

## Information og gode råd om lymfødem

### Hvad er lymfødem?

Lymfødem er en kronisk lidelse, der opstår, fordi funktionen i lymfesystemet er nedsat.

Lymfødem viser sig som en (vedvarende) hævelse af især arme eller ben, men kan også være andre steder på kroppen. Selve hævelsen består af lymfevæske.

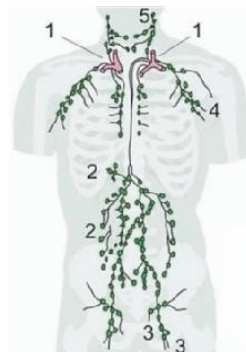
*Lymfekarrene* består af et netværk af finere og grovere lymfekar, som drænerer de fleste organer og væv. Lymfevæsken udtømmes i de store vener på hver side af halsen. Inden da passerer lymfevæsken én eller flere lymfeknuder.

*Lymfeknuder* findes overalt i kroppen, men især i lysken, armhulen og halsen, samt omkring tarmene og de indre organer. Antallet af lymfeknuder udgør 500-1000. Størrelsen varierer mellem 0,2-1 cm i diameter. Lymfeknuderne har flere funktioner. De renses og filtrerer blandt andet lymfevæsken for bakterier og affaldsstoffer samt udvikler en del af de celler, der udgør kroppens immunforsvar.

Hvis lymfesystemet er beskadiget, kan det ske, at lymfevæsken ikke bliver borttransporteret i tilstrækkeligt omfang, og der kan efterhånden opstå en hævelse. Denne hævelse kaldes lymfødem.

Man skelner mellem sekundært og primært lymfødem.

*Sekundært lymfødem* er en hævelse, der opstår, hvor lymfesystemet er skadet eksempelvis efter operation og/eller strålebehandling. Sekundært lymfødem kan eksempelvis ses i en arm efter operation for brystkræft eller anden sygdom,



1. De to steder, hvor lymfevæsken ledes tilbage til
2. Lymfeknuder til tarm og lever
3. Lymfeknuder i lysken
4. Lymfeknuder i armhulen
5. Lymfeknuder på halsen

hvor der er fjernet lymfeknuder i armhulen, eller det kan ses i et ben efter operation i underlivet, hvor der er fjernet lymfeknuder i lysken.

Hævelsen kan opstå lige efter operationen eller efter flere år, og det er ikke muligt at forudsige, hvem der vil udvikle lymfødem.

*Primært lymfødem* er en hævelse, hvor årsagen er misdannelser i, eller mangelfuld udvikling af, lymfesystemet. Lymfødemet kan opstå gennem hele livet men debuterer oftest i puberteten eller ved andre hormonelle forandringer. I sjældne tilfælde vil lymfødem ses allerede ved fødslen.

# Lymfødem

## GODE RÅD TIL DIG MED LYMFØDEM

- Undgå tunge løft og gentaget tungt arbejde.
- Hold flere pauser ved fysisk arbejde, end du normalt ville gøre.
- Læg armen/benet højt i hvile, eventuelt på en pude.
- Lav venepumpeøvelser.
- Lær at mærke efter uro, øget spændingsfornemmelse eller tyngdefornemmelse, og hold pauser, hvis du oplever det.
- Undgå meget høje temperaturer, sauna og for meget solbadning. Ved høje temperaturer kan du afkøle arm eller ben i køligt vand.
- Hold huden blød ved at smøre med fed, uparfumeret creme.
- Undgå sår, insektstik og rifter i det område, der er ramt. Hvis du alligevel får sår, insektstik eller rifter, så bør det renses grundigt med sæbe og vand.
- Undgå stramtsiddende tøj og sko, tunge brystproteser, tynde BH-stropper og lignende.
- Pas på at ringe og armbånd ikke er for stramme.
- Hold en normalvægt (BMI 18,5-25).
- Vær opmærksom på infektionstegn: Varme, rødme og hævelse. Søg læge, hvis du oplever det.

### Tegn på lymfødem

Lymfødem udvikler sig i flere stadier og kan starte let. Det mærkes ofte først som en stramhed ved ring, ur eller tøj. Lymfødem i sværere grad kan involvere hævelse af hele armen/benet, hvor det er svært at passe sit tøj.

Lymfødem begynder til tider snigende, andre gange efter belastning af armen/benet.

Symptomerne kan være øget træthed, tyngdefornemmelse og spændingsfornemmelse i armen/benet. I begyndelsen vil hævelsen svinde om natten, men senere vil den være permanent.

Det er vigtigt at kontakte en fagperson, da lymfødem kan give store gener, hvis det ikke behandles. Behandlingen af et lymfødem varetages af fysioterapeuter med specialuddannelse i lymfødem behandling.

### Lymfødembehandling

Lymfødem kan ikke kureres, men behandlingen har til formål at reducere hævelsen og forebygge, at det udvikler sig yderligere. Lymfødembehandling kan bestå af nogle af nedenstående behandlingsformer, men kompression er typisk den primære behandling af lymfødem:

- Rådgivning/vejledning
- Bandagering/kompression
- Hudpleje
- Instruktion i øvelser og selvdrænage
- Manuel lymfedrænage
- Vævsbehandling
- Kinesiotape
- Lymfepres maskine

Hvilken behandling, der tilbydes, afhænger bl.a. af graden og konsistensen af lymfødemet.

Behandlingsforløbet afsluttes typisk med udlevering af kompressionsstrømpe eller ærme, som fremover skal benyttes i døgnets vågne timer. I så fald vil du modtage informationsmateriale angående "Hverdagen med kompressionsstrømpe/ærme og evt. handske".

# Lymfødem

## Links

### **Patientinformationer**

Har du fået denne patientinformation udleveret på papir, kan du finde links på hjemmesiden: <https://esbjerggrindstedsygehus.dk/afdelinger/fysio-og-ergoterapien/patientinformationer> under fanen 'Lymfødem'

Her finder du også nedenstående patientinformationer:

- Lymfødembehandling på Esbjerg Sygehus
- Hverdagen med kompressionsstrømpe/ærme og evt. handske
- Instruktion i selv-drænage af ansigt og hals
- Instruktion i selv-drænage af højre arm
- Instruktion i selv-drænage af venstre arm
- Instruktion i selv-drænage af højre ben
- Instruktion i selv-drænage af venstre ben

### **Dansk Lymfødem Forening (DALYFO)**

Link til hjemmesiden: <https://dalyfo.dk/>