

Sådan udfører du lymfedrænage af begge ben

Lymfesystemet opbygning og funktion

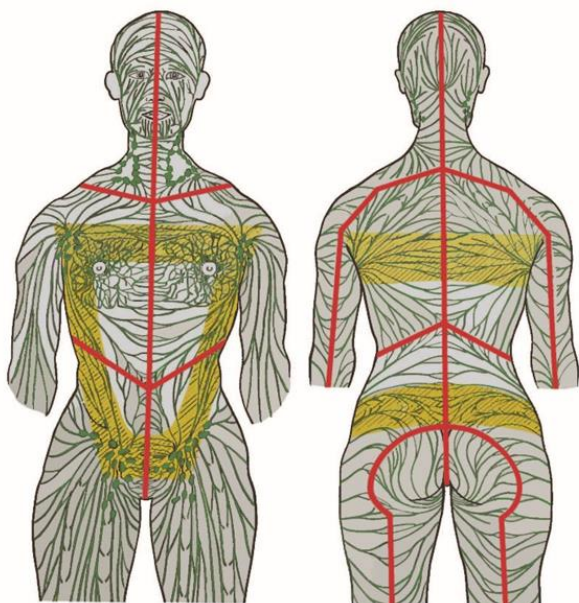
Lymfesystemet er en vigtig del af kroppens immunforsvar og er med til at bekæmpe infektioner. Det består af lymfekar og lymfekirtler, der findes overalt i kroppen. Lymfekirtlerne er samlet i klynger. De største klynger findes i lysken, i armhulerne, på halsen, bagved brystbenet og inde omkring tarme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

Lymfekarrenes funktion er at opsamle overskydende væske i vævet og transportere væsken (lymfe) videre til lymfekirtlerne, hvor den renses. Herfra føres lymfевæsken tilbage i blodbanen.

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

Lymfedrænage

Lymfedrænage stimulerer lymfesystemet og hjælper lymfевæsken 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 lymfевæske fra de hævede ben.
2. Derefter skabes forbindelseslinjer fra de hævede ben til det intakte lymfesystem.
3. Til slut dræneres lymfевæsken 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

**Fysio- og Ergoterapiafdelingen,
Thisted**
Tlf. 97 65 00 60

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.

Du skal bruge to forskellige greb:

- Blide stående cirkler, der stimulerer lymfekirtlerne. Grebet har en trykfase og en afspændingsfase.
- Strygninger der via små stræk af hud og lymfekar stimulerer transporten af lymfevæske.



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.



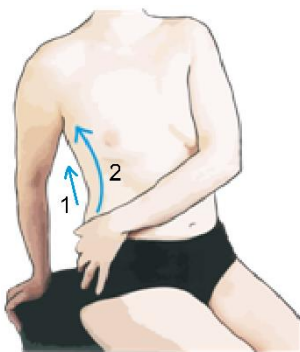
ARMHULER

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



MAVE

- 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.



FORBINDELSERLINJER FRA LYSKER TIL ARMHULER

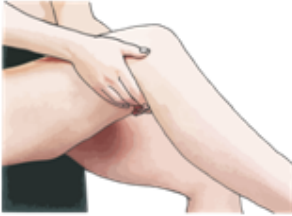
- Udfør med flad hånd 15 strygninger fra taljen op til højre armhule (pil 1).
- Udfør dernæst 15 strygninger fra ydersiden af balden over taljen til armhulen (pil 2).
- Gentag på venstre side.



BEN

A

- Stryg med flade hænder højre lårs for- og bagside 15 gange med retning opad mod ydersiden af hoften.
- Stryg derefter videre fra låret op over ydersiden af hoften til armhulen.
- Gentag på venstre side.



B

- Udfør 15 blide cirkelbevægelser i højre knæhase med trykretning ind i knæhasen. Flyt med huden og ikke fingrene.
- Gentag på venstre side.



C

- Stryg med flade hænder højre underbens for- og bagside 15 gange med retning mod knæet
- Stryg derefter fra underbenet videre op over låret og ydersiden af hoften med retning mod flanke og armhule
- Gentag på venstre side.



D

- Stryg med flade hænder hele højre fod op over anklen med retning mod knæet.
- Stryg afslutningsvis fra foden og videre over underbenet og knæet med retning mod låret og ydersiden af hoften
- Gentag på venstre side.



ØVELSER

Du kan udføre følgende øvelser 1-2 gange dagligt efter behov, gerne som forberedelse til lymfedrænagen. Vi anbefaler, at du udfører øvelserne med kompressionsstrømper på. Hvis du er bandageret, udfører du øvelserne med bandage på.

Udfør hver øvelse 8-10 gange.

- Læg dig på ryggen med bøjede ben og fødderne i underlaget. Klem balderne sammen, løft bagdelen og ryst bækkenet
- Lig på ryggen med bøjede ben og fødderne i underlaget. Stræk højre knæ og pres hælen op mod loftet. Gentag med venstre. Fortsæt skiftevis med højre og venstre i et rytmisk tempo
- Lig på ryggen med bøjede ben og fødderne i underlaget. Stræk det ene ben op i luften og tag fat med hænderne omkring låret. Vip foden op og ned. Skift til modsatte ben
- 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

GODE RÅD

Bevægelse stimulerer transport af lymfevæske. Vi anbefaler derfor, at du

- er fysisk aktiv hver dag. Sundhedsstyrelsens anbefaling er 30 minutter. Du kan fx cykle, svømme eller dyrke lignende motion.
- planlægger din hverdag, så der er mulighed for bevægelse og variation i arbejdsbelastning, -stillinger, -tempo og så videre.

For at vedligeholde behandlingseffekten og forebygge forværring anbefaler vi, at du

- bruger kompressionsstrømper/-buks, som det er aftalt med fysioterapeuten
- er opmærksom på tøj, sko og lignende, der strammer, og dermed kan være med til at hæmme transport af lymfevæsken
- dagligt vasker og plejer dine ben og fødder med pH-neutral, u-parfumeret sæbe og creme for at forbedre og vedligeholde hudens beskyttende barriere. Anvend cremen før sengetid. Plej også dine negle omhyggeligt.
- forsøger at undgå hudskader såsom sår, rifter eller solskoldning i det område, hvor du har lymfødeme. Hudskader kan være indgang for infektion, og dermed øge risikoen for forværring af lymfødemet. Får du rifter og skader, er det vigtigt, at du renser disse omhyggeligt
- søger læge med henblik på behandling ved tegn på infektion i benene (rødme, hævelse, varme, smerte) og ved tegn på svamp (kløende rødme, gule/skøre negle, revner mellem tæerne)
- er opmærksomhed på lymfødemets reaktion ved langvarigt stillesiddende og stillestående arbejde samt ved hårdt fysisk arbejde. Vær ligeledes opmærksom på pludselig eller langvarig varme eller kulde (fx tropisk varme, sauna, kuldepakninger). Undgå disse situationer, hvis det forværrer lymfødemet.