

# Sådan udfører du lymfedrænage af venstre arm

## 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 udtømmning 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 den hævede arm. Derefter skabes forbindelseslinjer fra den hævede arm til det intakte lymfesystem. Til slut dræneres lymfevæsken fra den hævede arm hen imod det intakte lymfesystem.

Følg vejledningen på de følgende sider.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

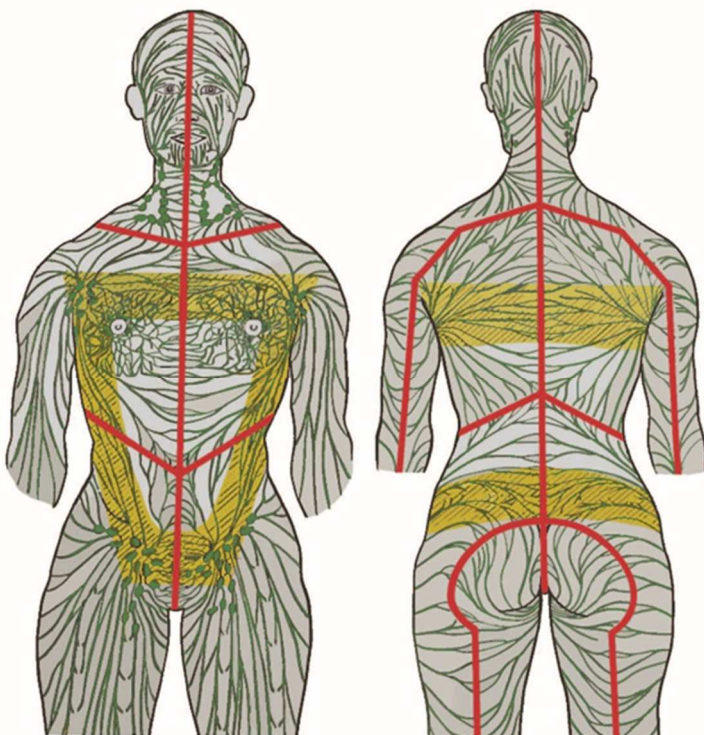
Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



### 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 drænage 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:

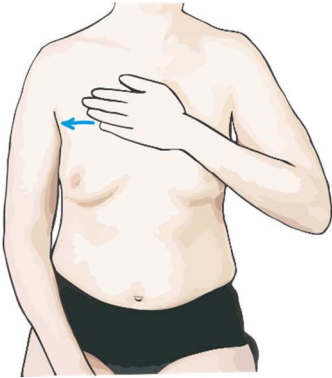
- Læg en hånd på hver side af halsen.
- Udfør 5 blide cirkelbevægelser med trykretning ned mod hjertet.

Udfør skiftevis punkt A og punkt B 3 gange.



### 2. HØJRE ARMHULE

- Læg hånden i armhulen.
- Udfør 15 blide cirkelbevægelser med flad hånd med trykretning op i armhulen.



### 3. FORBINDELSSELINJER FRA VENSTRE TIL HØJRE ARMHULE

- Læg en hånd ved venstre armhule.
- Udfør med flad hånd 15 strygninger fra venstre til højre armhule.



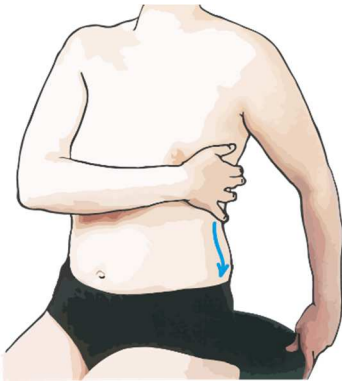
### 4. MAVEN

- 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.



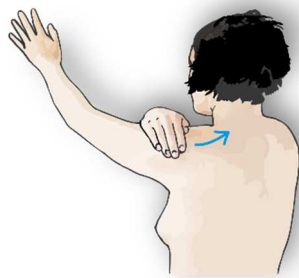
### 5. VENSTRE LYSKE

- Læg venstre hånd fladt over venstre lyske. Læg eventuelt højre hånd oven på venstre hånd som ekstra støtte.
- Udfør 15 blide cirkelbevægelser med flad hånd med trykretning mod hjertet.



## 6. FORBINDELSLINJER FRA VENSTRE ARMHULE TIL VENSTRE LYSKE

- Læg højre hånd under venstre armhule.
- Udfør med flad hånd 15 strygninger fra armhulen mod lysken.



## 7. VENSTRE ARM

### A:

- Udfør 15 strygninger med højre hånd over skuldrens for- og bagside med retning mod nakke og ryg.

### B:

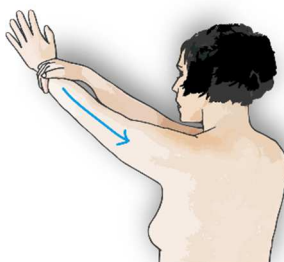
- Udfør 15 strygninger med højre hånd på overarmen. Læg en flad hånd ved albuen og stryg overarmen på for- og bagside med retning mod skulder og nakke.

### C:

- Udfør 15 strygninger med højre hånd på højre underarm. Læg en flad hånd ved håndleddet og stryg underarmen på for- og bagside med retning mod skulder og nakke.

### D:

- Stryg fra fingerspidserne over håndryggen og videre over underarm, overarm og skulder mod nakken.



## ØVELSER

Du kan udføre følgende øvelser 1-2 gange dagligt efter behov. Du kan lave øvelserne med kompressionsbandage eller kompressionsærme på.

Udfør hver øvelse 8-10 gange i roligt tempo.

Du kan lave øvelserne stående eller siddende.

- Knyt hænderne og bøj albuerne. Stræk herefter albuerne og stræk fingrene. Øvelsen udføres rytmisk (som en pumpe).
- Lad armene hænge ned langs siden. Udfør cirkelbevægelser med skuldrene både forlæns og baglæns.
- Stå med front mod en væg. Bøj armene og placér hænderne på væggen. Før armene op mod loftet, indtil begge arme er strakte. Før armene ned igen.

## GODE RÅD

Vi anbefaler, at du:

- bruger kompressionsærme, kompressionshandske 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 armen, uden den hæver ekstra
- 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, der strammer.