

Egenvårdsbehandling vid lymfödem i armen

Hemträningsprogram

Denna egenvårdsbehandling består av tre delar och tar cirka 20 minuter att utföra.

Andningsövning

Lägg händerna på bröstkorgen, ta ett djupt andetag, för samtidigt armarna rakt ut åt sidan, spänn armarna, andas ut samtidigt som händerna förs tillbaka till bröstkorgen.

Upprepa 5 gånger.

Rörelseövningar

- Lyft armarna ovanför huvudet och tillbaka
- Böj och sträck i armbågen
- Böj och sträck fingrarna

Gör övningarna 10–15 gånger.

Massage/självstrykningar

Lägg armen i bekvämt avslappnat läge. Utför strykningar mjukt med hela handen:

- Från armhålan tvärs över bröstkorgen mot andra sidans axel/armhåla
- Från armhålan längs bröstkorgen ner mot ljumsken
- Från utsidan av överarmen upp över axel mot halsen
- Från insidan till utsidan av överarmen upp över axel mot halsen
- Från underarmen upp mot överarmen
- Tryck mjukt inne i handen och stryk igenom fingrarna uppåt

Gör 15 strykningar per område.

Använd din kompression.

Fysisk aktivitet är bra och kan minska svullnaden.

Kontakt

Kontakta oss i första hand på 1177.se, våra e-tjänster.

Logga in på 1177.se och lägg till mottagning:

- Fysioterapi Sahlgrenska

Telefon vid behov:

Fysioterapi Sahlgrenska
Telefon: 031-342 11 95

Besöksadress

Sahlgrenska sjukhuset
Vita stråket 13, vån 2
413 45 Göteborg

.....
Programmet är kopplat till din behandling som du fått i samband med ditt besök på sjukhuset

