

5 SAKER EN PERSON MED SVULLNAD BÖR VETA OM KRONISKA ÖDEM

Kroniskt ödem är en progredierande och bestående svullnad som kan drabba alla kroppsdelar men förekommer vanligast i arm, hand eller ben. Svullnaden beror på dåligt avflöde av vätska genom lymfsystemet. Kroniskt ödem kan bland annat resultera i ett förändrat utseende, muskulär snedbelastning, nedstämdhet/depression. Om du har en svullnad som inte går bort bör du kontakta läkare eller medicinsk lymfterapeut. Informationen här nedan är inte komplett men kan vara en enkel vägledning.

1. ORSAKER

- Primärt - medfött, ärftligt
- Sekundärt - efter cancerbehandling med kirurgi, cellgifter, strålning samt vid trauma/skador, immobilitet, fästings-, insekts- och ormbett samt Filariasis
- Vid lipödem och venösa besvär

2 HUDVÅRD

- Håll huden ren och smörj med fuktighetsbevarande hudlotion med lågt PH-värde
- Undvik om möjligt blodtrycks- och blodprovstagning/injektioner i den svullna kroppsdel

- Vid rodnad och ömhet kontakta läkare. Det kan vara tecken på rosfeber som genast måste behandlas med antibiotika
- Svampinfektioner är en riskfaktor som bör behandlas

3. FYSISK AKTIVITET

- Lugna rörelse- och djupandningsövningar aktiverar lymfsystemet och fungerar avsvällande (Ex Qigong, lymfanpassad vattengympa, yoga)
- Träning är viktigt. Fysisk överansträngning kan dock förvärra ett kroniskt ödem. Värm upp och varva ned länge med långsamma rörelser

4. KOMPRESSION

- Kompression ökar lymfsystemets aktivitet vid rörelse. Det är viktigt att kompressionen sitter rätt och inte hindrar lymfflödet. Kompressionsärm/-strumpor utprovas av medicinsk lymfterapeut
- Bandagering kan behövas
- Kompression med kardborreband ger möjlighet att påverka kompressionen själv
- Kompressionsplagg ska tas av till natten. Ev kan nattstrumpa användas

5. MASSAGE

- Egenvård och information om kroniskt ödem samt egenbehandling med



Sekundärt lymfödem i hand och arm efter bröstcancer.

- självlymfdränage (SLD) för daglig aktivering av lymfsystemet kan läras ut av en medicinsk lymfterapeut
- En speciell masserande ärm/strumpa kan användas nattetid
- Vid svåra fall av kroniska ödem behövs intensivbehandling med flera olika insatser av ett multidisciplinärt team på en auktoriserad klinik. Manuellt lymfdränage (MLD) kan då ges av en medicinsk lymfterapeut



info@svenskaodemforbundet.se
www.svenskaodemforbundet.se
Tfn: 070-66 66 273