

## Lymfödem

Lymfödem vid cancerbehandling beror på att lymfkörtlar eller lymfkärl tagits bort eller skadats, till exempel i samband med operation eller strålbehandling. Lymfödem innebär att en kroppsdel blir svullen när lymfvätska samlas där.

Det första symtomet är att huden blir tjockare. Till en början kan du känna en spänning i huden, sedan börjar det synas en svullnad. Du kan få en känsla av att kroppsdelens tyngre och du kan få märken på huden efter kläder och smycken. Vid större lymfödem kan rörligheten och kraften i kroppsdelens bli mindre och du kan få besvär med värk. Den svullna kroppsdelens har även en ökad risk att drabbas av en infektion.

### Behandling

Det vanligaste är att lymfödem behandlas med kompression. Du får prova ut kompressionskläder för det område där lymfödemet finns. Använd kompressionskläderna under dagtid när lymfsystemet belastas som mest. Om du behöver ha kompressionsstödet på dig dygnet runt talar lymfterapeuten om det.

Kompressionskläder minskar svullnaden genom att öka det yttre trycket på kroppsdelens för att återflödet av vätska in i blodkärl och lymfkärl ska förbättras.

Kompressionskläderna bör sköljas varje dygn så att de får tillbaka sitt tryck. De bör även bytas ut regelbundet för att kompressionen ska hållas på en bra nivå.

Om kompressionsbehandling inte ger tillräckligt bra resultat finns ytterligare behandlingsmöjligheter, som manuellt lymfdränage eller lymfpulsatorbehandling.

Drabbas du av lymfödem kommer du att ha kontakt med en lymfterapeut som vet hur ditt lymfödem behöver behandlas.

### Fysisk aktivitet

Det är viktigt att använda kroppen som vanligt trots svullnaden eftersom muskelarbetet påverkar blodflöden och lymfflöden positivt. All form av träning rekommenderas men anpassa den efter dina möjligheter och tidigare erfarenheter. Starta på en relativt låg nivå och öka mängden och intensiteten långsamt under en längre period. Du kan märka att svullnaden ökar under aktivitet men det går oftast över inom ett dygn och innebär inte att lymfödemet förvärrats.

## Hudvård

Om lymfkörtlarna har tagits bort från någon del av kroppen har du lättare att få infektion där. Därför är det viktigt att du håller huden hel och mjuk med mjukgörande kräm och att du rengör småsar noggrant. Tecken på infektion är illamående, feber, rodnad, smärta, värmeökning och svullnad.

Det går bra att lämna blodprov och få sprutor även om man har lymfödem. Blodprov och andra injektioner i berörd kroppsdel innebär inte någon ökad infektionsrisk. Däremot kan det vara svårare att hitta kärl i den svullna kroppsdelens vilken gör att den andra sidan är att föredra.

## Egenvårdsråd för att lindra lymfödem

- Håll huden ren och mjuk så att du inte får sprickor och infektioner. Använd en mjukgörande hudkräm som du trivs med.
- Fysisk aktivitet kan både förebygga och förbättra lymfödem. Du kan få hjälp med övningar eller råd av en fysioterapeut.
- Ta regelbundna pauser från stillasittande aktiviteter och rör på dig ofta under dagen. Att gå i trappor då och då till exempel.
- Vila den svullna kroppsdelens i högläge emellanåt. För att vilan ska få riktigt god effekt bör det ske under längre tid, gärna nattetid.
- Det är viktigt att ha kläder och skor som inte stramar åt och gör det svårare för lymfvätskan att transporteras i lymfkärlen.

## När ska jag kontakta vården?

- Om en kroppsdel blir svullen.
- Om svullnaden kommer snabbt eller om du får mycket ont.

► [Läs mer om lymfödem på 1177.se](https://www.1177.se). Sök på Lymfödem.