

Sådan udfører du lymfedrænage af begge ben

Lymfesystemet opbygning og funktion

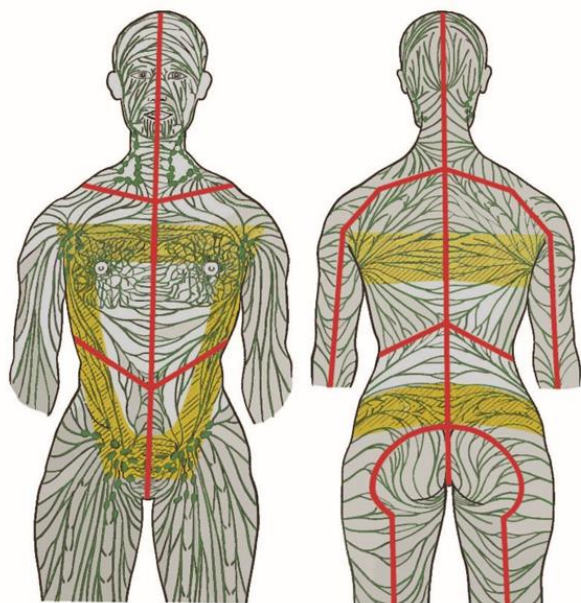
Lymfesystemet er en vigtig del af kroppens immunforsvar og er med til at bekæmpe infektioner. Det består af lymfekar og lymfekirtler, der findes overalt i kroppen. Lymfekirtlerne er samlet i klynger. De største klynger findes i lysken, i armhulerne, på halsen, bagved brystbenet og inde omkring tarme 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 i blodbanen.

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

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 de hævede ben.
2. Derefter skabes forbindelseslinjer fra de hævede ben til det intakte lymfesystem.
3. Til slut dræneres lymfevæsken fra de hævede ben henimod 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 Ergoterapiafdelingen,
Aalborg**
Tlf. 97 66 42 10

Fysio- og Ergoterapiafdelingen, Farsø
Tlf. 97 65 31 30

SÅDAN GØR DU

Lymfedrænage udføres 1-2 gange daglige i den givne rækkefølge, når det passer bedst ind i din dagsrytme. Udfør dræningen i et roligt tempo direkte på huden.



1. HALS

A:

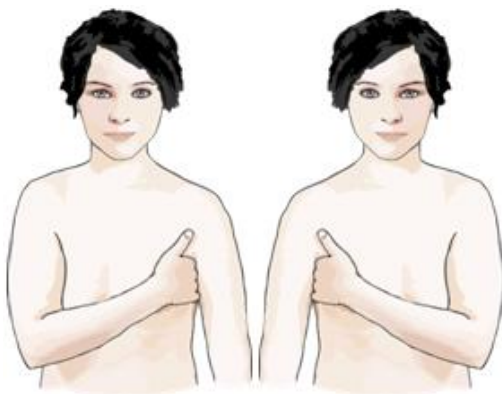
- Læg 2-3 fingre fladt ovenfor for kravebenene.
- Udfør 5 blide cirkelbevægelser med trykretning ned mod hjertet. Flyt med huden og ikke fingrene.



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 skiftevis punkt A og punkt B 3 gange.



2. ARMHULER

- Læg hånden i den ene armhule.
- Udfør 15 blide cirkelbevægelser med flad hånd med trykretning op i armhulen. Flyt med huden og ikke fingrene.
- 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. FORBINDELSLINJER FRA VENSTRE LYSKE TIL ARMHULE

- Udfør med flad hånd 15 strygninger fra taljen op til samme sides armhule.
- Udfør dernæst 15 strygninger fra ydersiden af balden over taljen op til armhulen.
- Gentag på den modsatte side.



5. BEN

A:

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



B:

- Udfør 15 blide cirkelbevægelser i knæhasen med trykretning opad. Flyt med huden og ikke fingrene.



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:

- Udfør 15 strygninger på fod og underben med retning op imod knæet.

E:

- Stryg afslutningsvis fra foden og videre over underben, knæ og lår mod ydersiden af hoften.

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 eller uden kompressionsstrømpe/-bukser på. Hvis du er bandageret, udfører du øvelserne med bandage på. Udfør hver øvelse 8-10 gange.

- Læg dig på ryggen med bøjede knæ og fødderne i underlaget. Klem balderne sammen og løft bagdelene. Ryst bækkenet.
- Lig på ryggen med bøjede knæ og fødderne i underlaget. Stræk skiftevis knæene og pres hælen op mod loftet.
- Lig på ryggen med strakte ben. Vip begge fodled rytmisk op og ned.
- Lig på ryggen med strakte ben. Krum, stræk og spred tæerne.
- Stå på gulvet. Rul fra hælene op på tæerne. Støt dig eventuelt til en stol eller lignende.
- Gå på tæer, hæle, yderside og inderside af foden.

Du kan eventuelt udføre de første 3 øvelser sidende.

GODE RÅD

Vi anbefaler, at du:

- bruger kompressionsstrømper eller kompressionsstrømpebukser, som det er aftalt med fysioterapeuten for at vedligeholde behandlingseffekten og forebygge forværring
- fortsætter med dagligt at vaske dine ben og fødder samt pleje huden med pH-neutral, uparfumeret creme inden sengetid for at forbedre og vedligeholde hudens beskyttende barriere
- forsøger at undgå hudskader såsom sår, rifter eller solskoldning i det område, hvor du har lymfødem, da sådanne hudskader kan være indgang for infektion, og dermed kan øge risikoen for forværring af lymfødemet. Hvis du får rifter og skader, er det vigtigt, at du renser disse omhyggeligt, og ved tegn på infektion (rødme, hævelse, varme, smerte) anbefales det hurtigt at søge læge med henblik på medicinsk behandling
- planlægger din hverdag, så der er mulighed for bevægelse og variation i arbejdsbelastning, -stillinger, -tempo og så videre, da bevægelse stimulerer lymfeflowet
- har øget opmærksomhed på lymfødemets reaktion ved langvarigt stillestående arbejde, tunge løft eller transport af byrder over længere afstande, og undgår dette, hvis det forværrer lymfødemet
- har øget opmærksomhed på lymfødemets reaktion ved pludselig eller langvarig varme eller kulde (fx tropisk varme, sauna, kuldepakninger) og undgår dette, hvis det forværrer lymfødemet.

Desuden anbefaler vi, at du er fysisk aktiv, fx cykler, svømmer eller dyrker lignende motion, da bevægelse stimulerer lymfeflowet.