

Patientinformation

Egenvård vid lymfödem i arm/hand

Denna egenvårdsbehandling består i tre delar och tar ca 20 minuter att utföra.

Andningsövning i liggande, gör övningen ca 10-15 gånger

- Lägg armarna på magen, ta ett lugnt, djupt andetag och för samtidigt armarna ut från kroppen.
- Håll andan och spänn armarna.
- För armarna tillbaka till magen under samtidig utandning.

Massage/självstrykningar

Lägg den svullna armen i ett bekvämt, avslappnat läge. Utför mjuka självstrykningar med andra handen.

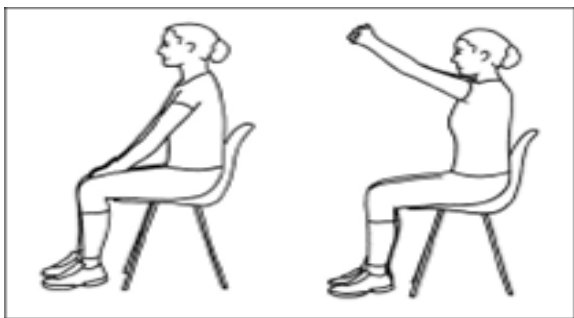
- Yttersidor av halsen masseras med mjuka, cirkulära rörelser med handflatorna.
- "Venvinkeln" (gropen ovanför nyckelbenet) masseras med mjuka, cirkulära rörelser med fingertopparna.
- Från armhålan tvärs över bröstkorgen mot andra sidans axel/armhåla.
- Från armhålan längsmed sidan av bröstkorgen ner mot ljumsken på samma sida.
- Från utsidan av överarmen upp över axeln mot halsen.
- Från insidan till utsidan av överarmen, upp över axeln och mot halsen.
- Från underarmen upp mot överarmen.
- Massera insida/ovansida av handen och fingrarna med strykningar mot handleden.

Kompression

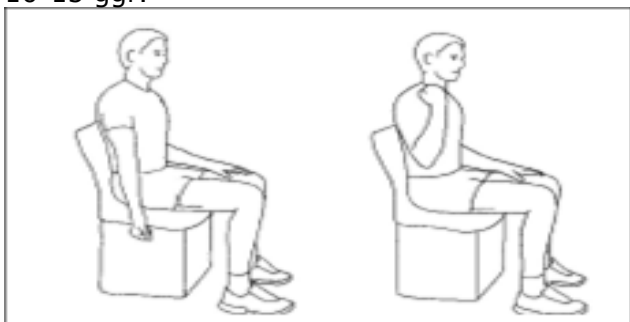
Har du erhållit utprovat kompressionsmaterial är det av stor vikt att detta används och tvättas enligt rekommendation och instruktion

Rörelseövningar

1. Lyft armarna till ovanför huvudet och tillbaka ca 10-15 ggr.



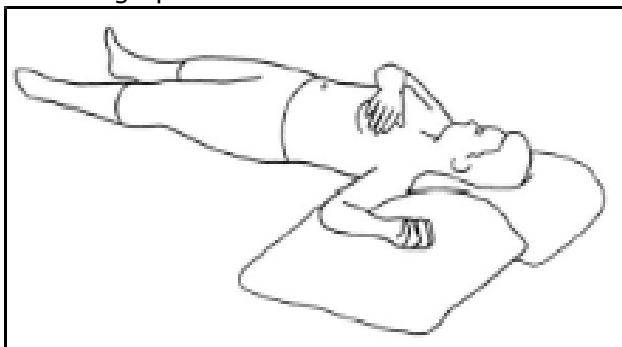
2. Böj i armbågen och knyt handen, sträck i armbågen och öppna handen ca 10-15 ggr.



3. Öppna och stäng handen med lugna, kraftfulla tag ca 25 ggr.



Om möjligt, vila gärna i ryggläge 5-15 minuter/dag med armen placerad maximalt ut ifrån kroppen, låt gärna armen vila på en kudde. Du ska känna en lätt töjning i strukturerna kring operationsområdet.



Kontaktuppgifter

Bröstmottagningen Uddevalla sjukhus: 010 – 435 33 73

Fysioterapi Uddevalla sjukhus: 010 – 435 45 80

Vårdval Rehab (fysioterapeuter inom Primärvård): www.1177.se

NU-sjukvården

Fysioterapi Uddevalla sjukhus

Målpunkt N

451 80 UDDEVALLA

Växel 010-435 00 00, direkt 010-435 45 80