



Råd och information till dig med risk för armlymfödem

Dessa råd gäller såväl personer med utvecklat ödem, som utan ödem. Risken för armlymfödem är stor när armhålans lymfkörtlar är bortopererade och/eller bestrålade. I armen och på bröstkorgen på den opererade/strålbehandlade sidan är cirkulationen i lymfkärlen nedsatt. Därför är det möjligt att armen kan svälla när belastningen av lymfsystemet stiger. Följande faktorer ökar belastningen i lymfsystemet och rekommenderas därför att undvikas:

- **Långvarig orörlig ställning, sittande eller stående.** Vid utvecklat ödem, placera armen lätt böjd på ett armstöd, bord, kudde eller dylikt. Gör pumpande rörelser med fingrarna. Undvik statiskt muskelarbete. Rytmskt muskelarbete motverkar däremot utveckling av ödem.
- **Intensiv träning och sport** framförallt för övre kroppsdelen, t.ex. racketsport. Överanstängning av armen i form av tunga lyft och bärande vid exempelvis flytt, storstädning eller fönsterputs.
- **Värme.** Bad eller simning i över +36 gradigt vatten. Värmeförpackningar, eller behandlingar över riskområdet, bastu. Vill du ändå basta en stund, skydda gärna din arm med en våt, sval handduk. Undvik för stor värmeskillnad, duscha inte i kallt vatten efter bastun.
- **Intensiv massage på riskområdet.**

Långvarigt lokalt tryck mot huden försämrar lymfflödet. Undvik därför följande:

- **Åtsittande klädsel och smycken**, som t.ex. trång ärmlinning eller en spänd bh som skär in i huden. Skaffa en modell som har breda axelband.
- **Axelbandsväskor med smala remmar.** Remmen ger mindre tryck om den bärs tvärs över bröstet. Ryggsäck med breda remmar är att föredra.
- **Att ligga på den svullna armen och avböj blodtrycksmätning på den arm som utvecklat lymfödem.**

När lymfsystemets funktion är nedsatt, försämras också det lokala immunförsvaret i armen. Om huden skadas leder det lättare än normalt till infektioner. Detta både belastar lymfsystemet och sänker dess cirkulation ytterligare. Sköt därför väl om din hud och hygien, akta följande:

- **Vassa föremål.** Använd sax, kniv och dylika verktyg försiktigt. Skydda händer och armar med handskar och långärmat när du arbetar i trädgården. Undvik att bli riven av t.ex. en katt, undvik insektsbett och småsår.
- **Stick inom sjukvården.** Punktationer, injektioner, blodprov och akupunktur utförs på den friska armen.
- **Bränn- och köldskador.** Var försiktig vid matlagning. Undvik solbränna, och skydda händerna vid kallt väder.

Använd kompressionsärm och handske dagligen från morgon till kväll om du utvecklat lymfödem. Ett lymfödem kan inte påverkas med någon viss diet, men var ändå noga med din näring. Undvik kraftig viktökning, ät näringsrikt och begränsa användandet av salt.

Kontakta läkare genast om din arm visar tecken på en infektion d.v.s. värme, rodnad, svullnad, smärta.

Om du har frågor om lymfödem – ta kontakt med en lymfterapeut.