

2. Lymfsystemets funktion och vad som aktiverar lymfsystemet.

- Blodomloppets uppgift är att transportera ut näring till kroppens alla delar. En näringsrik vätska filtreras från blodbanan till området mellan cellerna som tar upp den näring de behöver. Näring behövs också för att byta ut gamla celler mot nya.

All denna vätska måste transporteras tillbaka till blodomloppet annars uppstår en svullnad.

- De två kärlsystem som skall stå för returen av vätska är vener och lymfkärl.
- Venerna suger tillbaka 80-90% av vätskan.
- Lymfkärlens uppgift är att ta hand om resten av vätskan (10-20%) samt stormolekyliga avfallsprodukter. (döda celler, mjölksyra, proteiner, fett, bakterier mm)
- På vägen tillbaka till blodomloppet passerar lymfvätskan analysstationer som kallas lymfnoder (lymfkörtlar) innan lymfvätskan tömmer sig in i blodbanan invid hjärtat.
- Normala avfallsprodukter som döda celler, mjölksyra och proteiner får passera in i blodbanan som sedan renar blodet från avfallsprodukterna i lever, njurar och mjälte.
- När skadliga mikroorganismer (som till exempel bakterier) kommer till en lymfnod larmas immunförsvaret, som börjar bilda antikroppar för att oskadliggöra dessa.
- En svullnad uppstår om den mängd vätska, som transporteras tillbaka från någon del av kroppen, är mindre än den mängd vätska som har filtrerats ut från blodbana

Lymfsystemets två livsviktiga uppgifter är att:

1. Transportera bort 10-20% vätska samt stormolekyliga avfallsprodukter från kroppens alla delar. t ex döda celler, proteiner, mjölksyra, fett, bakterier mm.

2. Aktivera immunförsvaret om bakterier och annat skadligt kommit in i kroppen.

- **Kroniskt ödem** uppstår när lymfsystemet inte tar hand om sina 10-20% vätska på grund av skada eller missbildning av lymfkärlen. Kroniskt ödem förekommer även vid lipödem, morbus Dercum, venös insufficiens och nedsatt rörelseförmåga.
- **Ödem** kallas den svullnad som uppstår vid en tillfällig överbelastning av ett normalt fungerande lymfsystem. (Orsak: skador vid slag, sår, hormoner, mediciner mm)

Kombinerad Fysikalisk Ödemterapi (KFÖ) är en grundmetod för att aktivera lymfsystemet. (Tilläggsmetoder kan vara Lympha Press, Laser, Deep Ocillation mm)

KFÖ består av:

- **Djupandningsövningar** som aktiverar lymfsystemets centrala delar i bröstorg och mage genom att man expanderar bröstorganen vid inandning.
- **Egenbehandling med Självlymfdränage (SLD).** En anpassad form av en speciell lymfkärlsaktiverande massage kallad manuellt lymfdränage (MLD). (Vid svårare fall av underfunktion i lymfsystemet krävs behandling med MLD hos lymfterapeut – poliklinisk behandling eller intensivbehandling.)
- **Lugna rörelseövningar** som aktiverar lymfsystemets motorik genom musklernas växelvisa tryck mot lymfkärlen. (Alltför hård träning ökar blodcirkulationen och därmed ökar även svullnaden. Denna svullnadsökning kan kompenseras med SLD.)
- **Kompression.** Kompressionsplagg (måttbeställda eller standardstorlek) som pressar in mer vatten i venerna och aktiverar lymfkärlen lite extra vid rörelseövningar.
- **Hudvård.** Viktigt för att inte släppa in bakterier som belastar lymfsystemet.

