

# Selvdrenasje ved lymfødem arm

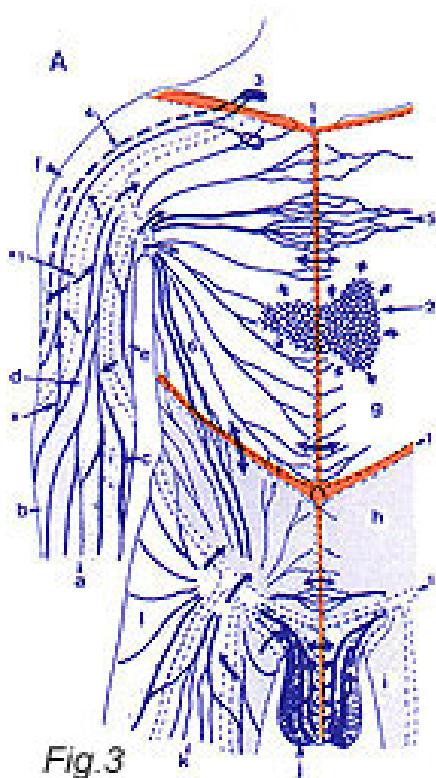


Fig. 3  
<< Vannskiller >>

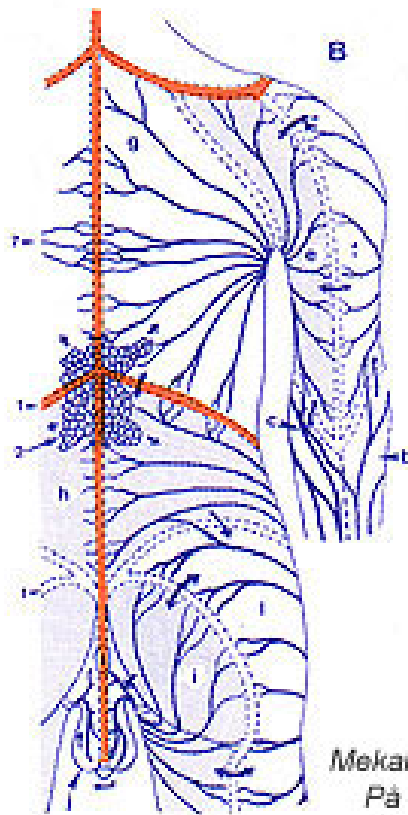


Fig. 4  
Mekanisme for lymfestrømmen.  
På figuren til høyre trekker  
lymfeårene seg sammen.

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

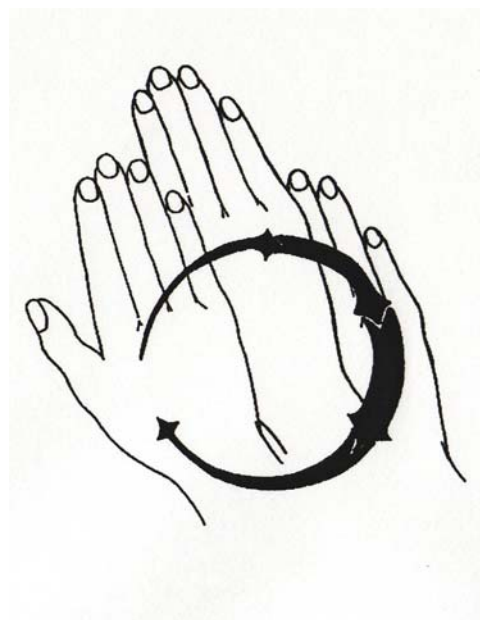
- meget lette
- langsomme og jevnt rytmiske (Tell gjerne enogtyve, toogtyve, treogtyve etc.)
- i lymfestrømmens avløpsretning.

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 arm:

---

**For all behandling gjelder: først hals- og mavebehandling.**



### Halsbehandling:

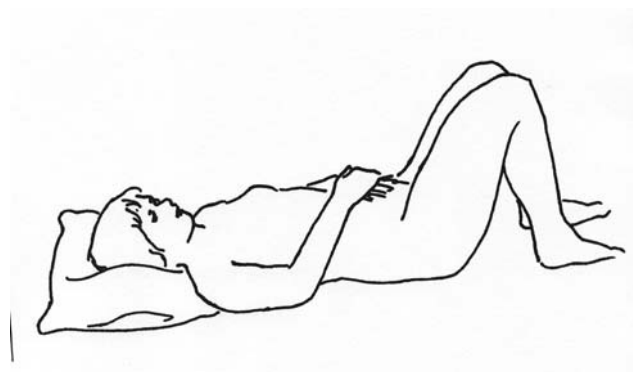
All lymfødembehandling starter med å stimulere lymfeknuter over kravebena, det stedet hvor lymfen føres tilbake til blodbanen.

- 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.

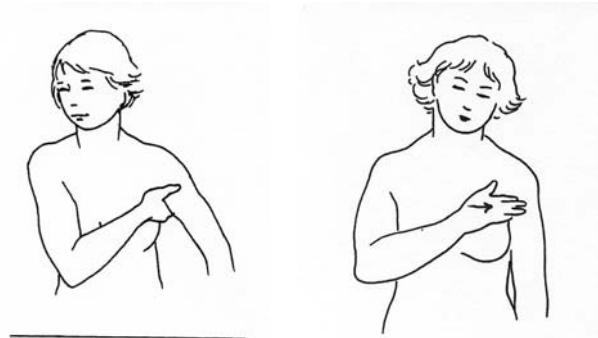


*Her stimuleres lymfesirkulasjonen ved hjelp av mellomgulvet, den store pustemuskel mellom brysthulen og maven. Utfør dette i en god hvilestilling, gjerne i ryggleie med bena i høytleie.*

## Forts. Selvdrenasje ved lymfødem i arm:

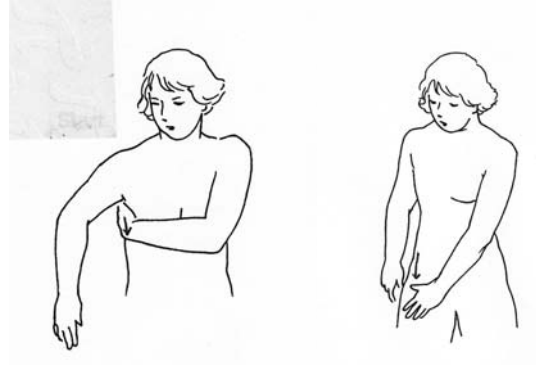
### Bryst

- Legg håndflaten inn i *armhulen på frisk side* og lag 15 stående sirkelbevegelser med trykkretning inn i armhulen, retning kravebein.
- *Bryst:* legg så en flat hånd på brystbenet og stryk væsken herfra over til den stimulerte siden, 5 ganger. Stryk etterpå fra den opererte armhulen mot frisk armhule, 5 ganger.
- *Hvis du er strålebehandlet over kravebeinet og har betydelig nedsatt hudkvalitet og sirkulasjon i dette området kan det være aktuelt å ikke drenere inn i den retningen. Snakk med din fysioterapeut om dette.*



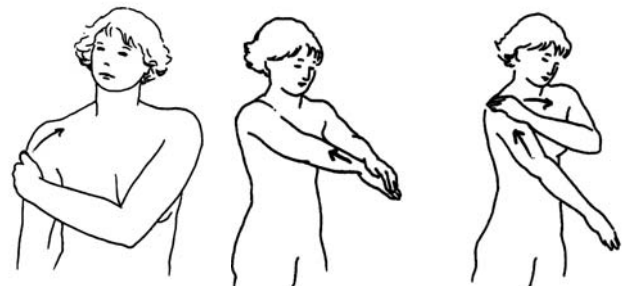
### Lysken og flanken

- Legg deretter hånden i *lysken*, operert side, og stimuler også her med sirkelbevegelser, trykkretning i dybden og mot navlen.
- *Flanken:* strykninger fra armhulen samme side, ned over flanken, over midjen og ned mot lysken, 5-10 ganger.



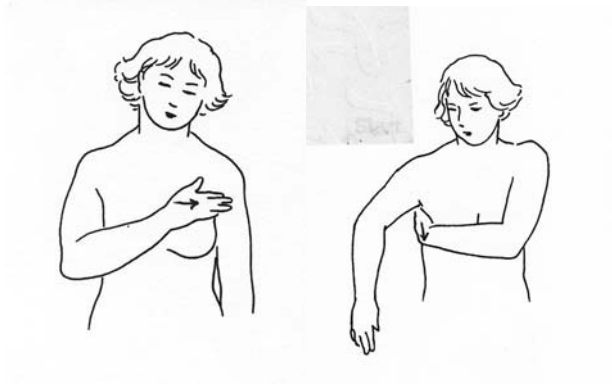
### Armen

- Fortsett med strykninger, operert side:  
*overarm* - opp mot skuldertoppen  
*underarm* – oppover.
- Hold rundt den hovne hånden: tommeltotten inn mot *håndflaten* og fingrene flatt mot *håndryggen*. Klem rytmisk med begge hendene.



Avslutning

- Gjenta til slutt strykningene over *brystet* mot *armhulen* på *frisk* side – og ned langs *flanken* til *lysken* på den *ødematøse* siden.
- Gjenta gjerne halsbehandlingen som endelig avslutning.



LYKKE TIL!

# Notater

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....