

Sådan udfører du lymfedrænage af højre arm

Lymfesystemets opbygning og funktion

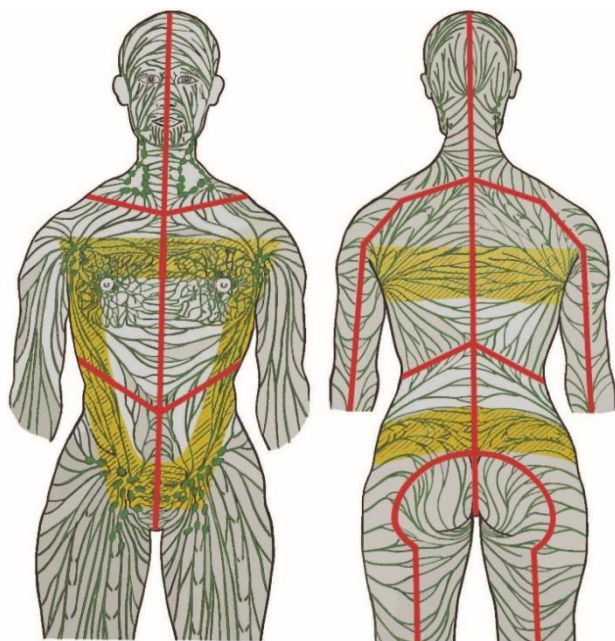
Lymfesystemet er en vigtig del af kroppens immunforsvar og er med til at bekæmpe infektioner. Det består af lymfekar og lymfekirtler, der findes overalt i kroppen. Lymfekirtlerne er samlet i klynger. De største klynger findes på halsen, bagved brystbenet, i armhulene, i lysken og inde omkring tarme og 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 den hævede arm/hånd.
2. Derefter skabes forbindelseslinjer fra den hævede arm/hånd til det intakte lymfesystem.
3. Til slut dræneres lymfevæsken fra den hævede arm/hånd 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 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 ovenfor kravebenene.
- Udfør 5 blide cirkelbevægelser med trykretning ned mod hjertet. Flyt med huden og ikke fingrene.



B:

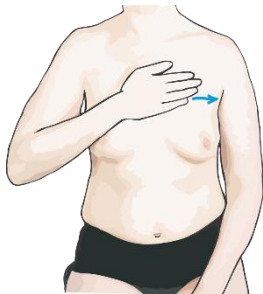
- Læg en hånd på hver side af halsen.
- Udfør 5 blide cirkelbevægelser med trykretning ned mod hjertet. Flyt med huden og ikke fingrene.

Udfør skiftevis punkt A og punkt B 3 gange.



2. VENSTRE ARMHULE

- Læg hånden i armhulen.
- Udfør 15 blide cirkelbevægelser med flad hånd med trykretning op i armhulen. Flyt med huden og ikke fingrene.



3. FORBINDELSESLINJER FRA HØJRE TIL VENSTRE ARMHULE

- Udfør med flad hånd 15 strygninger fra brystbenet til venstre armhule.
- Udfør dernæst 15 strygninger fra højre armhule over brystkassen til venstre armhule.



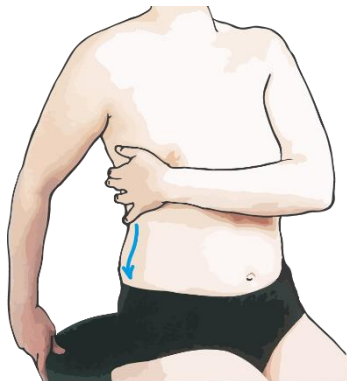
4. MAVEN

- 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.



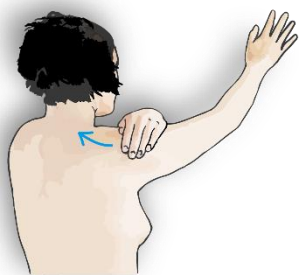
5. HØJRE LYSKE

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



6. FORBINDELSSELINJER FRA HØJRE ARMHULE TIL HØJRE LYSKE

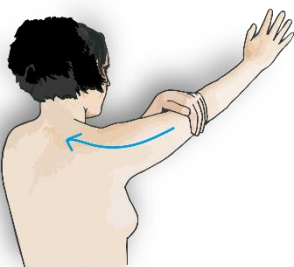
- Udfør med flad hånd 15 strygninger fra taljen ned mod højre lyske.
- Udfør dernæst 15 strygninger fra højre armhule ned over taljen til højre lyske.



7. HØJRE ARM

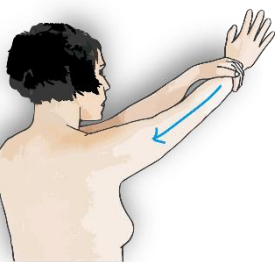
A:

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



B:

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



C:

- Udfør 15 strygninger med venstre hånd på højre underarm. Læg en flad hånd ved håndledet 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 eller uden kompressionsærme på. Hvis du er bandageret, udfører du øvelserne med bandage på.

Udfør hver øvelse 8-10 gange.

Du kan lave øvelserne stående eller siddende.

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

GODE RÅD

Vi anbefaler, at du:

- bruger kompressionsærme/-handske, som det er aftalt med fysioterapeuten med henblik på at vedligeholde behandlingseffekten og forebygge forværring
- fortsætter med dagligt at vaske din arm/hånd 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 lymfødeme, da sådanne hudskader kan være indgang for infektion og dermed øge risikoen for forværring af lymfødeme. Får du rifter og skader, er det vigtigt, at du renser disse omhyggeligt, og ved tegn på infektion (rødme, hævelse, varme, smerte) anbefales det, at du hurtigt søger læge med henblik på medicinsk behandling
- undgår at få taget blodprøver i den hævede arm, hvis det er muligt
- 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 lymfødemes reaktion ved langvarigt stillesiddende arbejde, tunge løft eller transport af byrder over længere afstande, og undgår dette, hvis det forværrer lymfødeme
- har øget opmærksomhed på lymfødemes reaktion ved pludselig eller langvarig varme eller kulde (fx tropisk varme, sauna, kuldepakninger) og undgår dette, hvis det forværrer lymfødeme
- reducerer vægten ved BMI over 25, da forskning tyder på, at dette er relateret til mindsket armvolumen hos patienter med brystkræftrelateret lymfødeme.

Desuden anbefaler vi, at du er fysisk aktiv, da bevægelse stimulerer lymfeflowet.