



Råd och information till dig med risk för benlymfödem

Dessa råd gäller såväl personer med utvecklat lymfödem, som utan ödem. Risken för benlymfödem är stor när lymfkörtlar i ljumsken eller bäckenet är opererade, och / eller bestrålade vid cancerterapi. Cirkulationen i lymfkärlen är nedsatt i benet och nedre delen av bålen på den opererade/strålbehandlade sidan. Därför är det möjligt att benet kan svälla när belastningen i lymfsystemet stiger. Följande faktorer ökar belastningen i lymfsystemet och rekommenderas därför att undvikas:

- **Långvarig orörlig ställning, sittande eller stående.** Lyft benen upp i horisontalt läge/högläge då det är möjligt. Undvik att sitta med korsade ben. Använd kompressionsstrumpor och gör pumpande rörelser med vristerna ifall du måste sitta långa stunder, t ex på jobbet eller vid resande. Kompression och rytmiskt muskelarbete (gå upp på tå/häl) ökar flödet i vener och lymfkärl och motverkar svullnad.
- **Intensiv träning och sport** framförallt för benen.
- **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** Underkläderna ska inte lämna djupa tryck i huden. Byxor som är för trånga vid höften eller i midjan, samt spända bälten. Strumpor med spänd resår. Trånga, högklackade skor.
- **Höga stolar med rak och hård framkant.** Se till att dina fötter når golvet, samt att stolen inte lägger tryck mot knäveckan eller lårens baksida när du sitter. Använd gärna stol av sadeltyp, där knäna och höfterna är mindre böjda.

När lymfsystemets funktion är nedsatt, försämras också immunförsvaret i det drabbade området. 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. Använd alltid långbyxor då du rör dig i naturen eller jobbar i trädgården. Undvik att bli riven av t.ex. en katt, undvik insektsbett och småsår. Gå inte barfota utomhus.
- **Stick inom sjukvården.** Inga injektioner, punktioner eller akupunktur på riskområdet.
- **Bränn-och köldskador.** Undvik solbränna. Använd varma skor vid kallt väder.

Använd kompressionsstrumpor dagligen från morgon till kväll om du utvecklat lymfödem. Ett lymfödem kan inte direkt påverkas med någon viss diet. Var trots det noga med din näring. Undvik kraftig viktökning, ät näringsrikt och begränsa användandet av salt.

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

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