

17. Huvud- och halslymfödem – Head- and Neck Lymphoedema (HNL)

Huvud- och halslymfödem uppstår oftast i samband med någon allvarligare sjukdom som till exempel cancer. En cancertumör kan blockera lymfvägarna och åstadkomma ett stopp i lymfsystemet vilket ger upphov till en svullnad. Ett lymfödem i huvud- och halsregionen kan även orsakas av cancerbehandlingens olika behandlingsmetoder såsom kirurgi och strålning.

De vanligaste orsakerna till HNL

Några av de vanligaste orsakerna till lymfödem i huvud- eller halsregionen är kirurgiska ingrepp i samband med carcinom (cancer som uppstått i epitelceller) på läppar, tunga, munhålan botten, spottkörtlarna, svalget, tonsillerna eller sköldkörteln. Förutom de direkta skadorna på lymfsystemet som uppstår vid själva ingreppet, bidrar även ärrbildningen till att förhindra ett normalt lymfflöde i området. Strålbehandling ökar ytterligare risken för lymfödem eftersom strålningen dels skadar lymfkärlen och dels bidrar till ökad ärrvävnad.

Andra orsaker till HNL kan vara ett hårt slag mot huvud eller hals och lymfkärl skadats, varbildningar, inflammation av en eller flera lymfknutor eller tuberkulos i lymfknutorna. Precis som att primärt lymfödem är ovanligt i halsregionen, så är även dessa orsaker till lymfödem där mycket ovanliga. Detta beroende på att halsregionen innehåller c:a 1/3 av kroppens alla lymfnoder och att det därför kring halsen finns gott om alternativa vägar för lymfflödet.

Behandling av huvud- och halslymfödem

Egenbehandling är viktigare än någonsin för resultatet när det gäller behandling av HNL. Viktigt är, som alltid, att börja behandla så snart det är möjligt efter du upptäckt en svullnad. De många alternativa lymfvägarna kring halsen gör att HNL svarar relativt snabbt på behandling. Några lymfaktiverande övningar som du kan göra själv för att öka avflödet från huvudet är:

- **Djupandningsövningar.** Det är viktigt att först aktivera lymfkärlen i de centrala delarna av bröstkorgen genom djupandningsövningar med armrörelser. Kan göras ofta.
- **Strykningar mot en lymfnodstation som ej strålats eller behandlats med kirurgi.** Strykningar från halsregionen förbi nyckelbenen och ned mot lymfnoderna i armhålan. Även området från skallbasen i nacken kan behandlas med strykningar längs nacken i riktning ned mot lymfnoderna i armhålorna.
- **Rörelseövningar.** Huvudrörelser, ansiktsgrimaser och massage av kindernas insida med tungan är andra tips för att öka lymfflödet från huvudet. Muskelrörelserna bidrar till att aktivera lymfkärlens pumpförmåga vilket ökar avflödet av vätska.

Övrigt.

En specialtillverkad kompression kan stödja behandlingsresultatet, men ger inte ett optimalt resultat utan manuellt lymfdränage och självlymfdränage. Eventuellt kan man även pröva ärrtejpning med kinesiotejp för att mjuka upp ärrvävnad. Eftersom operationsärr och möjliga lymfflödesvägar vid HNL varierar kraftigt och är väldigt individuella, kan du behöva ta hjälp för att utarbeta det bästa behandlingssättet. **Vid tilläggsbehandling som kompression, uppmjukning av ärrvävnad, lymf- och ärrtejpning bör du konsultera en lymfterapeut.**

Behandling av ärrvävnaden viktig vid HNL

Lymfkärl har svårare än blodkärl för att växa igenom ärrvävnad, vilket gör att risken för att ett deformerande lymfödem ska uppstå, ökar. Eftersom lymfvätskan endast kan ta sig genom uppmjukade områden är det speciellt viktigt att **mjuka upp hård ärrvävnad**. Uppmjukningen av ärrområdet underlättar inväxningen av nya lymfkärl genom ärrvävnaden.

Egenbehandling är viktigt vid huvud- och halslymfödem.

Tips på egenbehandlings schema för HNL:

[https://www.uhn.ca/PatientsFamilies/Health Information/Health Topics/Documents/Do Lymphatic Self-massage Face Head Neck.pdf](https://www.uhn.ca/PatientsFamilies/Health%20Information/Health%20Topics/Documents/Do%20Lymphatic%20Self-massage%20Face%20Head%20Neck.pdf)

Författare: Helena Janlöv Remnerud, Leg sjuksköterska, Medicinsk Lymfterapeut

