

# Sådan udfører du lymfedrænage af venstre arm

## Lymfesystemets opbygning og funktion

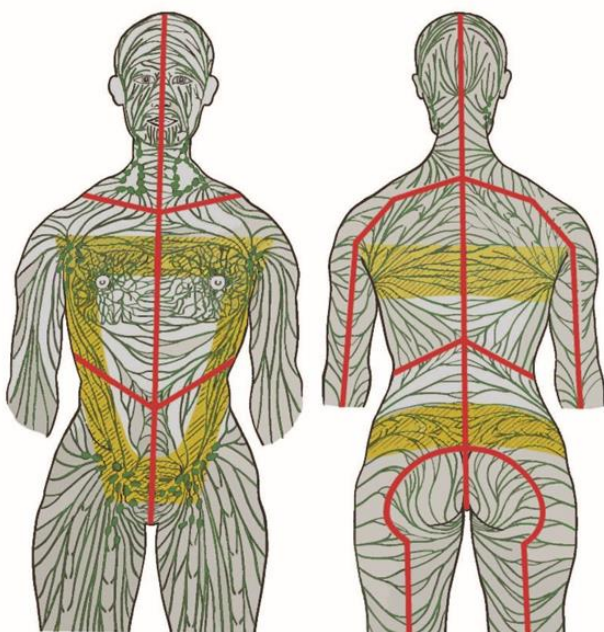
Lymfesystemet er en vigtig del af kroppens immunforsvar og er med til at bekæmpe infektioner. Det består af lymfekar og lymfekirtler, der findes overalt i kroppen. Lymfekirtlerne er samlet i klynger. De største klynger findes på halsen, bagved brystbenet, i armhulerne, i lysken og inde omkring tarme og indre organer.

Lymfekarrenes funktion er at opsamle overskydende væske i vævet og transportere væsken (lymfe) videre til lymfekirtlerne, hvor den renses. Herfra føres lymfevæsken tilbage i blodbanen.

Skader på lymfesystemet kan medføre, at lymfevæske og affaldsstoffer ikke transporteres væk i tilstrækkelig grad og derfor bliver mellem cellerne i vævet. Dette kan give kronisk hævelse, som kaldes lymfødem.

## Lymfedrænage

Lymfedrænage stimulerer lymfesystemet og hjælper lymfevæsken til at finde andre veje.



Lymfedrænage inddeles i 3 faser.

1. Drænagen starter med at forberede dele af det intakte lymfesystem til at modtage ekstra lymfevæske fra den hævede arm/hånd.
2. Derefter skabes forbindelseslinjer fra den hævede arm/hånd til det intakte lymfesystem.
3. Til slut dræneres lymfevæsken fra den hævede arm/hånd henimod det intakte lymfesystem.

Følg vejledningen på de følgende sider.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



### Kontakt

**Fysio- og Ergoterapiafdelingen,  
Aalborg**  
Tlf. 97 66 42 10

**Fysio- og Ergoterapiafdelingen,  
Farsø**  
Tlf. 97 65 31 30

**Fysio- og Ergoterapiafdelingen,  
Thisted**  
Tlf. 97 65 00 60

## SÅDAN GØR DU

Lymfedrænage udføres 1-2 gange dagligt i den givne rækkefølge, når det passer bedst ind i din dagsrytme. Udfør drænanen i roligt tempo direkte på huden.

Du skal bruge to forskellige greb:

- Blide stående cirkler, der stimulerer lymfekirtlerne. Grebet har en trykfase og en afspændingsfase.
- Strygninger der via små stræk af hud og lymfekar stimulerer transporten af lymfevæske.



## HALS

### A

- Læg 2-3 fingre fladt ovenfor kravebenene.
- Udfør 5 blide cirkelbevægelser med trykretning ned mod hjertet. Flyt med huden og ikke fingrene.

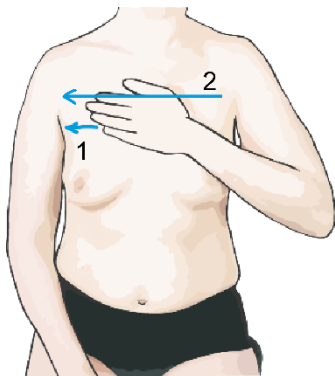
### B

- Læg en hånd på hver side af halsen.
- Udfør 5 blide cirkelbevægelser med trykretning ned mod hjertet. Flyt med huden og ikke fingrene.

Udfør skiftevis punkt A og punkt B 3 gange.

## HØJRE ARMHULE

- Læg hånden i armhulen.
- Udfør 15 blide cirkelbevægelser med flad hånd med trykretning op i armhulen. Flyt med huden og ikke fingrene.



### FORBINDELSESLINJER FRA VENSTRE TIL HØJRE ARMHULE

- Udfør med flad hånd 15 strygninger fra brystbenet til højre armhule (pil 1).
- Udfør dernæst 15 strygninger fra venstre armhule over brystkassen til højre armhule (pil 2).



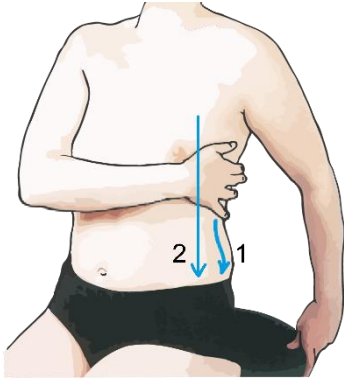
### MAVE

- Sæt dig på en stol eller læg dig på ryggen med begge ben bøjet.
- Læg hænderne tungt på maven under navlen.
- Træk vejret dybt ned i maven og pust ud med spidse læber.
- Gentag 5-8 gange.
- Du kan med fordel stimulere maven på denne måde flere gange dagligt.



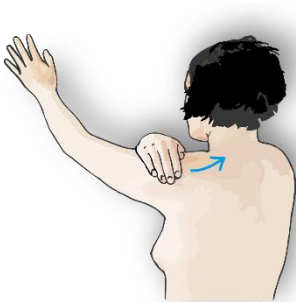
### VENSTRE LYSKE

- Læg venstre hånd fladt over venstre lyske. Læg eventuelt højre hånd oven på venstre hånd som ekstra støtte.
- Udfør 15 blide cirkelbevægelser med flad hånd med trykretning mod hjertet. Flyt med huden og ikke fingrene.



### FORBINDELSESLINJER FRA VENSTRE ARMHULE TIL VENSTRE LYSKE

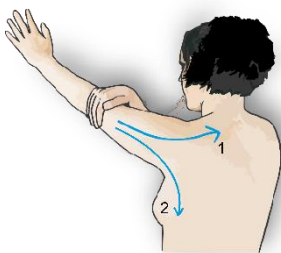
- Udfør med flad hånd 15 strygninger fra taljen ned mod venstre lyske (pil 1).
- Udfør dernæst 15 strygninger fra venstre armhule ned over taljen til venstre lyske (pil 2).



### VENSTRE ARM

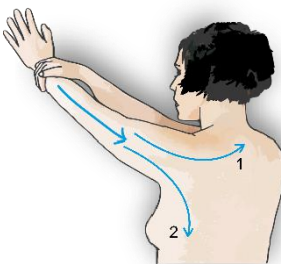
#### A

- Udfør 15 strygninger over venstre skulders for- og bagside med retning mod hals og nakke.



#### B

- Udfør 15 strygninger på venstre overarm. Læg en flad hånd ved albuen og stryg overarmen på forsiden med retning mod hals og nakke (pil 1).
- Stryg derefter overarmen på bagsiden bagom skulderen med retning mod talje og lyske (pil 2).



#### C

- Udfør 15 strygninger på venstre hånd og underarm. Læg en flad hånd på håndryggen. Stryg hånd og underarm på forsiden, videre op over overarmen og skulderen med retning mod hals og nakke (pil 1).
- Stryg derefter underarmens bagside, videre op over overarmen og bagom skulderen med retning mod talje og lyske (pil 2).

## ØVELSER

Du kan udføre følgende øvelser 1-2 gange dagligt efter behov, gerne som forberedelse til lymfedræningen. Vi anbefaler, at du udfører øvelserne med kompressionsærme på. Hvis du er bandageret, udfører du øvelserne med bandage på.

Udfør hver øvelse 8-10 gange.

Du kan lave øvelserne stående eller siddende.

- Lad armene hænge ned langs siden. Udfør store cirkelbevægelser med skuldrene både forlæns og baglæns i et roligt tempo.
- Knyt hænderne og bøj albuerne. Stræk herefter albuerne og stræk fingrene. Øvelsen udføres rytmisk (som en pumpe).
- Stå med front mod en væg. Bøj armene og placér hænderne på væggen. Før armene op mod loftet, indtil begge arme er strakte. Mærk, at vævet strækkes. Før armene ned igen.
- Stil dig med rank ryg og fødderne placeret med ca. en hoftebreddes afstand. Løft venstre arm op mod loftet og hold armen tæt ved øret, mens du laver en sidebøjning mod højre. Lav bevægelsen langsomt og roligt, og bliv i yderstillingen nogle sekunder, mens du mærker strækket på siden af kroppen. Gentag til modsat side.

## GODE RÅD

Bevægelse stimulerer transport af lymfevæske. Vi anbefaler derfor, at du

- er fysisk aktiv hver dag. Sundhedsstyrelsens anbefaling er 30 minutter.
- planlægger din hverdag, så der er mulighed for bevægelse og variation i arbejdsbelastning, -stillinger, -tempo og så videre.

For at vedligeholde behandlingseffekten og forebygge forværring anbefaler vi, at du

- bruger kompressionsærme/-handske, som det er aftalt med fysioterapeuten.

- er opmærksom på tøj, smykker og lignende, der strammer, og dermed kan være med til at hæmme transport af lymfevæsken.
- dagligt vasker og plejer din arm/hånd med pH-neutral, u-parfumeret sæbe og creme for at forbedre og vedligeholde hudens beskyttende barriere. Anvend cremen før sengetid. Plej også dine negle omhyggeligt.
- forsøger at undgå hudskader såsom sår, rifter eller solskoldning i det område, hvor du har lymfødeme. Hudskader kan være indgang for infektion og dermed øge risikoen for forværring af lymfødeme. Får du rifter og skader, er det vigtigt, at du renser disse omhyggeligt.
- søger læge med henblik på behandling ved tegn på infektion i armen (rødme, hævelse, varme, smerte) og ved tegn på svamp (kløende rødme, gule/skøre negle, revner mellem fingrene)
- så vidt muligt undgår blodprøvetagning og akupunktur i den hævede arm.
- er opmærksom på lymfødemes reaktion ved langvarigt stillesiddende arbejde, tunge løft eller transport af byrder over længere afstande. Vær ligeledes opmærksom på pludselig eller langvarig varme eller kulde (fx tropisk varme, sauna, kuldepakninger). Undgå disse situationer, hvis det forværrer lymfødeme.
- reducerer vægten ved BMI over 25, da forskning tyder på, at dette mindsker armens omfang hos patienter med brystkræftrelateret lymfødeme.