



## Råd till dig med risk för benlymfödem

Dessa råd gäller såväl personer med lymfödem som utan ödem.

Transportkapaciteten i lymfkärlen är nedsatt i benet/benen och nedre delen av bålen på den opererade (ev. strålbehandlade) sidan/sidorna. Därför är det möjligt att benet/benen kan svälla när belastningen i lymfsystemet stiger. Bl.a. följande faktorer ökar belastningen i lymfsystemet och bör därför undvikas:

### 1. Längre orörlig ställning sittande eller stående (bristfällig muskelpumpfunktion)

- 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 längre stunder t.ex. på jobbet eller resande. Kompression och rytmiskt muskelarbete (gå upp på tå/häl) ökar flödet i vener och lymfkärl och motverkar utveckling av ödem.

### 2. Fysisk ansträngning

- intensiv träning och sport, framförallt för benen
- tunga lyft och bärande.

### 3. Värme

- bastu. Om du ändå går i bastun en stund, skydda gärna ditt ben med en våt, sval handduk. Undvik för stor värmeskillnad, duscha inte i kallt vatten efter bastun.
- bad eller simning i över +36°C vatten
- värmeförpackningar eller värmebehandlingar över riskområdet.

### 4. Intensiv massage på riskområdet

Långvarigt lokalt tryck mot huden försämrar flödet i vener och lymfkärl. Undvik därför följande:

- **Åtsittande klädsel:**
  - underkläderna får inte lämna djupa tryck i huden
  - byxor som är 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 höften är mindre böjda.

När lymfsystemets funktion är nedsatt försämras också immunförsvaret. Om huden skadas leder det lättare än normalt till infektioner. Detta både belastar lymfsystemet och sänker dess transportkapacitet ytterligare. Sköt därför väl om din hud och hygien. saker som du bör akta är:

### **5. Vassa föremål**

- Gå inte barfota utomhus.
- Använd alltid långbyxor då du rör dig i naturen eller jobbar i trädgården.
- Var försiktig när du klipper naglarna.
- Undvik att bli riven av till exempel en katt.
- Stick inom sjukvården, inga injektioner eller punktioner på riskområdet.
- Ingen akupunktur.

### **6. Bränn-och köldskador**

- Undvik solbränna.
- Använd varma skor vid kallt väder.

### **7. Allergiframkallande ämnen**

- Undvik tvätt-och rengöringsmedel som irriterar huden.
- Undvik insektsbett.

Använd kompressionsstrumpor dagligen från morgon till kväll då du insjunknat i benlymfödem. Ett lymfödem kan inte direkt påverkas med någon viss diet. Ta trots det väl hand om din näring. Undvik viktökning, ät mångsidigt och begränsa användandet av salt.

Kontakta din läkare omedelbart om ditt ben börjar svälla eller om det visar tecken på infektion (värme, rodnad, svullnad, smärta).

Om du har frågor gällande lymfödem kan du kontakta en utbildad lymfterapeut.

Kom i håg att risken för benlymfödem är kronisk när lymfkörtlar i ljumsken eller bäckenet är opererade och/eller bestrålade vid cancerterapi.