



# Till dig som tagit bort lymfkörtlar

i buk eller ljumske



## Efter operation eller strålbehandling

När man opererat bort lymfkörtlar i buken eller ljumsken finns det en liten ökad risk att man senare kan svullna i benen. Det är normalt med en viss svullnad direkt efter operationen. Denna svullnad går bort inom några veckor. Även strålning mot buken kan öka risken för att utveckla ett lymfödem.

## Varför kan man få ett svullet ben och vad är ett lymfödem?

Lymfödem är en svullnad som beror på att lymfsystemet inte hinner med att transportera bort lymfvätskan. Det beror oftast på att lymfkörtlar eller lymfkärl har tagits bort eller skadats i samband med operation eller strålbehandling. Svullnaden kan uppstå i ena benet eller båda benen. Svullnaden kan också sitta i underlivet.

## Vilka är varningssignalerna och vad ska du göra?

Om du upplever svullnad, trötthet, tyngdkänsla eller att det spänner i benet, kan det vara en signal om att lymfsystemet inte hinner med att transportera bort lymfvätskan. Om du svullnar i benet är det bra att lägga upp benet i högläge när du sitter och vilar.

För att öka cirkulationen kan du trampa med foten flera gånger. Om symtomen inte försvinner, utan kommer tillbaka vid upprepade tillfällen, ska du söka din läkare eller lymfterapeut för bedömning och lämplig behandling.

## Infektioner

Lymfkörtlarna är en del av kroppens immunförsvar. Efter operationen kan därför immunförsvaret vara nedsatt i benen och underlivet och man kan därför vara mer infektionskänslig.

Om du skulle få mycket ont, bli röd, varm, svullen i ett eller båda benen eller i underlivet och eventuellt få feber, kan det vara fråga om en rosinfektion, erysipelas. Du ska då omedelbart söka läkare som kan skriva ut antibiotika för att häva den lokala infektionen.

## Framtiden

Lymfkörtlarna växer aldrig ut igen så de här råden gäller flera år framöver. Däremot bygger lymfkärlen nya vägar och letar sig fram till fungerande vävnad och körtlar vilket är positivt för kapaciteten att transportera lymfvätska.

Efter hand lär man sig att känna hur mycket man klarar av och hur mycket man kan belasta kroppen. Var alltid lyhörd för din kropps signaler och ta dem på allvar.

## Praktiska råd

- Träning och rörelse är bra! Lyssna på din kropp och känn efter hur det känns vid ansträngning. Anpassa aktiviteten efter vad kroppen orkar med.
- Att hålla vikten minskar risken för att utveckla lymfödem.
- Vårda din hud. Smörj gärna in med lotion för att hålla den smidig. Fotvård är extra viktig.
- Använd solskydd för att inte bränna dig och svalka kroppen, särskilt benen om det är väldigt varmt.
- Om du får ont, blir röd, varm och svullen i benet/benen eller i underlivet, bör du uppsöka läkare direkt som bedömer om du fått en rosinfektion (läs mer under infektion).
- Ta kontakt med din läkare eller fysioterapeut/lymfteapeut om du känner att du svullnar i benet/benen eller i underlivet.

# Remiss

För att boka tid för bedömning kan du be din läkare eller kontaktsjuksköterska att remittera dig. Du kan också lämna en egenremiss via 1177.se för nedanstående mottagning. Kontakta mottagningen om du behöver få en blankett hemskickad.

## 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

Fysioterapi Sahlgrenska  
Vita stråket 13, våning 2  
Sahlgrenska sjukhuset  
413 45 Göteborg

