

# Sådan udfører du lymfedrænage af begge ben

## Lymfesystemets opbygning og funktion

Lymfesystemet transporterer lymfevæske rundt i kroppen. Lymfesystemet er en vigtig del af kroppens immunforsvar og er med til at bekæmpe infektioner.

Lymfevæsken opsamles i lymfekar. Lymfekarrene opsamler overskud af lymfevæske i vævet og transporterer væsken bort. På vejen fra de mindste lymfekar til udtømning i venesystemet passerer lymfen gennem flere hold lymfekirtler.

Lymfesystemets særlige opgave er at borttransportere visse stoffer, fx proteinmolekyler. Skader på lymfesystemet kan medføre, at væske og proteiner ikke kan transporteres væk i tilstrækkelig grad og derfor bliver mellem cellerne i vævet. Dette kan give kronisk hævelse, som kaldes lymfødeme.

## Lymfedrænage

Lymfedrænage stimulerer lymfesystemet. Lymfedrænage hjælper lymfevæsken til at finde nye veje.

Lymfedrænage starter med at forberede dele af det intakte lymfesystem til at modtage ekstra lymfevæske fra de hævede ben. Derefter skabes forbindelseslinjer fra de hævede ben til det intakte lymfesystem. Til slut dræneres lymfevæsken fra de hævede ben hen imod det intakte lymfesystem.

Følg vejledningen på de følgende sider.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

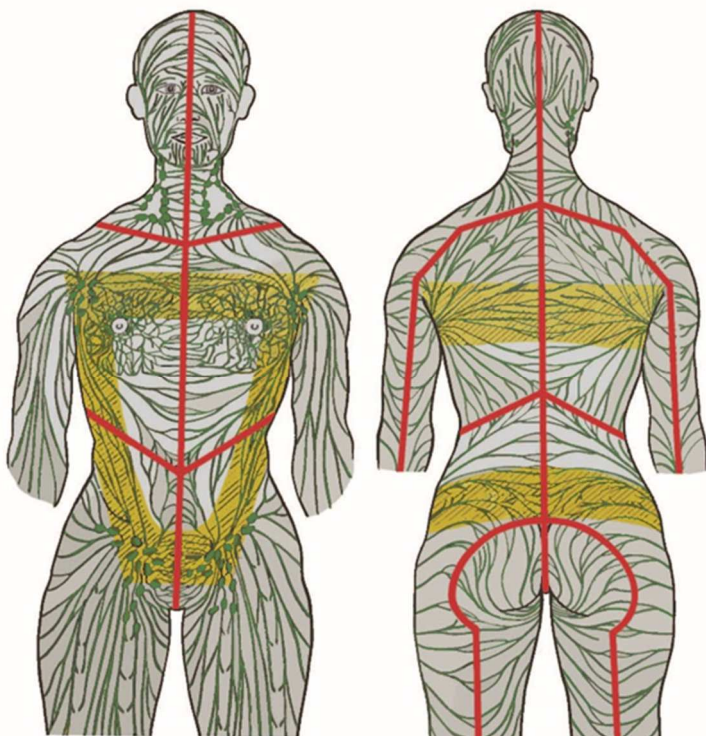
Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



### Kontakt

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

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



## 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.



### 1. HALS

#### A:

- Læg 2-3 fingre fladt over kravebenene.
- Udfør 5 blide cirkelbevægelser med trykretning ned mod hjertet.



#### B:

- Læg en hånd på hver side af halsen.
- Udfør 5 blide cirkelbevægelser med trykretning ned mod hjertet.

Udfør skiftevis punkt A og punkt B 3 gange.



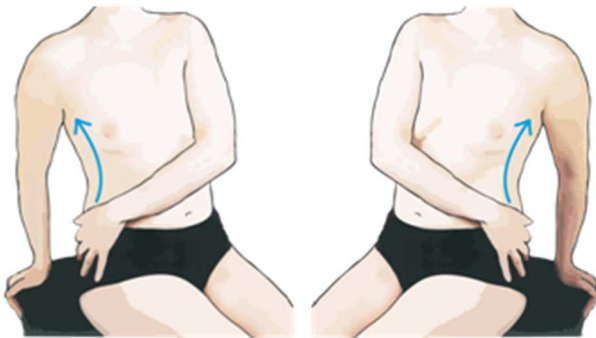
### 2. ARMHULER

- Læg hånden i armhulen.
- Udfør 15 blide cirkelbevægelser med flad hånd med trykretning op i armhulen.
- Gentag bevægelsen i den anden armhule.



### 3. MAVEN

- 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.



### 4. FORBINDELSERLINJER FRA LYSKE TIL ARMHULE

- Læg højre hånd på ydersiden af venstre balde.
- Udfør med flad hånd 15 strygninger fra ydersiden af balden over taljen op til armhulen.
- Gentag på den anden side.



### 5. BEN

#### A:

- Stryg med begge hænder lårets for- og bagside 15 gange med retning opad mod ydersiden af hoften.



#### B:

- Udfør 15 blide cirkelbevægelser i knæhasen med trykretning opad.



**C:**

- Udfør 15 strygninger på for- og bagside af underbenet med retning mod knæet og videre op over lår, hofte og flanke til armhulen.

**D:**

- Massér fodsålen med små cirkelbevægelser med trykretning opad mod anklen.
- Udfør 15 strygninger på fod og underbenet med retning op imod knæet.

**E:**

- Afslut med 5-10 strygninger fra fod til hofte op over balden, taljen og videre op til armhulen.

Gentag punkterne A – B – C – D – E på modsatte ben.

## ØVELSER

Du kan udføre følgende øvelser 1-2 gange dagligt efter behov. Du kan lave øvelserne med kompressionsbandage eller kompressionsstrømpe. Udfør hver øvelse 8-10 gange i roligt tempo.

- Lig på ryggen med bøjede knæ og fødderne i underlaget. Klem balderne sammen og løft bagdelen. Ryst bækkenet.
- Lig på ryggen med bøjede knæ og fødderne i underlaget. Stræk skiftevis knæene og pres hælen op mod loftet. Mærk strækket bag på hele benet.
- Sid op eller lig på ryggen med strakte ben. Vip begge fodled op og ned.
- Sid op eller lig på ryggen med strakte ben. Krum, stræk og spred tæerne.
- Stå på gulvet. Rul fra hælen op på tæerne.
- Gå på tæer, hæl, yderside og inderside af foden.

Desuden anbefaler vi, at du cykler, svømmer eller dyrker lignende motion.

## GODE RÅD

Vi anbefaler, at du:

- bruger kompressionsstrømpe, kompressionsstrømpebukser eller kompressionsbandage som aftalt med fysioterapeuten
- udfører lymfedrænage 1-2 gange dagligt
- holder din vægt inden for normalområdet (BMI under 25)
- anvender hensigtsmæssige arbejdsstillinger i din dagligdag og sørger for, at din arbejdsplads er hensigtsmæssigt indrettet

- arbejder dynamisk i et roligt tempo under træning og dagligt arbejde, og at du holder pauser ved længerevarende arbejde. Find din egen grænse for hvor meget du kan belaste benene, uden de hæver ekstra
- undgår stående arbejde over længere tid og jævnligt skifter arbejdsstilling
- forsøger at undgå sår og rifter i huden, da det kan være indgang for infektion
- undgår langvarig stærk varme og kulde samt solskoldning
- undgår at bruge tøj og sko, der strammer.