

Sådan udfører du øvelser og lymfedrænage ved lymfødem i hoved- og/eller halsområdet

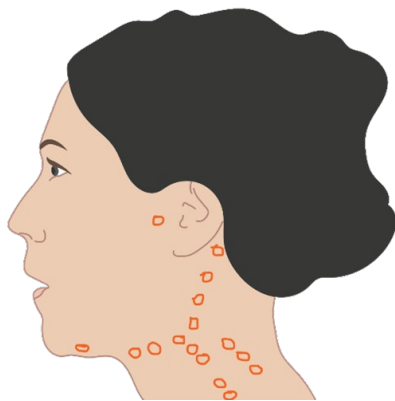
Operationer og strålebehandling kan give hævelse, stramt væv og nedsat bevægelighed i hoved-, hals og nakke-skulderområdet. I dette materiale kan du se, hvad du selv kan gøre for at lette dine gener.

Lymfesystemets opbygning og funktion

Lymfesystemet er en vigtig del af kroppens immunforsvar og er med til at bekæmpe infektioner. Lymfesystemet består af **lymfekar og lymfekirtler**. Disse findes overalt i kroppen, i hovedet, ansigtet og ved halsen. 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 til blodbanen. De lymfekirtler, der opsamler og renser væsken fra hoved- og halsområdet, findes i fordybningen oven for kravebenene, på halsen, i nakken, foran og bagved ørerne, under hagen og ved næsen.

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



Tegningen viser, hvor nogle af lymfekirtlerne i hoved- og halsområdet findes: på halsen, i nakken, foran og bagved ørerne og under hagen. Desuden findes de ved næsen og lige oven for kravebenene.

Sådan bedrer du dine gener ved hjælp af øvelser

Ved at bevæge og strække muskler, sener og hud med mere, kan du forbedre elasticiteten i området og ikke mindst stimulere lymfetransporten generelt.

Vi anbefaler, at du udfører nedenstående øvelser 1-2 gange dagligt som forberedelse til lymfedrænage, når det passer bedst ind i din dagsrytme.

Øvelser

Sid eller stå med rank ryg. Gør dig så lang som muligt. Lad armene hænge ned langs siden.

1. Udfør store cirkelbevægelser med skuldrene i bagudgående retning. Benyt et roligt tempo. Udfør øvelsen 8-10 gange.
2. Hold skuldrene nede. Drej hovedet mod venstre, og forsøg at kigge så langt bagud som muligt. Hold stillingen et øjeblik, så du kan mærke, at det strækker på højre side af halsen. Før roligt hovedet tilbage igen. Gentag til modsatte side. Udfør øvelsen 8-10 gange til hver side. Den sidste gang til hver side holder du strækket i 15-20 sekunder.
3. Hold skuldrene nede. Før venstre øre ned mod venstre skulder. Hold stillingen et øjeblik, så du kan mærke, at det strækker på højre side af halsen. Før roligt hovedet op igen og gentag til modsatte side. Gentag 8-10 gange til hver side. Den sidste gang til hver side holder du strækket i 15-20 sekunder.
4. Hold skuldrene nede. Bøj langsomt hovedet fremover, mens du kigger ned mod navlen. Hold stillingen et øjeblik, så du kan mærke, at det strækker i nakken. Før roligt hovedet op igen. Gentag øvelsen 8-10 gange. Sidste gang holder du strækket i 15-20 sekunder.
5. Hold skuldrene nede. Placér hænderne fast mod huden på brystbenet. Hold munden lukket, og før hagen roligt mod loftet. Brug hænderne over kravebenene som modhold, så du kan mærke, at huden på halsen strækkes.

Sådan udfører du 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 det hævede område.
2. Derefter skabes forbindelseslinjer fra det hævede område til det intakte lymfesystem.
3. Til slut dræneres lymfevæsken fra det hævede område hen imod det intakte lymfesystem.

Lymfedræningen udføres efter øvelserne. Udfør dræningen i roligt tempo direkte på huden. Du skal bruge 2 forskellige greb:



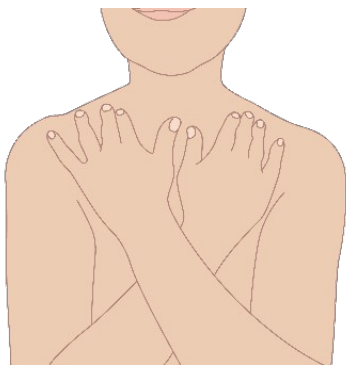
- Blide stående cirkler, der stimulerer lymfekirtlerne. Grebet har en trykfase og en afspændingsfase.
- Strygninger, der via små stræk af hud og lymfekar, stimulerer transporten af lymfevæske.

Drænageprogram

Udfør de punkter din behandler har **sat kryds ved** og i den angivne rækkefølge.

TAG 8-10 DYBE VEJRTRÆKNINGER

- 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.



STIMULERING AF LYMF EKIRT LER VED HALSEN – A

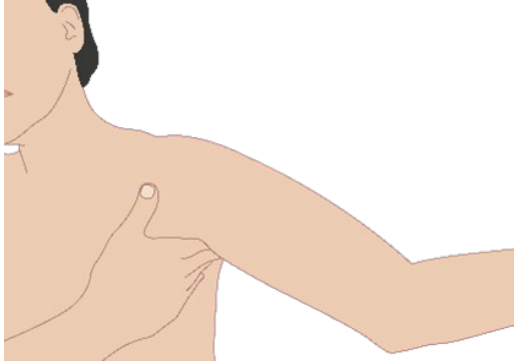
- Læg 2-3 fingre fladt oven for kravebenene
- Udfør 5 blide cirkelbevægelser med trykretning ned mod hjertet. Flyt med huden og ikke fingrene.



STIMULERING AF LYMF EKIRT LER VED HALSEN – 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 skiftevist punkt A og punkt B 3 gange.



STIMULERING AF LYMF EKIRTLE R I ARMHULEN

- Læg hånden i _____ armhule.
- Udfør 15 blide stående cirkler med flad hånd med trykretning op i armhulen. Flyt med huden og ikke fingrene.
- Gentag bevægelsen i den anden armhule.



FORBINDELS ES LINJER FRA NAKKEN TIL ARMHULEN

- Udfør med flad hånd 15 strygninger fra nakken bag _____ øre ned over halsen til armhulen.
- Gentag til modsatte side.



STIMULERING AF LYMF EKIRTLE R I NAKKEN

- Udfør 15 blide stående cirkler i nakken med trykretning nedad.



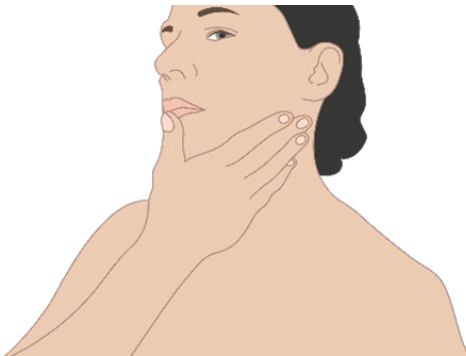
STIMULERING A LYMF EKIRTLE R VED ØRERNE

- Tag gaffelgreb ved begge ører og udfør 15 blide stående cirkler med trykretning nedad mod hjertet.



STIMULERING AF LYMF EKIRTLE R VED KÆBELINJEN

- Sæt dine tommelfingre op under kæbelinjen og udfør 15 blide stående cirkler langs hele kæbelinjen med trykretning op bag kæbekanten.



STRYGNINGER VÆK FRA DET HÆVEDE OMRÅDE

- Stryg med flade fingre fra det hævede område hen imod de lymfekirtler, som du lige har stimuleret langs kæbelinjen, ved ørerne og nakken.

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.

Vi anbefaler, at du:

- plejer huden i ansigtet og på halsen dagligt med pH-neutral creme uden parfume for at forbedre og vedligeholde hudens beskyttende barriere.
- er opmærksom på, hvad der forværrer og hvad der forbedrer dit lymfødem og tilpasser din hverdag herefter.
- bruger hvile- og sovestillinger med hævet hovedgærde, hvis du oplever, at lymfødemet er forværret, efter at du har ligget fladt. Vær også opmærksom på, om din hovedpude støtter din nakke, så dit hoved ligger i neutralstilling, og du undgår uhensigtsmæssige stillinger, der hæmmer lymfetransporten.

Hvis du har fået bevilliget en kompressionsmaske, anbefaler vi, at du bruger den, sådan som du har aftalt med fysioterapeuten, for at holde vævet blødt og hævelsen nede samt forebygge forværring.

Kontakt og mere viden

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



Fysio- og Ergoterapiafdelingen, Aalborg

Tlf. 97 66 42 10

Fysio- og Ergoterapiafdelingen, Thisted

Tlf. 97 65 00 60