



## Gode råd til at forhindre udvikling af lymfødem

Det er blevet besluttet, at du i forbindelse med at din livmoder skal fjernes, ligeledes skal have fjernet lymfeknuder i bækkenet. Lymfeknuderne skal fjernes for at kunne være sikker på, at kræftcellerne i livmoderen ikke har spredt sig til lymfesystemet.

Når lymfeknuderne bliver fjernet, kan du i sjældne tilfælde opleve føleforstyrrelser, som regel på forsiden af begge lår. Det skyldes, at lymfeknuderne er lokaliseret tæt på de forskellige nervebaner. Føleforstyrrelserne vil i de fleste tilfælde forsvinde efter nogle måneder, men kan i sjældne tilfælde være blivende.

Lymfeknuderne, der dræner vævsvæske fra livmoderen, dræner også vævsvæsken fra benene. I de fleste tilfælde klarer det tilbageværende lymfesystem dræningen, og du vil ikke mærke, at lymfeknuderne er fjernet. Af og til kan der imidlertid opstå ophobninger af væske – det, der kaldes lymfødem – og dine ben vil hæve. Dette er de fleste tilfælde forbigående men af og til blivende. For at forhindre lymfødemet i at udvikle sig er det vigtigt, at du er opmærksom på tidlige tegn. Jo tidligere et begyndende lymfødem bliver opdaget, desto bedre kan det kontrolleres.

### Sådan holder du øje med lymfødem

De første tegn på lymfødem kan være:

- synlige hævelser efter fysisk belastning, men som aftager igen under hvile, fx i løbet af natten
- sko eller strømper, der strammer
- en fornemmelse af spænding, øget tyngdefornemmelse og stivhed
- smerter eller ømhed
- mere tør hud eller rødme af huden.

### Sådan mindsker du risiko for udvikling af lymfødem

Her følger en række gode råd, som kan mindske din risiko for at udvikle lymfødem. Følg rådene, men mærker du begyndende tegn på lymfødem, er rådene ikke nok, og du skal kontakte sygeplejersken.

Det, du særligt skal passe på, er sår i huden. Sår i huden er indgangsport for bakterier, og bakterier sætter lymfesystemet på arbejde, fordi der skal en masse "arbejdere" ud til såret for at rense og hele det igen.



Idet dine lymfeknuder i benene er fjernet, mangler du den funktion, der drænerer væske tilbage i lymfesystemet, og derfor kan sår føre til ansamlinger af væske i benene. Pas derfor på din hud, og bevæg dig for at holde gang i bevægelsen af væske.

- Hav altid godt og velsiddende fodtøj på for at beskytte dine fødder og for at undgå vabler.
- Gå ikke barfodet rundt. Herved undgår du at træde på noget eller støde dine tæer, så huden beskadiges.
- Brug negleklipper i stedet for saks til negleklipping for at mindske risiko for at beskadige huden.
- Benyt en fodterapeut til fod- og neglepleje om nødvendigt, og informer vedkommende om, at du kan risikere lymfødeme i foden.
- Vask og tør dig mellem tæerne og brug antisvampemiddel for at undgå, at huden skaller af og klør.
- Tag lange bukser på for at beskytte dine ben, når du laver havearbejde eller små reparationer derhjemme.
- Brug aldrig barberblade til at fjerne uønsket hårvækst på benet. Brug en velfungerende el-shaver for at undgå snitsår. Brug ikke voks eller lignende til at fjerne uønsket hårvækst. Hårfjerningscreme kan være hård ved huden, så vær forsigtig og prøv på et lille område, før du anvender cremen på større områder.
- Undgå tætsiddende tøj i lyskeområdet samt trusser med skarpe kanter. Undgå ankelkæde eller tå-ring, der er for snævre.
- Undgå at stå i samme stilling længe ad gangen.
- Undgå langvarig stærk varme eller kulde samt solskoldning.

#### **Gode råd, når du rejser**

- Undgå at sidde i samme stilling under rejsen.
- Bevæg dig ofte og lav bløde strækøvelser under tog- og flyrejser.
- Sørg for længere stop og stå ud og gå omkring ved længere bilture.
- Hav bekvemt tøj og behagelige sko på og undgå snævert siddende beklædning og fodtøj.
- Brug flystrømper. Disse kan blandt andet købes hos materialisten eller på apoteket.
- Brug kuffert på hjul, som kan trækkes, så du ikke løfter og bærer tung bagage.

## **Opfølgning**

Ved de kontakter, du har med os de første 2 år efter operationen – enten per telefon eller ved fremmøde – vil vi spørge til lymfødeme-gener. Det gør vi for tidligt at opspore, hvis der er tegn på dette.

Oplever du gener på andre tidspunkter, skal du kontakte sygeplejersken.



## Kontakt

Vil du vide mere om lymfødeme, kan du eventuelt læse mere på <https://patienthaendbogen.dk> – søg fx på: lymfødeme efter kræftoperation i underlivet.



### Sengeafsnit for Gynækologi

Tlf. 97 66 30 93  
Vi træffes hele døgnet.

## Mere viden

### Bækkenets lymfeknuder

De lymfeknuder, der drænerer vævsvæsken omkring livmoderen, er lokaliseret omkring de store blodkar, der fører ned til benene. Det er de lymfeknuder, der bliver fjernet ved din operation.



### Undersøgelse af dine lymfeknuder

Lymfeknuderne bliver sendt til undersøgelse, hvor man skærer dem i ganske tynde skiver og undersøger dem med mikroskop for at finde eventuelle kræftceller.

Hvis der findes kræftceller vil det være nødvendigt med kemoterapi efter operationen.  
Hvis der ikke findes kræftceller, vil du i de fleste tilfælde være færdigbehandlet.

### Viden om kroppens lymfesystem

Lymfesystemet er en fællesbetegnelse for kroppens lymfeknuder og det net af tynde åre (lymfekar), der forbinder dem.

Kroppens celler får ilt og næringsstoffer gennem vævsvæske, der siver fra blodkarrene. Bagefter bliver den overskydende væske optaget af lymfekarrene, som transporterer lymfevæsken tilbage til blodbanen igen.

Undervejs møder lymfævæsken adskillige lymfeknuder. En lymfeknude er ½-2 cm stor og formet som en bønne. Der findes flere hundrede lymfeknuder i kroppen – især i armhulen, lysken og halsen, men også omkring tarmene samt i brysthulen og bughulen.

Lymfeknuderne fungerer som en slags vagtpost (også kaldet en skildvagt), der filtrerer og renser lymfævæsken for bakterier, affaldsstoffer og kræftceller samt udvikler forsvarsceller, som kan bekæmpe eventuelle infektioner.

