

Goda råd för egenvård!

1

DJUPANDNING

Ta fem djupa andetag då och då under dagen, sittande, liggande eller stående. Håll händerna på magen, andas in genom näsan och ut genom munnen, och andas så att bröstkorgen expanderar maximalt. Genom det undertryck som uppstår i bröstkorgen vid djupandning vidgas även vårt allra största lymfkärl strax nedanför bröstkorgen. Det bidrar till att lymfvätska sugas in i detta stora lymfkärl från mer avlägsna lymfkärl.

2

RÖRELSE

15-30 minuter lugna rörelser som till exempel simning, vattengympa, stretching, tai-chi och qigong ökar takten på lymfpumparna utan att öka blodcirkulationen. Om man vill få bort vätska bör man inte öka blodcirkulationen genom för häftiga rörelser, utan lugna rörelseövningar. Muskelrörelser stimulerar lymfkärlerna att arbeta snabbare genom att musklerna trycker på lymfkärlerna när man rör sig.

3

MASSAGE

Innan du går och lägger dig: smörj in kroppen med din favoritolja och massera med bestämda, inte för ytliga rörelser. Arbeta från tårna mot fotlederna, från anklarna mot knäna, från övre delen av baken framåt mot ljumskarna samt längs med armarna mot axlarna och nyckelbenen och runt armhålan. Massera gärna övergången mellan nacken och skallbasen. Där finns många lymfkörtlar. Tänk på att arbeta långsamt, som om du föste vattnet i vävnaden framåt.

5

HUD- OCH NAGELVÅRD

Pyssla om din hud och dina naglar. Viktigt att smörja in huden så den håller sig mjuk och elastisk. Huden blir ofta torr och oelastisk när man har lymfödem vilket ytterligare försämrar lymftransporten. En torr hud får också lättare sprickor och sår. Håll naglarna rena och lufta mellan tårna, eftersom kompressionsstrumpan kan öka risken för svamp. Ett tips är att smörja in naglarna med Tea Tree Oil för att hålla svamp borta, men det är inte vetenskapligt bevisat att det fungerar.

6

KOMPRESSION

För att förbättra behandlingsresultatet bör man använda någon form av kompression. Kompressionen pressar in vatten i venerna, men kan inte helt ersätta de lymfstimulerande insatserna för lymfsystemets motorik att transportera bort lymfvätskan. Rörelseövningar med kompressionsstrumpa på ger däremot en ökning av lymftransporten. Sitt alltså inte stilla för länge. Det är också viktigt att kompressionsstrumpan sitter rätt och inte för hårt. Den kan i så fall hindra lymfflödet. Kompressionen ska hjälpa flödet och inte stoppa det! Prata med din lymfterapeut.

7

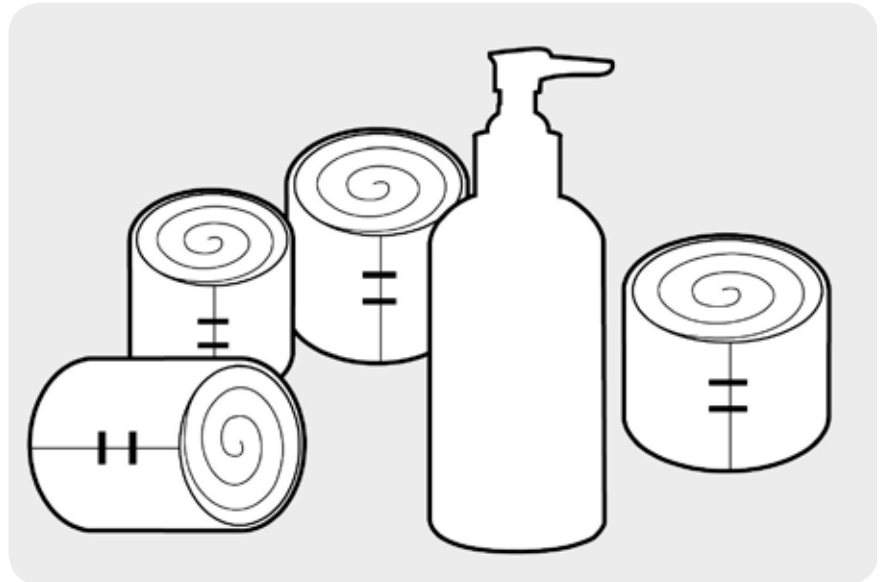
DET LILLA I VARDAGEN

Byt ställning ofta. Om du sitter mycket kan du ställa saker på avstånd så du måste resa dig för att hämta dem. Lyssna på kroppen och arbeta energieffektivt med olika till synes småsaker, som till exempel att ändra ställning, att byta grepp, att inte stå stilla och vänta på bussen utan att gunga på fötterna. Växla mellan statiskt och dynamiskt arbete, musklerna förlängs och dras ihop. Sträva efter att finna den egna balansen mellan aktiviteter. Det finns inga exakta mått, man måste lyssna på sin kropp och prova sig fram.

4

KOST MED LÅGT GI

Snabba kolhydrater binder vätska i kroppen. Vätskan omvandlas så småningom till fettväv. Vår kropp är inte avsedd att hantera snabba kolhydrater, men har ett fantastiskt system att bryta ned långsamma kolhydrater i den takt kroppen behöver. Prova att äta en kost med lågt GI (glykemiskt index), och undvik snabba kolhydrater. Förutom långsamma kolhydrater ska du naturligtvis äta proteiner och ”rätt sorts fett”. För lite av rätt sorts fett kan också öka din vikt konstigt nog!



mediven®

Ny broschyr om lymfödem

Vad är orsaken till svullna ben? Hur kan du själv känna igen lymf- och/eller lipödem? Hur allvarliga är dessa tillstånd? Hur kan de behandlas?

I vår nya broschyr *Svullna ben* ger vi lättförståeliga och tydliga svar på de viktigaste frågorna kring detta ämne.

Broschyren börjar med att förklara lymfsystemet och dess funktion och slutar med förebyggande tips och råd om vad Du bör tänka på när det gäller Dina ben.

Kontakta oss idag så skickar vi en kostnadsfri broschyr till Dig.



Medicus Scandinavia AB

Tel:
08-96 97 98

E-post
info@medicus.se

Hemsida
www.medicus.se