

Frågor som inte hann besvaras vid webinariet om lymfsystemet samt primärt och sekundärt lymfödem den 8 oktober 2020

Pia Bergholm svarar nedan:

Ökar värmebehandling ödemet?

Svar: Det blir en ökad filtration från blodbanan vid värme. Detta sker lokalt och kommer att resorberas tillbaka till systemet igen.

Varför blir en del patienter bättre (mindre svullna) och en del sämre. Sommar och varma klimat?

Svar: Det kan finnas individuella skillnader hur man påverkas av värmen. De allra flesta får en ökad filtration vid värme. Detta visar sig genom att händer och fötter blir mer svullna. Det kan också vara en generell svullnad, dvs hela kroppen reagerar. Den som redan har en svullnad märker med en gång att den svullna kroppsdelens volym har ökat.

Hur mycket påverkar vikten? Kan man räkna ut hur mycket av vikten som är fett, muskler och hur mycket är störningar i lymfsystemet?

Svar: Enligt doktor Håkan Brorson, Greene och Slavin, Lymphedema, så finns det studier på ökad armvolum och ökade fibroser hos kvinnor med armlymfödem efter bröstcancer. Studier har visat att de är tre gånger högre risk för armlymfödem vid BMI över 30 än vid BMI under 25.

Studier där patienter genomgått 12 veckor med kontrollerat intag av mat och viktnedgång visar ett signifikant minskat lymfödem. Liknade studier har ännu inte genomförts på ben men torde visa samma resultat.

Det finns olika möjligheter att se i vävnaden hur mycket fett, vätska och muskler den innehåller.

För att se skada på lymfsystemet så kan en scintigrafi genomföras.

Har man försämrat immunförsvar om man har lipödem?

Svar: Jag har inget svar på din fråga, då jag inte hittar studier kring ämnet. Det pågår för närvarande ett projekt med Åsa.G: Andersson och Christina Ripe på Bräcke Diakoni. Målet för dem är att samla kunskap, ge information om lipödem samt ge verktyg för att klara att leva med diagnosen. I boken *Livet med Lipödem*, en utmaning var dag utgiven av Bräcke Diakoni möter du kvinnor vars vardag med lipödem är en stor utmaning.

Kan man säga att alla ödemsjukdomar är autoimmuna?

Svar: Området ödem beror på olika orsaker. Primärt måste en diagnos fastställas för att ge rätt information, råd och regim hur man skall hantera och behandla ödemet. En del ödem är inte en diagnos utan ett symptom på en underliggande åkomma.

Är det vanligt att man har doftöverkänslighet om man har ödem?

Svar: Nej, doftöverkänslighet kallas inom vården för sensorisk hyperreaktivitet (SHR) och innebär att du reagerar mot vissa dofter och kemikalier. De som är drabbade reagerar på mycket låga doser av

de dofter de inte tål. Dofter som det är vanligt att reagera på är: parfym och produkter som innehåller parfymämnen. Doftöverkänslighet hör samman olika typer av allergier och astma.

Jag upplever att mitt ben blir större när jag tränar, varför är det så? Ska jag ändå fortsätta att träna?

Svar: Ditt ben blir större under träning eftersom filtrationen från blodbanan ökar, detta för att syreförsörja muskulaturen som också ökar i omfång. Detta sker i hela kroppen som tränas, det du märker är att den redan svullna delen ökar eftersom fokus ligger på detta område. Normalt sett så avtar detta under en nattvila och återgår till det stadie som det var innan träningspasset. Om svullnaden inte avtar så visar det att bortforsling av vätska och olika produkter i vävnaden ligger kvar. Lymfsystemet är överbelastat och hinner inte med. I detta läge gäller det att hitta nivån på din träning som är individuell för alla lymfödemiker.

Det är av stor vikt att använda kompression framförallt efter träningspass. Jag rekommenderar även kompression under träningen.

Vad skall man tänka på vid sköldkörtelsjukdom och lymfödem?

Svar: Om man går till lymfterapeut och får manuell behandling så skall man alltid informera om att man har sköldkörtelsjukdom. Halsbehandlingen kan öka känsligheten i körteln och då kanske man tror att man måste se över medicinen. Sköldkörtelsjukdom kan ju både vara en överproduktion och en underproduktion. Som terapeut kan man utesluta halsbehandlingen och öka djupandning och göra fina nickrörelser för att tömma lymfa i halsområdet.

Är inframadrasser bra vid lipödem?

Svar: Jag har inte kommit i kontakt med inframadrasser så tyvärr har jag inget svar på din fråga. Beklagat detta. Har försökt att hitta information men inte lyckats.