

Egenvårdsbehandling vid lymfödem i ben

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

- Spänn skinkorna
- Böj knäet mot magen och sträck sedan benet
- Trampa med fötterna och spreta med tårna

Gör övningarna 10–15 gånger.

Massage/självstrykningar

Lägg upp benet i ett bekvämt avslappnat läge. Utför strykningar mjukt med hela handen:

- Från midjan och uppåt
- Från lårets utsida och uppåt
- Från insidan till utsidan av låret och uppåt
- Från underbenet och foten upp mot låret och midjan

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](https://www.1177.se), våra e-tjänster.
Logga in på [1177.se](https://www.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

