

Selvdrenasje ved lymfødem ben

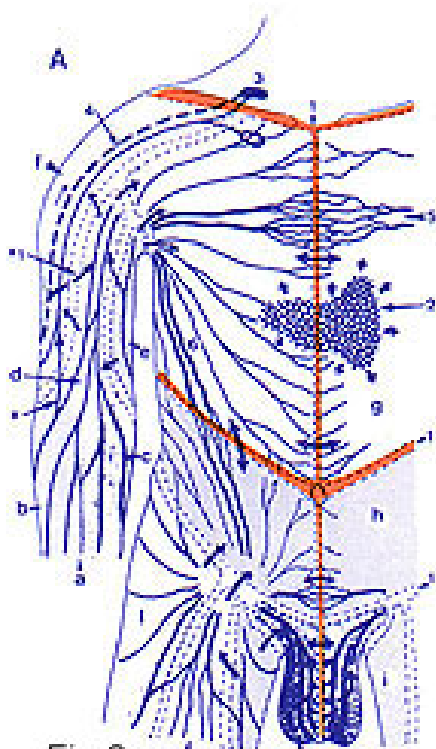


Fig. 3
<< Vannskiller >>

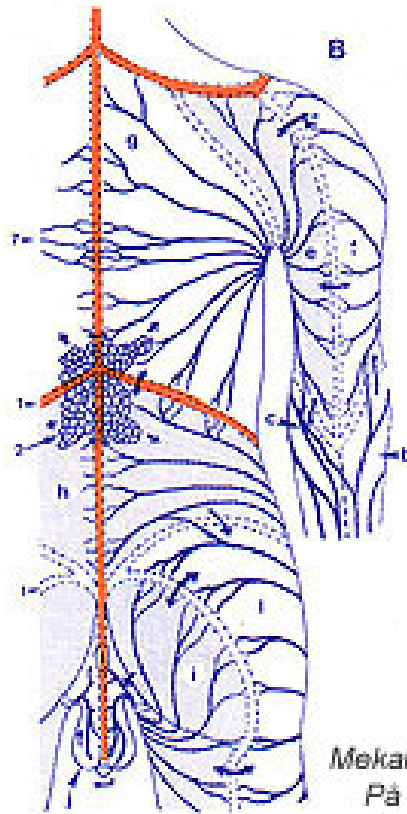


Fig. 4
Mekanisme for lymfestrømmen.
På figuren til høyre trekker
lymfeårene seg sammen.

Fra: "Textbook of Lymphology". M. Földi, E.Földi og S. Kubikk

Denne brosjyre viser hvordan du selv kan bidra til å behandle ditt lymfødem. Selvdrenasje er kun en del av egenbehandling ved lymfødem. Det er viktig at du går igjennom tiltakene sammen med en fysioterapeut som har kompetanse på lymfødembehandling og får nødvendig instruksjon.

Du må også huske:

- Tilpasning av livsstil og aktivitet
- Hudpleie
- Sirkulasjons- og drenasjefremmende øvelser
- Kompresjon i form av bandasjer eller strømper

Selvdrenasje ved lymfødem er å massere seg selv med det formål å forflytte væske fra ødematøst område over til områder hvor lymfeavløpet fungerer normalt eller bedre.

Lymfødemmassasje kjennetegnes av at grepene er

- meget lette
- langsomme og jevnt rytmiske (Tell gjerne enogtyve, toogtyve, treogtyve etc.)
- i lymfestrømmens avløpsretning.

I selvdreneringen brukes grepene ”stående sirkler” og ”strykninger”.

Stående sirkler er sirkelbevegelser med flat hånd på samme sted, med et lett trykk i den retning væsken ønskes flyttet.

Trykkfasen etterfølges alltid av en avspenningsfase.

Strykninger utføres med flat hånd, langsomt, med lite trykk og i den retning væsken ønskes flyttet.



Husk å puste rolig og godt under selvdrenasjen!

Selvdrenasje ved lymfødem i ben:

For all behandling gjelder: først hals- og mavebehandling.



Halsbehandling:

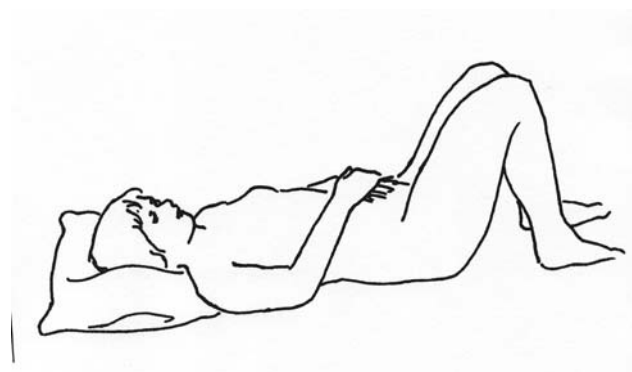
All lymfødembehandling starter med å stimulere lymfeknuter over kravebena, det stedet hvor lymfen føres tilbake til blodbanen.

- Kryss armene, bruk flate fingrer og lag 5 stående sirkler like over kravebena.
- Legg deretter håndflatene like under ørene, og lag 5 sirkler med trykkretning ned mot kravebena.
- Deretter 5 sirkelbevegelser igjen i gropene ved kravebena.



Mavebehandling:

- Legg en flat hånd på magen. Ved innpust kjenner du at hånden beveger seg ut og opp. Pust så ut gjennom munnen, og kjenn at hånden følger magen tilbake igjen. Pusten skal være rolig og avslappet.
- Du kan forsterke effekten ved å gi litt mottrykk når magen beveger seg opp (innpust). Gi etter ved utpust.
- Gjenta dette 3 x 5 ganger.



Her stimuleres lymfesirkulasjonen ved hjelp av mellomgulvet, den store pustemuskelen mellom brysthulen og maven. Utfør dette i en god hvilestilling, gjerne i ryggeleie med bena i høytleie.

Forts. Selvdrenasje ved lymfødem i ben:

Armhulen

- Legg håndflaten i *armhulen* på samme side som du har lymfødem. Stimuler her med ca 15 sirkelbevegelser, trykkretning inn i armhulen, retning kraveben.



Flanken

- Utfør strykninger med flat hånd – fra utsiden av hoften, oppover *flanken* til armhulen samme side. Gjenta 10 – 15 ganger.



Benet

- Fortsett på *låret* med disse strykningene, - fra kneets *innside*, oppover låret, mot utsiden av hoften og oppover flanken.
- Fra *baksiden* av kneet, utsiden av hoften og oppover flanken.



Avslutning

- Stryk med begge hendene fra *foten* og oppover hoften, flanken og til armhulen.



- Gjenta gjerne halsbehandlingen som endelig avslutning. LYKKE TIL!

Selvdrenasje ved lymfødem, ben. Sist revidert 14.11.08

