

Lymfödem arm - symtomlindring

Om lymfödem

Ett lymfödem kan uppstå i samband med förvärvade och- eller medfödda skador på lymfkärl och/eller lymfknutor (lymfkörtlar)

Behandling

Lägg händerna på magen och dra fem djupa andetag.

Cirkelrörelser med axlarna bakåt x 10.

Pumpövningar med armen i högläge, 10 ggr.

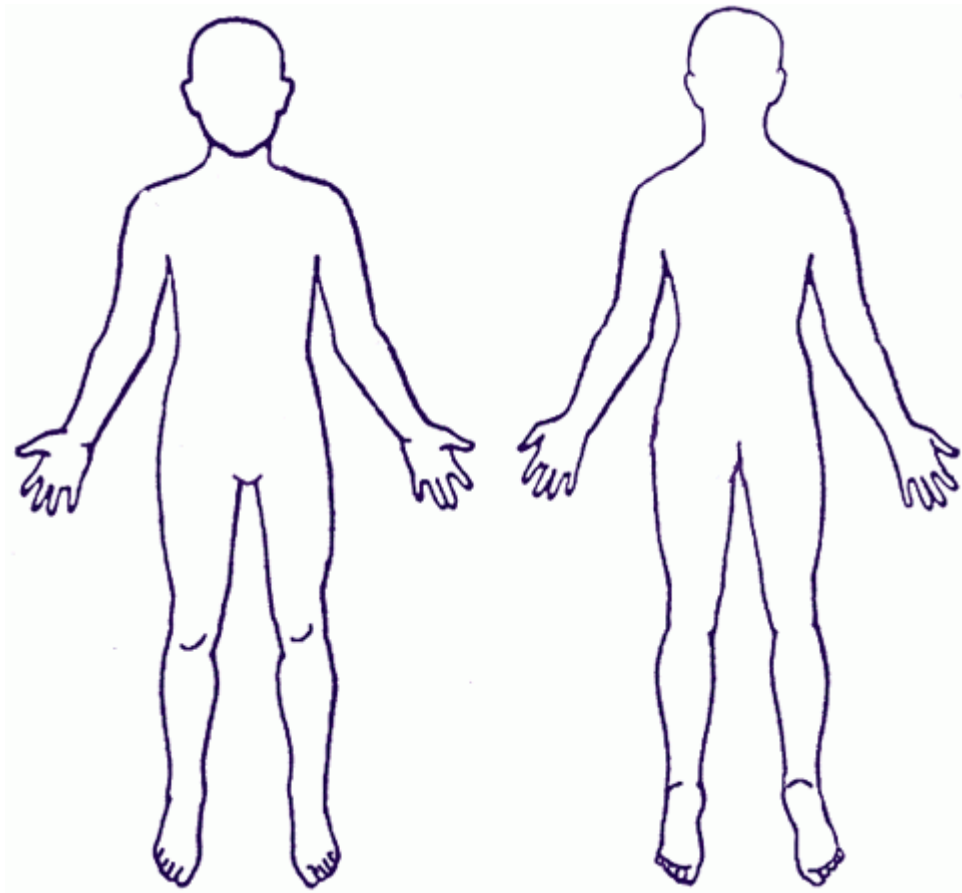
Lägg armen i bekvämt avslappnat högläge.

Stimulera lymflödet genom att göra lätta strykningar på huden, använd hela handen.

Utför varje strykning 10 ggr, endast åt ett håll,

stryk i riktning enl pilarna på bild.

Ta på kompressionsstrumpan för arm/hand efteråt.



Generella instruktioner

Utför träningsprogram kombinerat med djupandning flera ggr /dag.

Ärmmobilisering vid behov

Utför cirkelrörelser med fingrarna längs med ärret.

Upprepa två ggr dagligen.

Kontaktuppgifter

Arbets- och fysioterapimottagning, SÄS Borås

Telefon: 033-616 12 79

1177 – tryggt om din hälsa och vård

På 1177.se kan du få mer information om sjukdomar, undersökningar, behandlingar och läkemedel samt få råd om hälsa. Du kan även läsa din journal och göra dina vårdärenden. Ring telefonnummer 1177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt. www.1177.se

Information om handlingen

Handlingstyp: Patientinformation

Gäller för: Neuro- och rehabiliteringsklinik

Innehållsansvar: Helena Frederiksen, (helja6), Arbetsterapeut

Granskad av: Helena Frederiksen, (helja6), Arbetsterapeut

Godkänd av: Malin Camper, (malgu5), Verksamhetschef

Dokument-ID: SAS9630-14576379-145

Version: 7.0

Giltig från: 2025-03-28

Giltig till: 2027-03-27