

11. Kompression – vad ska jag tänka på?

(Vi tar inte här upp olika typer av kompression utan vad man ska tänka på när man ska avgöra om en kompression gör nytta eller om kompressionen rent av stoppar lymflödet, vilket inte är så ovanligt som man kan tro.)

Att hitta rätt kompression är ett detektivarbete

Som kompressionsanvändare måste man lära sig utvärdera sin kompression. Ingen utomstående kan avgöra om din kompression sitter bra – det kan endast du göra som använder kompressionen. Om kompressionen inte känns bra måste man försöka ändra den. Kanske välja en större storlek, ändra kompressionsklass, pröva en annan sort eller uppmana din terapeut att ta ut måtten på vissa ställen. Det kan vara svårt att som nydiagnostiserad veta vad som är bra eller dåligt med kompressionen. Be att få komma till din lymfterapeut så att ni tillsammans kan utvärdera hur den kompression som du fått utskrivnen sitter. Om ödemets volym ändrats sedan mätningen eller om du ökat eller minskat i vikt så kan det hända att kompressionen inte sitter bra när du får den. Detta kan vara svårt för den oerfarne kompressionsanvändaren att avgöra.

Kompression får inte stänga av lymflödet på någon nivå.

Kompression ska ha ett jämnt avtagande tryck uppåt och hjälper då till att öka vätskeflödet från ett ödemområde. (Speciellt när man rör sig.) Kontrollera hur kompressionen sitter över lederna. Utvärdera hur handen respektive vaden betar sig med kompressionsstrumpan på. *Armbågsmått och knäledsmått skall tas med böjd led eftersom man oftast har de lederna böjda i vardagen. Annars är risken stor att kompressionen skär in och hindrar lymflödet när man böjer leden.* Forskning visar att ett alltför högt kompressionstryck försämrar lymflödet. (Prof Hugo Parstch 2011)

En kompression som sitter fel kan göra mer skada än nytta.

Man kan inte endast gå efter kroppsmåtten

Kompression kan måttbeställas men finns även i standardstorlekar. Att låta tillverka en kompressionsstrumpa efter kroppsmåtten är inte tillräckligt för att garantera ett bra resultat. Om ödemet bidragit till en onormal kroppsform är det lätt att den formen konserveras om man endast går efter kroppsmåtten. Vill man återskapa en normal kroppsform måste man alltså ibland öka måttet eller dra ifrån så att man får det resultat man vill ha. En standardstorlek kan ibland vara att föredra framför en måttbeställd kompressionsstrumpa, eftersom standardstorleken har det normala kroppsutseendet som man eftersträvar att återställa. Men även standardkompression måste utvärderas. Ibland kan du behöva ta till en större storlek än måtttabellen anger för att flödet inte ska hindras. Blir du exempelvis svullen i en hand när du tar på en kompressionsärm så är den kompressionsärmen för trång. Handsvullnaden kan då inte pressas bort med en handske.

UTVÄRDERA ALLTID hur ödemet betar sig vid användning av kompression och pröva olika sätt att förändra kompressionen tills resultatet blir det du vill uppnå.

Kompression måste kombineras med aktivering av lymfsystemet för optimalt resultat.

Att försöka trycka bort ett ödem i en kroppsdel som ligger långt från lymfsystemets avflöde uppe vid hjärtat är dömt att misslyckas. (Att jämföra med att försöka klämma ut kaviar ur en kaviartub med locket på.) Först när man har fått igång lymflödet hela vägen från ödemet till hjärtat kan kompressionen vara till full nytta. Lymfläckage genom huden är ett tecken på att lymflödet är för dåligt någonstans på vägen fram till hjärtat. Man kan inte minska lymfläckaget genom att endast använda kompression utan hela lymfsystemet måste samtidigt aktiveras i hela sin längd. Öka lymflödet flera gånger per dag genom djupandningsövningar och axelrörelser. Kompressionen bidrar till ökat lymflöde när man rör musklerna. (Aktiva idrottare har på senare tid börjat använda kompressionskläder när de tränar för att öka borttransporten av mjölksyra genom lymfsystemet.)

Kompression kan inte ersätta att du ökar aktiviteten i lymfsystemet!

Viktigt att aktivera lymflödet flera gånger per dag vid kroniskt ödem.

