

7. Hur minimerar jag risken för volymökning i sommarvärmen?

När det är varmt ute kommer nya utmaningar för dem som har en underfunktion i lymfsystemet som vid kroniska ödem. När blodkapillärerna står vidöppna, som de gör en varm sommardag, ökar vätskemängden i vävnaderna. Har man då ett underfungerande lymfsystem är risken större att lymfsystemet inte hinner med att ta bort all vätska som ska bort. Då ökar svullnaden. Insektsbett, solbränna och skador på huden vid till exempel trädgårdsarbete, är andra saker som riskerar öka svullnaden under sommaren.

Våra kroppar vill behålla normal kroppsvärme (kring 37 grader). Hög sommarvärme gör att blodkapillärerna i huden öppnar sig för att blodet ska svalkas ned och därigenom kyla ned kroppen. (På vintern sker det motsatta – blodkapillärerna drar ihop sig och vi blir kalla om ytliga kroppsdelar för att kroppen skall behålla sin värme.) Kroppen kyls också ned när vi svettas eller doppar oss i sjön och svetten och vattnet avdunstar. Fler tips:

Tips för att minimera risk för ökad svullnad på varma sommardagar:

- Håll dig i skuggan den hetaste tiden på dagen.
- Lägg den svullna kroppsdel i högläge (t ex ligg på en solstol i skugga/halvskugga).
- Håll temperaturen nere genom att lägga en våt handduk över den svullna kroppsdel.
- Spraya vatten med en blomsterspruta på dina kompressionsstrumpor. När vattnet dunstar kyler det ned kroppen.
- Ha kläder som är luftiga och inte sitter åt.
- Drick tillräckligt med vatten - minst ett glas innan varje måltid och ännu mer vid heta blåsiga dagar. Ibland kan även vätskeersättning med salt behövas (Ex Resorb)
- Använd solskyddsfaktor när du är i solen. Att vara brun är okej – men undvik att bli rödbränd. Rodnad är ett tecken på att utflödet av vätska från blodbanan ökar – dvs att svullnaden ökar.
- Simma, gör rörelseövningar i vatten eller sitt vid poolen eller bryggan med benen i vattnet. Vattnet kyler och vattentrycket har liknande effekt som kompression.
- Undvik jacuzzis eller andra alltför varma badbassänger.
- Gå inte barfota på vassa stenar eller snäckor där det finns risk för att skada fötterna.
- Var noga med fotvård och nagelvård och skor – hudskador belastar lymfsystemet och ökar risken för rosfeber.
- Använd alltid handskar vid trädgårdsarbete om du har armlymfödem.
- Ha antibiotika hemma eller med på resan om du ska ut och resa i värmen. (En säkerhetsåtgärd att ta till om du skulle råka ut för rosfeber. Särskilt viktigt om du tidigare haft rosfeber.)
- Om du inte har kompressionen på under dagen så kanske du kan ha nattstrumpa på natten eller bära kompressionen några timmar under kvällstid och gå en lugn promenad så att lymfflödet ökar.
- Använd insektsmedel. Bett från myggor och andra insekter belastar lymfsystemet.
- Lugna rörelser ökar lymfflödet så kom ihåg att röra dig. Gör rörelseövningar i vatten, Qigong, Yoga eller gå lugna promenader. Gör egenbehandling med självlymfdränage (SLD) varje kväll. (Se SÖF:s film).

