

Till dig som har risk att utveckla 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

Fysisk aktivitet

Det är viktigt att använda kroppen som vanligt trots svullnaden eftersom muskelarbetet påverkar blodflöden och lymfflöden 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. Infektionsrisken ökar inte. 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.

Behandling

Lymfödembehandling utförs av lymfterapeuter som finns i primärvården och på många sjukhus samt rehabiliteringscentra. Det är viktigt att söka hjälp så tidigt som möjligt då lymfödem, i ett tidigt skede, är lättare att åtgärda och behandla. Lymfödembehandlingen består av utprovning av kompression, instruktion och rådgivning om egenbehandling som fysisk aktivitet, hudvård och manuellt lymfdränage. Om kompressionsbehandling och egenvård inte ger resultat finns annan kompletterande behandling som 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. Vid behandling lägger man den svullna kroppsdelens i ett fodral som fylls och töms med luft och ger ett ökande och avtagande tryck mot lymfödemet.