

22. Venösa ödem och lymfsystemet – ben.

Kronisk venös insufficiens (Chronic venous insufficiency, CVI) för med sig en ökning av vätska vävnaderna. CVI är vanligast förekommande i benen, men kan även förekomma i en arm till exempel efter en bröstcanceroperation. (Se nr 23.) Obehandlad venös insufficiens är början på en ond cirkel och startar en kedja av negativa reaktioner vilket till slut kan resultera i lymfödem.

Grundfakta

Artärer leder från hjärtat och förser kroppens alla delar med näring som filtreras ut i vävnaderna kring cellerna. Lymfsystemet ska sedan returnera all denna vätska till hjärtat. De blodkärl som leder tillbaka till hjärtat kallas vener. Om flödet i en ven av någon orsak blir trögare, filtreras mer vätska än normalt ut i vävnaderna. Då uppstår en svullnad som vi kallar *venöst ödem*.

Vad händer vid venöst ödem i ett ben?

Grundorsaken till ett venöst ödem är oftast en blodpropp i en ven i ett ben (ventrombos). Orsaken kan även vara en ärftlig svaghet i venerna eller också bero på att man suttit eller stått stilla länge och inte rört benen. Venerna försvagas också med tilltagande ålder. Vid försämrat blodflöde i venerna höjs trycket mot kärlväggarna. Venerna tänjs då ut och blir slingriga och klaffarna, som ska se till att blodet flyter åt rätt håll i venerna, sluter inte tätt. Ett åderbräck har uppstått. Detta kan antingen drabba en ven djupt inne i benet men också synas ytligt under huden på benet. Är flödet trögare än normalt i en ven hindras även blodflödet på artärsidan. Trycket förhöjs i artären, vilket i sin tur gör att mer vätska än normalt pressas ut i omgivande vävnaderna. Vid en *kronisk venös insufficiens* ökar lymfsystemet sin kapacitet så mycket som det går, men till slut klarar inte heller lymfsystemet av att transportera bort all vätska som filtrerats ut i vävnaderna. Då uppstår ett lymfödem.

Obehandlad kronisk venös insufficiens ger risk för lymfödem

Utvecklingsstadier vid venöst ödem i ben

Stadie 0. Lymfsystemet ökar sin kapacitet och kompenserar för vätskeökningen som orsakats av det förhöjda trycket i venen. Ingen volymökning av benet märks.

Stadie 1. Benet svullnar på dagen när man stått och gått mycket. Svullnaden försvinner när lymfsystemet får jobba ostört under natten. Normal benvolym på morgonen.

Stadie 2. Lymfsystemet arbetar med sin maxkapacitet både dag och natt men klarar inte av att ta hand om all vävnadsvätska. Volymökningen som uppstått under dagen går inte ned helt under natten. Tilltagande volymökning av den drabbade kroppsdelens. Röda blodkroppar börjar sippra ut från de uttänjda blodkärlen och färgar vävnaderna och huden rödbruna. De röda blodkropparna som kommit ut i vävnaderna räknas som en slaggprodukt som ska tas om hand av det redan överbelastade lymfsystemet. Risk för bensår.

Stadie 3. Vätskan omvandlas till fettväv. Proteiner och slaggprodukter börjar lagras in och ger vävnadsförtätningar vilket ytterligare försämrar lymfflödet. Hudförtjockning. Ödemet blir kroniskt. Ett lymfödem, som stadigt ökar i volym över tid, har uppstått.

Behandling

Åderbräcksoperation hjälper inte grundorsaken till det försämrade venösa återflödet. Nya åderbräck uppstår lätt i andra vener som då blir överbelastade. För att förhindra försämring i stadie 0-1 är det viktigt att alltid ha stödstrumpor under dagtid för att stödja de svaga venerna och minska på läckaget av vätska från blodkärlen. I detta stadium är det bra att även stödja lymfsystemet med egenbehandling med självlymfdränage (SLD) och rörelseövningar. I stadie 2 och 3 rekommenderas behandling med Kombinerad Fysikalisk Ödemterapi (KFÖ) och stödstrumporna kan behöva ersättas med kompressionsstrumpor. Se nr 2 i denna serie: *Lymfsystemets funktion och vad som aktiverar lymfsystemet.*

Risken att ett venöst ödem utvecklas till lymfödem minskar genom egenbehandling med självlymfdränage (SLD) i kombination med stödstrumpor. I senare stadium Kombinerad Fysikalisk Ödemterapi (KFÖ).