

# Sådan udfører du lymfedrænage af højre ben

## Lymfesystemet opbygning og funktion

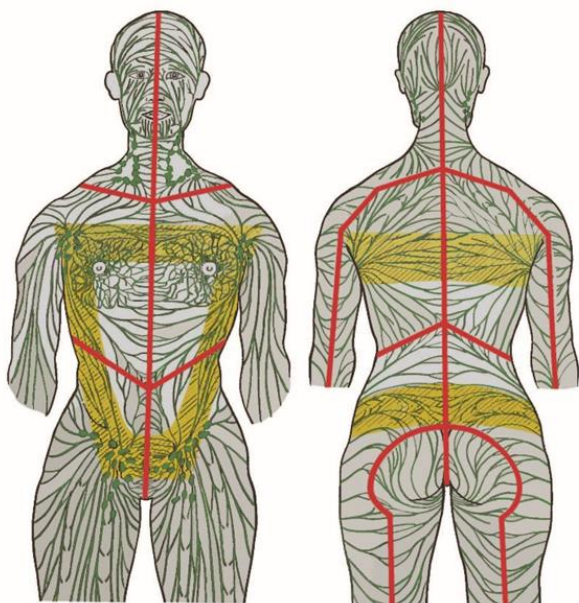
Lymfesystemet er en vigtig del af kroppens immunforsvar og er med til at bekæmpe infektioner. Det består af lymfekar og lymfekirtler, der findes overalt i kroppen. Lymfekirtlerne er samlet i klynger. De største klynger findes i lysken, i armhulerne, på halsen, bagved brystbenet og inde omkring tarme 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. Dræningen starter med at forberede dele af det intakte lymfesystem til at modtage ekstra lymfevæske fra det hævede ben.
2. Derefter skabes forbindelseslinjer fra det hævede ben til det intakte lymfesystem.
3. Til slut dræneres lymfevæsken fra det hævede ben 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 dræningen 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.



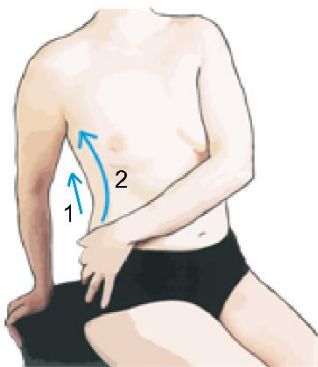
### HØJRE ARMHULE

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



## 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.



## FORBINDELSESLINJER FRA HØJRE LYSKE TIL HØJRE ARMHULE

- Udfør med flad hånd 15 strygninger fra taljen op til højre armhule (pil 1)
- Udfør dernæst 15 strygninger fra ydersiden af balden over taljen op til armhulen (pil 2)



## HØJRE BEN

### A

- Stryg med flade hænder lårets for- og bagside 15 gange med retning opad mod ydersiden af hoften.
- Stryg derefter videre fra låret op over ydersiden af hoften til armhulen.



### B

- Udfør 15 blide cirkelbevægelser i knæhasen med trykretning ind i knæhasen. Flyt med huden og ikke fingrene.



### C

- Stryg med flade hænder underbenets for- og bagside 15 gange med retning mod knæet
- Stryg derefter fra underbenet videre op over låret og ydersiden af hoften med retning mod flanke og armhule.



### D

- Stryg med flade hænder hele foden op over anklen med retning mod knæet.
- Stryg afslutningsvis fra foden og videre over underbenet og knæ med retning mod låret og ydersiden af hoften

## ØVELSER

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

Udfør hver øvelse 8-10 gange.

- Læg dig på ryggen med bøjede ben og fødderne i underlaget. Klem balderne sammen, løft bagdelen og ryst bækkenet
- Lig på ryggen med bøjede ben og fødderne i underlaget. Stræk højre knæ og pres hælen op mod loftet. Gentag med venstre. Fortsæt skiftevis med højre og venstre i et rytmisk tempo
- Lig på ryggen med bøjede ben og fødderne i underlaget. Stræk det ene ben op i luften og tag fat med hænderne omkring låret. Vip foden op og ned. Skift til modsatte ben.
- Lig på ryggen med strakte ben. Krum, stræk og spred tæerne
- Stå på gulvet. Rul fra hælene op på tæerne. Støt dig eventuelt til en stol eller lignende

## GODE RÅD

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

- er fysisk aktiv hver dag. Sundhedsstyrelsens anbefaling er 30 minutter. Du kan fx cykle, svømme eller dyrke lignende motion.
- 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 kompressionsstrømpe/-buks, som det er aftalt med fysioterapeuten
- er opmærksom på tøj, sko og lignende, der strammer, og dermed kan være med til at hæmme transport af lymfevæsken
- dagligt vasker og plejer dit ben og din fod 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 benet (rødme, hævelse, varme, smerte) og ved tegn på svamp (kløende rødme, gule/skøre negle, revner mellem tæerne)
- er opmærksomhed på lymfødemets reaktion ved langvarigt stillesiddende og stillestående arbejde samt ved hårdt fysisk arbejde. Vær ligeledes opmærksom på pludselig eller langvarig varme eller kulde (fx tropisk varme, sauna, kuldepakninger). Undgå disse situationer, hvis det forværrer lymfødeme.