

## Patientinformation

# Egenvård vid lymfödem i ben/fot

Denna egenvårdsbehandling består i fyra 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 armarna ut från kroppen
- Håll andan och spänn armarna
- För armarna tillbaka till magen under samtidig utandning

### Massage/självstrykningar

Lägg upp benet i ett bekvämt och avslappnat läge (ex på en stol, i soffan eller i sängen). Utför självstrykningar med hela handen/händerna.

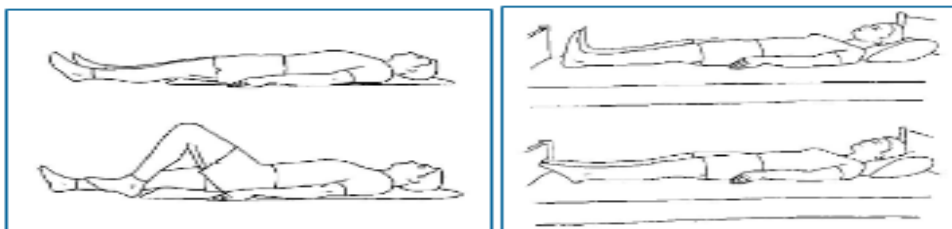
- Utför ca 10 lätt masserande rörelser på framsida ljumsken/ljumskena.
- Från midjan upp mot armhålan på påverkad sida.
- Över magen från din påverkade sidas ljumske till motsatta sidans ljumske.
- Från utsidan av låret, över höften och upp mot midja/armhåla på påverkad sida.
- Från insida till utsida lår.
- Från fot och underben upp mot låret och midjan.
- Massera tår, fot och fotled.

### Rörelseövningar i ryggliggande

- Trampa/vicka kraftfullt i fötterna och spreta med tårna, ca 25 ggr.
- Släpncykling: böj knäna växelvis mot magen och sträck ut ca 10-15 ggr.
- Spänn skinkorna i ca 5 sek, upprepa 5-10 ggr.

### Kompression

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





### **Kontaktuppgifter**

Bröstmottagningen Uddevalla sjukhus: 010 - 435 33 73

Fysioterapi Uddevalla sjukhus: 010 - 435 45 80

Vårdval Rehab (fysioterapeuter inom Primärvård): [www.1177.se](http://www.1177.se)

NU-sjukvården

Fysioterapi Uddevalla sjukhus

Målpunkt N

451 80 UDDEVALLA

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