

4. Minimera risken för volymökning av kroniskt ödem.

Kroniskt ödem är progredierande

Att ödemet är progredierande innebär att ödemets volym ökar med tiden. Om man inte gör något för att förhindra volymökning av ödemet så blir man alltså sämre för varje dag som går.

En ständig volymökning av en svullnad innebär att tre dåliga saker händer.

- **Vätskan omvandlas till fettväv och bindväv** och blir då svårare att få bort.
- **Inflammatorisk reaktion.** De avfallsprodukter, som kroppen vill bli av med, blir kvar i kroppen och retar vävnaderna. Då ökar svullnaden ännu mer. (En ond cirkel uppstår.)
- **Försämrat immunförsvar.** Risken för rosfeber ökar när lymfflödet är trögt.

Kroniska ödem är progredierande

Den viktigaste målsättningen för egenvård av kroniska ödem

är att få volymökningen att avstanna

KFÖ (Kombinerad fysikalisk ödemterapi) minimerar risken för volymökning.

(Se mer om KFÖ på blad nr 2 i denna serie.)

Några ytterligare råd för att minimera risken för volymökning.

1. **Gör djupandningsövningen och ryggstärkar-övningen 5 ggr/ dag.** (Se blad 3 i denna serie) Kan även göras när man tar en paus vid datorn.
2. **Använd kompression som är rätt utprovad** och inte skär av lymfflödet på någon nivå. Kontrollera speciellt hur kompressionen sitter vid ändarna och vid lederna. Blir till exempel en hand svullen när man sätter på sig en kompressionsärm så är denna ärm inte den rätta för att öka lymfflödet. Prova då en större storlek eller en lägre kompressionsklass. Ge inte upp förrän du hittat kompressionen som känns bra.
3. **Gör rörelseövningar regelbundet.** Rörelser i vatten, qigong och yoga kan vara bra för att öka lymfflödet. Vid hårdare träning som ökar blodcirkulationen: gör en extra omgång andningsövningar och självlymfdränage (SLD) efter träningspasset.
4. **Bli mer medveten om hur ditt kroniska ödem beter sig under dagen;** hemma, på jobbet, efter joggingturen, på semestern, vid flygturen mm. (Ex. svullnadsvolymer ökar då lymfflödet minskar vid stillasittande datorarbete i framåtböjd ställning.)
5. **Åtgärda med egenbehandlingsövningar som djupandning och SLD** så fort det är möjligt, när du lärt dig i vilka situationer ditt kroniska ödem ökar i volym.
6. **Drick tillräckligt med vatten under dagen.** Tips: 1 glas innan varje måltid. Att dricka för lite vatten gör att kroppen håller kvar vätska och därmed avfallsprodukterna.
7. **Hudvård.** Skadad hud släpper in bakterier, vilket belastar lymfsystemet. Var noga med att sköta om sår. Om det går, undvik att ta blodprov i kroppsdelar med kroniskt ödem.

Alla kroniska ödem är unika och behöver olika mycket tillsyn och behandling. Varken läkare, lymfterapeuter eller någon annan sjukvårdspersonal kan bli lika duktig som du på att avgöra *när* och *hur mycket* eller *vilken* behandling du behöver.

Du är själv den som bäst kan lära känna ditt kroniska ödem.

Ett bra resultat för egenvård av kroniska ödem är:

Att volymökningen avstannar.

