

Behandling af lymfødem – fysioterapeutisk behandling og selvbehandling

Formålet med denne pjece er at give dig en forståelse af, hvad et lymfødem er, hvordan det skal behandles, og hvad du selv kan gøre for at mindske generne.

opereret i hovedet eller halsen, kan der også opstå hævelse her.

LYMFØDEM – HVAD ER DET?

Lymfødem er en ophobning af proteinrig væske i vævet. Det kan være medfødt (primært lymfødem), hvilket kan skyldes et ikke fuldt udviklet lymfekarsystem eller for få lymfeknuder. Det kan også opstå som følge af en påført skade på lymfesystemet (sekundært lymfødem). Det kan opstå efter en operation med fjernelse af lymfeknuder, stråleterapi, traumer eller sygdom. Hos nogle opstår lymfødem kort tid efter skaden, mens det hos andre først opstår flere år senere.

I mange tilfælde tilpasser lymfesystemet sig til de nye forhold. Derfor kan mange opleve en forbigående hævelse i forbindelse med operation, stråleterapi eller kemoterapi. Dette må ikke forveksles med lymfødem, som er en kronisk tilstand.

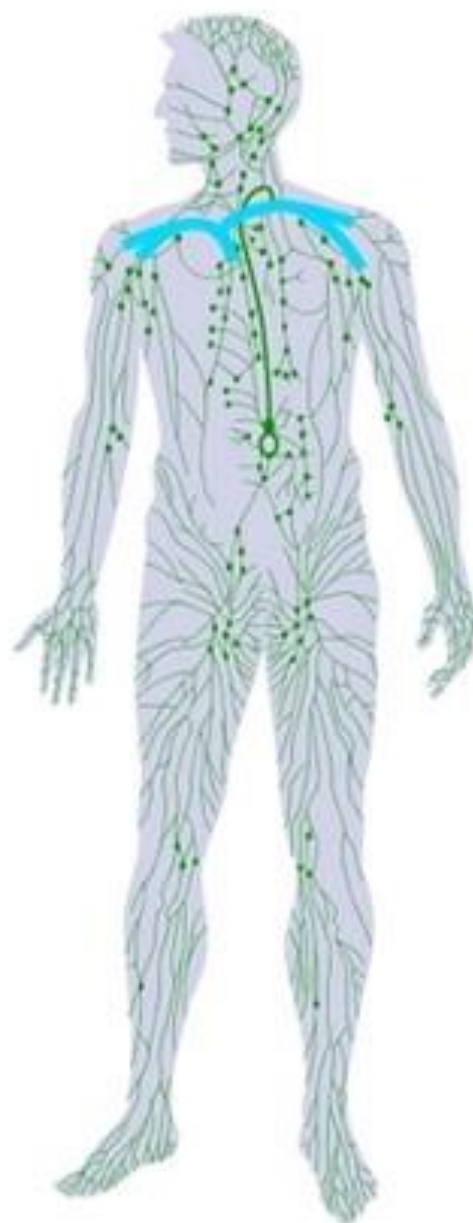
Symptomer

Symptomer på lymfødem kan være:

- hævelse
- uro
- spændingsfornemmelse
- tyngdefornemmelse
- smerter (i sjældne tilfælde).

Lymfødem kan opstå alle steder i kroppen

Vi har lymfevæske alle steder i kroppen, og derfor kan lymfødem opstå alle steder. Er man for eksempel opereret i underlivet eller i lysken, kan hævelsen opstå i ben, i underliv og/eller i maven. Er man opereret i brystet eller armhulen, kan hævelsen opstå i arm og/eller hånd, armhule og overkrop. Er man



Tegningen viser kroppens lymfesystem

Lymfesystemet er et envejssystem

Lymfesystemet starter i hud og underhud som små fingerformede kar, også kaldet lymfekarapillærer. De små kar samler sig i større og større kar, som til sidst tømmer sig i de store vener ved halsen. Inden lymfen løber ind i de store vener, har den været forbi flere lymfeknuder.



Tegningen viser lymfesystemets små fingerformede kar, der samler sig til større og større kar.

Der er lymfeknuder i hoved- og hals-regionen, armhulerne, lysken og omkring de centrale luftveje, men de fleste ligger omkring mave-tarm-systemet. Vi har 500-800 lymfeknuder i kroppen. I lymfeknuderne bliver lymfen koncentreret, renses og tilført immunstoffer.

Når man har pådraget sig en skade på lymfesystemet, er der risiko for væskeophobning i vævet (lymfødem). Det skyldes, at lymfesystemet ikke har tilstrækkelig kapacitet til at transportere væsken væk fra området.

Lymfesystemet er en del af immunforsvaret

Lymfeknudernes opgave er at filtrere affaldsstoffer fra, for eksempel bakterier. Når lymfeknuder fjernes, må lymfen søge til andre lymfeknuder. Det betyder, at hvis der er fjernet lymfeknuder i for eksempel armhulen, så vil bakterier, der kommer ind igennem sår på hånden, trænge længere ind i kroppen, før de bliver filtreret fra. Det er derfor vigtigt at mindske risikoen for infektion. (Læs mere om dette i afsnittet om hudpleje.)

Lymfødem inddeles i stadier

Stadie 0: Lymfesystemet tilpasser sig. Ingen synlig hævelse. Der kan være spændings- og tyngdefornemmelse.

Stadie 1: Lymfesystemet er belastet, og en proteinrig blød hævelse opstår i løbet af dagen. Hævelsen aftager over natten, eller hvis den hævede kropsdel, for eksempel arm eller ben, ligger højt. Hvis man trykker på hævelsen, ses der mærker i huden.

Stadie 2a: Hævelsen er konstant, der dannes bindevæv, men vævet føles blødt. Hævelsen mindskes kun lidt eller slet ikke om natten.

Stadie 2b: Hævelsen er konstant, og vævet føles hårdt på grund af udtalt bindevævsdannelse. Hævelsen mindskes ikke om natten.

Stadie 3: Hævelsen er voldsom, og huden er hård og fortykket. Der kan være folder og revner i huden.

Afhængig af, hvilket stadie lymfødemet er på, kan det enten kræve selvbehandling eller et behandlingsforløb hos en fysioterapeut.

SÅDAN FOREGÅR BEHANDLINGEN HOS FYSIOTERAPEUTEN

Behandling af lymfødem består af flere tiltag, der supplerer hinanden for at opnå det bedste resultat:

- Hudpleje
- Lymfedrænage/selvdrenage
- Bandagering/kompressionshjælpemiddel
- Fysisk aktivitet.

Behandlingen omfatter enten:

- et instruktionsforløb *eller*
- et intensivt behandlingsforløb.

Begge dele efterfølges af selvbehandling.

Fysioterapeuten begynder med at undersøge og vurdere dit behandlingsbehov. Varigheden af behandlingen afhænger af:

- hvilket stadie lymfødemet er i
- hvor lymfødemet sidder
- hvordan lymfødemet reagerer på behandlingen.

Din terapeut vurderer i samråd med dig, hvor længe behandlingen skal fortsætte.

Målet med den fysioterapeutiske behandling er at reducere lymfødemet så meget som muligt. Det gøres ved hjælp af lymfedrænage, hudpleje, bandagering/ kompressionsudstyr og fysisk aktivitet. Når lymfødemet ikke kan reduceres yderligere, tages der mål til et kompressionshjælpemiddel, der holder hævelsen nede.

Den vedligeholdende selvbehandling består af god hudpleje, selvdrenage, brug af kompressionshjælpemidler og fysisk aktivitet.

Ved et intensivt behandlingsforløb skal du være indstillet på at møde flere gange ugentligt til fysioterapeutisk behandling på hospitalet. Behandlingen foregår over 3-6 uger. Hver behandling varer almindeligvis 1-2 timer, afhængig af ødemets størrelse.

Vi indkalder dig så vidt muligt i god tid, så du har mulighed for at planlægge din hverdag.

DET KAN DU SELV GØRE

Plej din hud

God hudpleje er et vigtigt element i behandlingen af lymfødem – både under den fysioterapeutiske behandling og under den vedligeholdende selvbehandling.

Når man har lymfødem, gør hævelsen, at hudens porer bliver mere åbne. Det øger risikoen for infektion. Det er derfor vigtigt, at huden ikke er tør og skællende, så bakterier får let adgang. Huden skal være ren, hel og smidig, så den kan fungere som et stærkt værn mod de bakterier, der naturligt findes på huden. Hvis der er gået hul på huden, så vask med lunkent vand. Du behøver ikke bruge sæbe.

Hold øje med dit lymfødem, lær det at kende og vær opmærksom på svamp, eksem, rifter, insektstik, sår og revner, der kan være indgangsport for bakterier.

Plej huden med parfumefri fugtighedscreme og sæbe med en pH-værdi på cirka 5. Smør altid huden ind til natten, hvor du ikke skal bruge kompressionsstrømpe eller –ærme, da cremen kan skade strømpen eller ærmet.

Kontakt din læge ved rødt udslæt og feber

Hvis lymfødemet forværres, og du samtidig udvikler et afgrænset rødt udslæt og får feber, skal du straks søge læge og gøre opmærksom på, at du har lymfødem.

Der kan være tale om rosen (erysipelas), som er en akut hudinfektion, som er forårsaget af streptokokker. Rosen ødelægger lymfekarrene og skal behandles med antibiotika. Ved gentagne tilfælde af rosen kan det være en god idé at vaske huden med Medi-Skrub 2 gange ugentligt for at fjerne bakterier på huden og mindske risikoen for infektion. Du kan købe Medi-Skrub på apoteket.

Udfør lymfedrænage dagligt

Lymfedrænage er en blid form for massage, der stimulerer lymfesystemet til at arbejde mere. På den måde kan resten af kroppens lymfesystem hjælpe med at drænere området med lymfødem. Specialuddannede fysioterapeuter kan udføre denne

drænage, og du vil selv blive instrueret i selvdrænage i forbindelse med din behandling.

Det er vigtigt, at du udfører selvdrænage dagligt, sådan som du er blevet instrueret i det af din lymfødemterapeut, da det stimulerer aktiviteten i lymfesystemet.

Brug kompressionshjælpemiddel

Kompression sikrer, at væsken ikke ophobes i vævet.

Har du et lymfødem, som kræver et instruktionsforløb, kan du have gavn af et kompressionshjælpemiddel – enten i de vågne timer, eller når du skal lave hårdere fysiske aktiviteter, som provokerer lymfesystemet. Din lymfødemterapeut foretager denne vurdering i samråd med dig.

Under det intensive behandlingsforløb vil kompression bestå af bandagering. Fysioterapeuten lægger en ny bandage på efter hver behandling, og bandagen skal blive på mellem behandlingerne. Bandagen kan gøre det besværligt at bade og udføre visse aktiviteter i dagligdagen.

I slutningen af behandlingsforløbet tages der mål til kompressionshjælpemiddel, som du som udgangspunkt skal anvende i alle døgnets vågne timer. Det er vigtigt, at hjælpemidlet passer optimalt for at vedligeholde det resultat, der er opnået under den intensive behandling. Ved lymfødemer, der er særligt vanskelige at håndtere, kan der også være behov for kompression om natten (natbandage).

Varigt kompressionshjælpemiddel

Kommunen bevilger kompressionshjælpemidler efter Servicelovens § 112, da lymfødem er en varig lidelse.

Når du modtager bevillingen fra kommunen, så husk, at du skal vente med at få taget mål til hjælpemidlet, indtil behandlingen er afsluttet. Ellers vil det

Vær fysisk aktiv

Find en god balance mellem aktivitet og ro. Tal eventuelt med din terapeut om, hvilke aktiviteter der vil være gode for dig. Meget tyder på, at yoga, stavgang, svømning og styrketræning med den rette belastning har en gavnlig effekt på lymfødem. Gå gerne en tur.

Vær opmærksom på, at du under et intensivt behandlingsforløb kan have svært ved at bruge det bandagerede område. Alt efter erhverv kan det være nødvendigt, at du er helt eller delvist sygemeldt under behandlingen.

KONTROL

Du bliver tilbudt en telefonisk opfølgning 3-4 måneder efter endt behandling.

GODE RÅD VED LYMFØDEM

Følg fysioterapeutens råd

Det er vigtigt, at du følger din lymfødemterapeuts råd og instruktioner, så dit lymfødem mindskes mest muligt, og så du undgår forværring.

Pas på din vægt, og begræns indtaget af alkohol

Pas på din vægt. Overvægt forværrer lymfødemet, da fedt binder vand. Alkohol kan også have negativ indvirkning på lymfødemet.

Undgå strammende tøj og ting

Mærk efter, om tøj, ringe eller ur strammer. Tag det af, hvis det generer. Hvis du har ødem eller gener omkring bryst eller overkrop, anbefaler vi, at du bruger en støttende bh uden bøjler, med brede stopper og et bredt stykke under armhulen.

Undgå blodprøver, blodtryksmåling og akupunktur

Du skal så vidt muligt undgå at få taget blodprøve, målt blodtryk eller at få akupunktur i området omkring dit lymfødem, eller i områder, hvor der er risiko for at udvikle lymfødem.



Pas på sol og varme

Undgå direkte sol, overophedning og i særdeleshed at blive solskoldet i området med dit lymfødeme. Sauna eller varme bade kan i nogle tilfælde stimulere kredsløbet, men vi råder dig til at prøve det med forsigtighed, da det er meget forskelligt, hvordan kroppen reagerer.

Undgå sår og rifter

Brug arbejdshandsker ved havearbejde og lignende for at undgå rifter og sår.

Fysisk aktivitet er vigtigt

Det er vigtigt, at du bevæger dig og får motion i din dagligdag. Skal du udføre de samme bevægelser over længere tid, så husk at holde pauser, da statisk arbejde kan forværre lymfødeme. Undgå også at sidde eller stå for længe i samme stilling. Er du i tvivl om, hvilke aktiviteter eller hvilken sport du kan give dig i kast med, så spørg din fysioterapeut eller læge.

Anvend dit kompressionsudstyr

Som udgangspunkt skal du bruge dit kompressionshjælpemiddel dagligt, fra du står op, og til du går i seng – eller sådan som du er blevet vejledt din lymfødemeterapeut. Sørg for, at hjælpermidlet sidder korrekt, og følg vaskeanvisningen, når du vasker hjælpermidlet.

Kompressionshjælpemidlet skal fornyes hvert halve år. Du skal selv kontakte kommunen for at få en ny bevilling, medmindre du har en løbende bevilling. Du skal have den nye bevilling med til leverandøren, når du skal have taget nye mål.

MERE VIDEN OM LYMFØDEM

Vil du vide mere om lymfødeme, kan du læse mere på følgende hjemmesider:

- Patientforeningen Dalyfo (for patienter med lymfødeme): www.dalyfo.dk.
- Kræftens Bekæmpelse: www.cancer.dk.

KONTAKT

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



Kontakt

Fysio- og Ergoterapi, Thisted
Tlf. 97 65 00 60