

Till dig som har ett lymfödem

Du kan få lymfödem om lymfkörtlarna har tagits bort eller om du har fått strålbehandling. Lymfödem kan uppstå efter några månader eller flera år senare. Övervikt och infektioner ökar risken för lymfödem. Tidiga tecken på lymfödem kan vara svullnad, domningar eller en känsla av tyngd eller spänningar i en kroppsdel

Behandling

Ju tidigare du söker hjälp, desto lättare är besvären att åtgärda och behandla. Du får hjälp av en lymfterapeut. Lymfterapeuter finns i primärvården, på många sjukhus och rehabiliteringscentrum. Tillsammans kan ni hitta en behandling som kan hjälpa dig.

Kompression

Kompressionsstrumpor kan minska på svullnaden i armar och ben genom att höja trycket i vävnaden så att återflödet av vätska in i lymfkärl och blodkärl ökar. Det går att välja strumpa efter hur stor svullnaden är och hur stora besvär svullnaden ger. I början kan trycket kännas obehagligt och det kan ta några dagar innan vävnaden har vant sig vid trycket. När kompressionen minskat svullnaden känns armen eller benet lättare och rörligare. Kompressionen ska inte göra att du får mer ont. Tvätta strumpan efter varje dag som du har använt den. Byt strumpa var tredje månad.

Fysisk aktivitet

Det är viktigt att använda kroppen som vanligt trots svullnaden eftersom muskelarbetet påverkar blodflöden och lymflöden positivt. Det är bra om du tränar. Styrketräning går också bra. Du kan märka att svullnaden ökar under aktivitet men det går oftast över inom ett dygn och innebär inte att lymfödemet förvärrats.

Hudvård

Om lymfkörtlarna har tagits bort från någon del av kroppen har du lättare att få infektion där. Därför är det viktigt att du håller huden hel och mjuk med mjukgörande kräm. Rengör småsår noggrant. Kontakta din läkare om du får tecken på infektion, (illamående, feber, rodnad, smärta, värmeökning, svullnad). Det går bra lämna blodprov och få sprutor även om man har lymfödem. Blodprov och andra injektioner i berörd kroppsdel innebär inte någon ökad infektionsrisk, däremot kan det vara svårare att hitta kärl i den svullna kroppsdelens vilken gör att den andra sidan är att föredra.

Andra behandlingar

Om det behövs kan du få kompletterande behandling, till exempel manuellt lymfdränage som är en form av massage som ges av utbildad lymfterapeut eller behandling med lymfpulsator. En lymfpulsator är en elektrisk luftpump. Du lägger den svullna kroppsdelens i ett fodral som fylls och töms med luft och ger ett ökande och avtagande tryck mot lymfödemet. Sådan kompletterande behandling ges ofta dagligen, under en begränsad period, och kombineras med bandagering, för ökad kompression.

I vissa fall kan långvarig ansamling av lymfvätska i vävnaden leda till vävnadsförändringar och att det bildas fett. Då kan man behöva göra en fettsugning.

Uppföljning

Uppföljning och utvärdering av behandling hos lymfterapeut bör ske var tredje månad under det första året, därefter kan det räcka med kontroll en till två gånger per år.

- ▶ Du och din lymfterapeut bestämmer tillsammans tider för regelbunden uppföljning.