

Svullnad i ansikte och hals – 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 ta 5–10 djupa andetag.

Händerna skall höjas upp med hjälp från magmusklerna under andetaget (inandning).

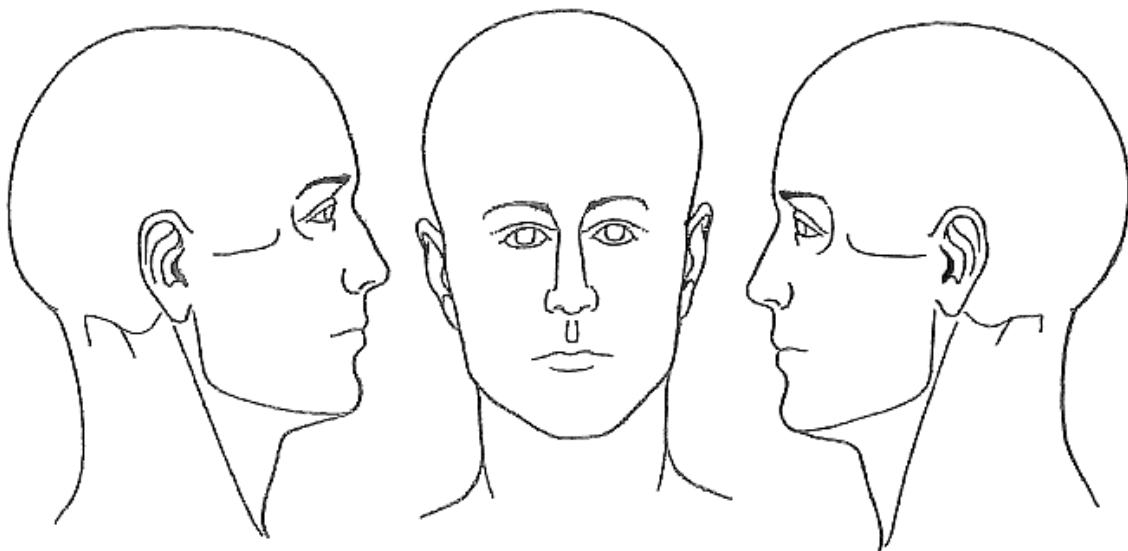
Cirkelrörelser med axlarna bakåt 5–10. Det skall inte göra ont.

Utför lätta strykningar på huden i en riktning, använd hela handen.

1.

Utför varje strykning 10 ggr,

Stryk i riktning enligt pilarna på bild.



Ärrmobilisering 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: Södra Älvsborgs Sjukhus

Innehållsansvar: Helena Frederiksen, (helja6), Arbetsterapeut

Granskad av: Helena Frederiksen, (helja6), Arbetsterapeut

Godkänd av: Malin Camper, (malgu5), Verksamhetschef

Dokument-ID: SAS9630-888740699-83

Version: 1.0

Giltig från: 2026-01-14

Giltig till: 2028-01-14