den tiden för att man tidigt ska upptäcka om du utvecklar ett lymfödem. Behandlingen får bäst effekt om den sätts in tidigt. Det minskar också risken för att få ett kroniskt lymfödem.

Prata med din kontaktsjuksköterska eller läkare om en kroppsdel svullnar. Du kan då få råd, behandling och eventuellt hänvisning till lymfterapeut.

Behandling av lymfödem

Den viktigaste behandlingen är kompressionsplagg som provas ut av vårdpersonal med kunskap om lymfödembehandling. Kompressionen minskar svullnaden genom att höja trycket i vävnaden. Då minskar flödet av vätska ut i vävnaden och belastningen på lymfsystemet.

Kompressionsplaggen töjs ut när de används och effekten minskar. Du bör därför skölja och tvätta dem dagligen för att de ska få tillbaka sitt tryck. Kompressionsplaggen behöver också bytas ut regelbundet. Hur ofta beror på hur mycket de slits och vilken typ av lymfödem du har.

Det är viktigt att du går på uppföljningsbesök där lymfödemet undersöks och mäts, eftersom förutsättningarna kan förändras över tid. Du kan till exempel behöva en annan storlek på kompressionsplaggen. Du får också råd 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 försiktigt och öka långsamt. All rörelse räknas.
- 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 en kroppsdel 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.
- Kontakta vården om en kroppsdel svullnar eller känns tung och spänd.

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 en ny bedömning.
- Om du sitter stilla mycket bör du ta regelbundna pauser och röra på den svullna kroppsdelens. Träna gärna stora muskelgrupper.
- Vila den svullna kroppsdelens i ett högt läge när du har möjlighet. Du kan exempelvis 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.