

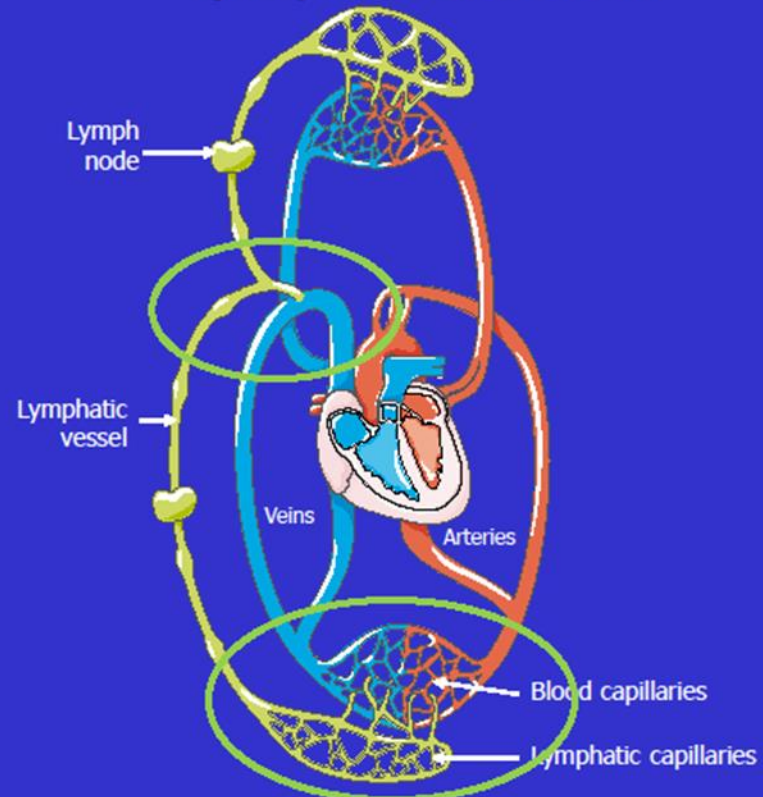


Lymfødem

årsag og behandling

Fysio- og lymfødemterapeut Pia Prange, Aarhus Universitetshospital Skejby

Connection between blood- and lymphcirculation





De 2 systemer

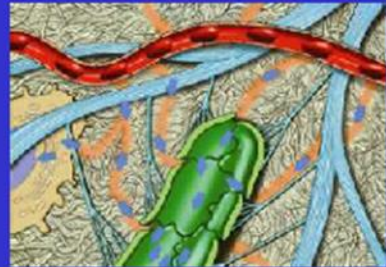
Lymfesystemet

- Rydder op efter blodkredsløbet
- Transporterer bl.a proteiner tilbage til blodbanen
- Et halvt kredsløb som starter ude i vævet og ender med at tømme sig ud i 2 store halsvener

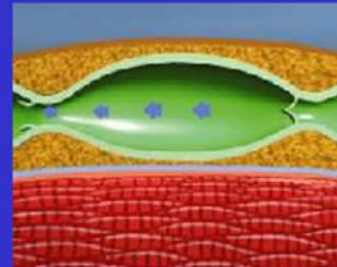
Blodkredsløbet

- Transporterer ilt og næringsstoffer ud til vævet/cellerne
- Kredsløb med start og slut ved hjertet.

elements of the lymphatic system



Lymph capillaries



Collectors



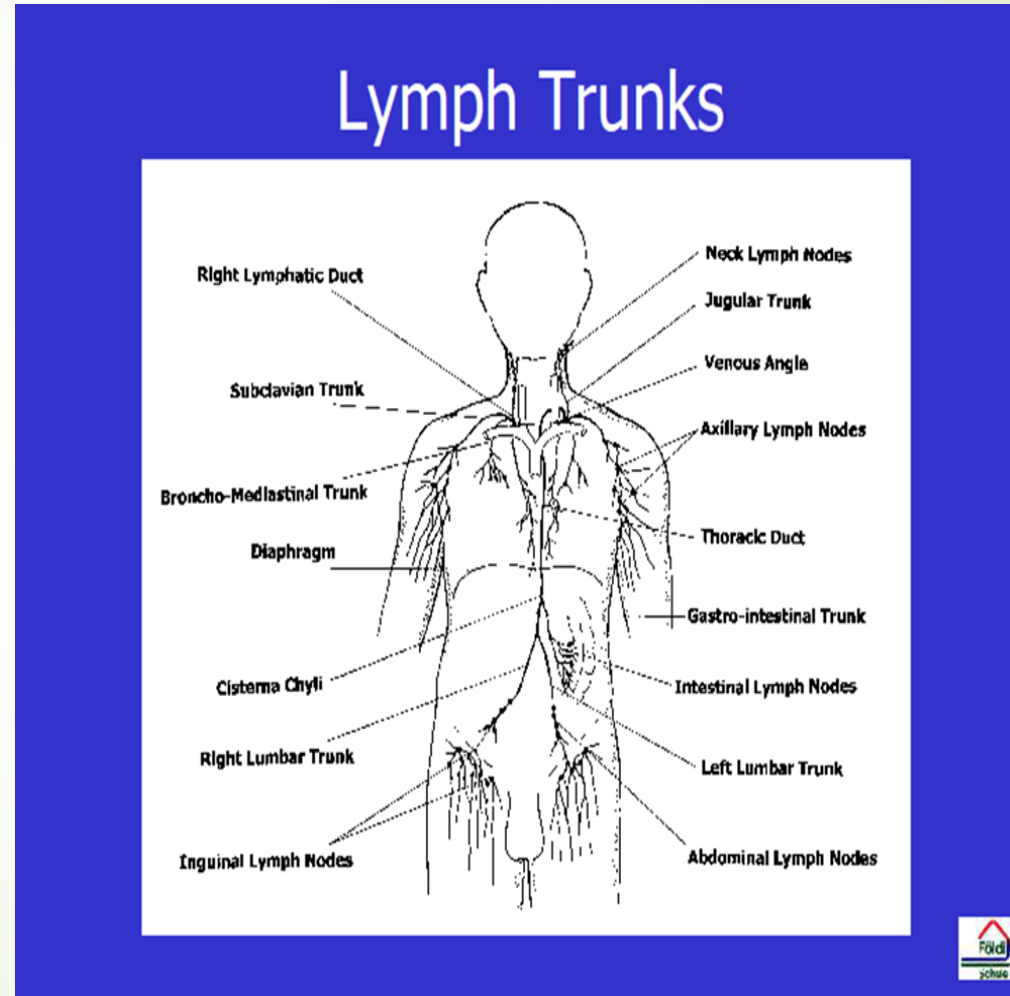
Lymph nodes



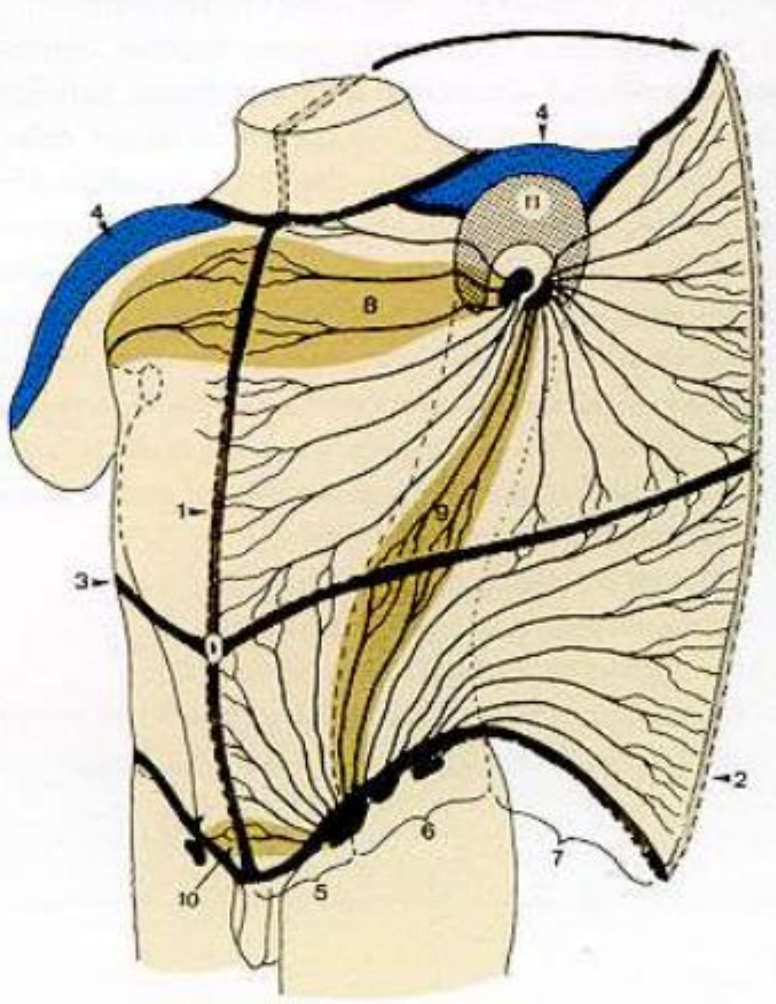
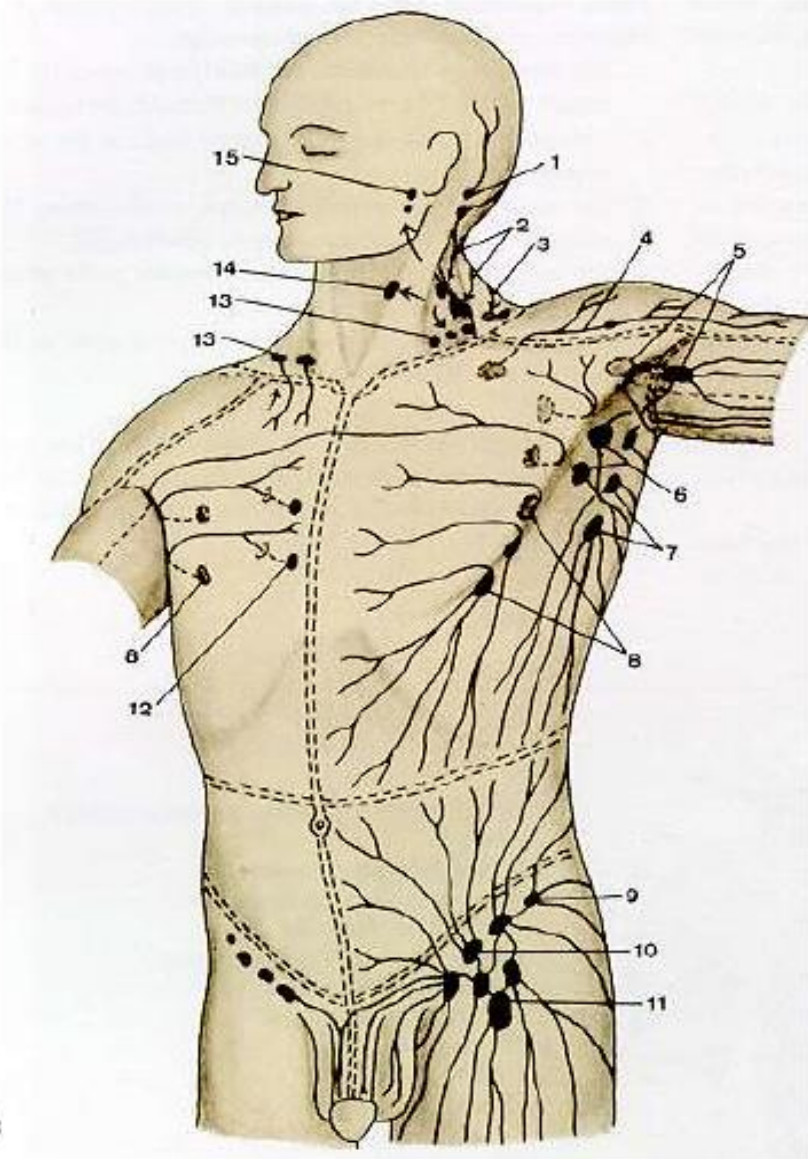
Lymph trunks

Store lymfekar og lymfeknuder.

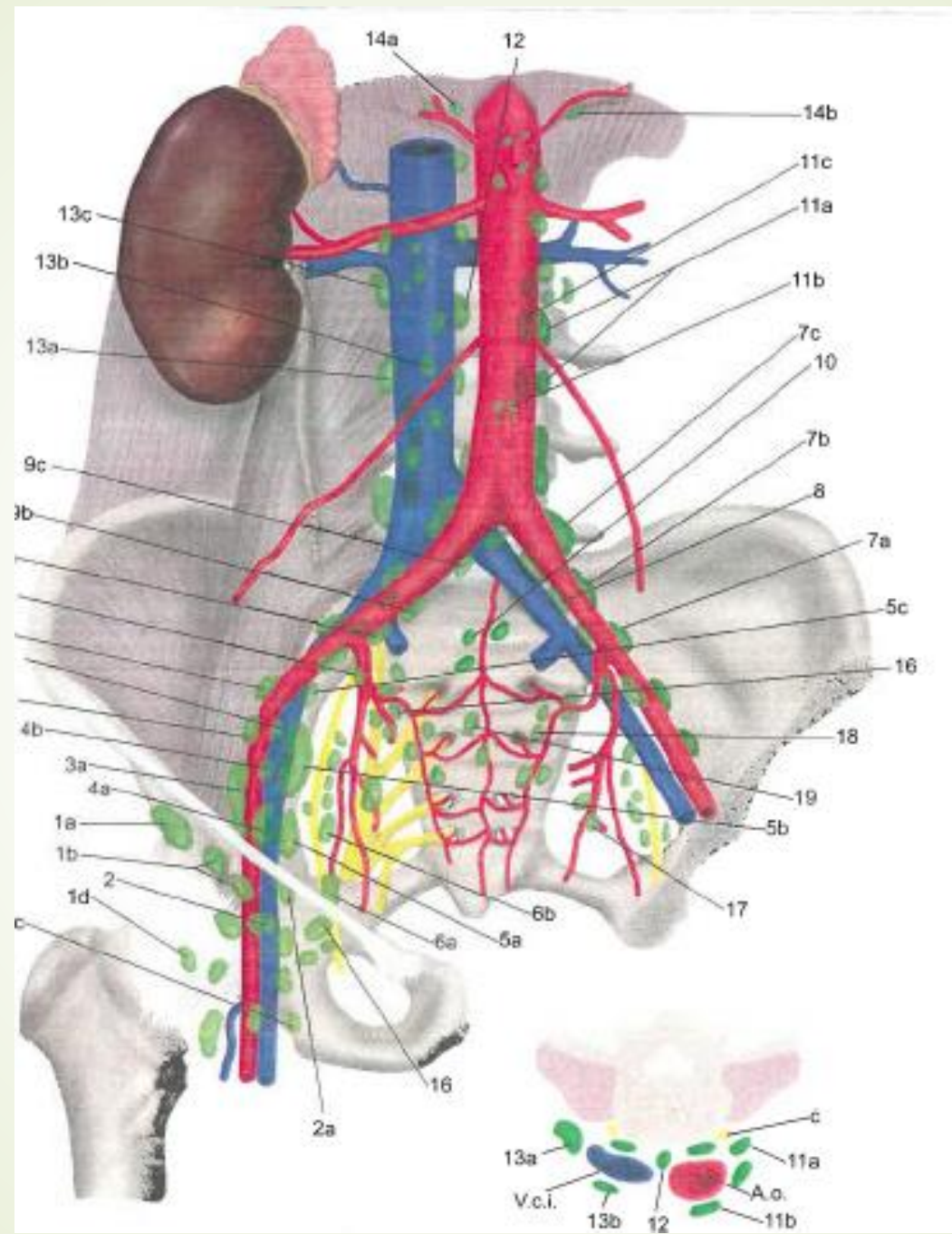
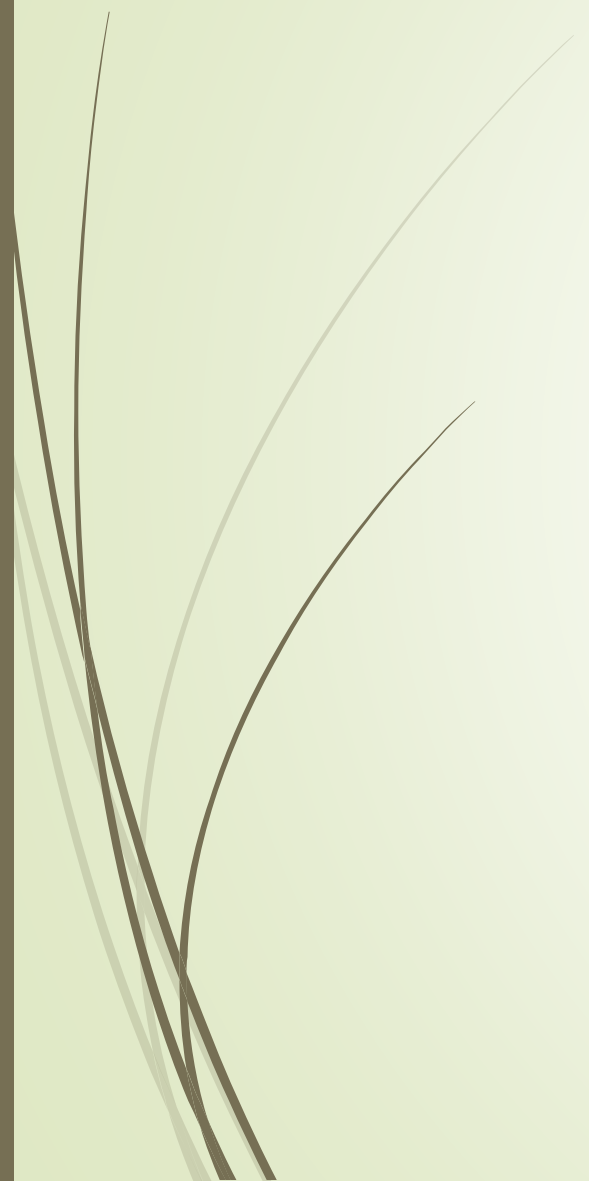
Optager lymfevæsken fra organerne, ekstremiteterne og tilhørende kropskvadranter .



Anastomoses Pathways



Picture: Kubik, Textbook of Lymphology





Primær lymfødem: medfødt

➤ Ikke tilstrækkelig udviklet lymfesystem

Sekundær lymfødem: erhvervet

➤ Kræftbehandling: operation, stråler

➤ Store traumer

➤ Brandsår

➤ Venøs insufficiencie





Lymfødem som følge af kræftbehandling

Kræftens Bekæmpelse – kortlægning af lymfødem

- **Brystkræft:** 20-30%, plus stråler: 40%, kun SN: 3-5%
- **Gynækologiske kræftformer:** 20% (ca. 70% af alle kvinder behandlet for gynækologiske kræftformer får fjernet lymfeknuder i bækkenet).
- **Hudkræft:** 16%
- **Urogenitale kræftformer (urinveje, blære, prostata):** 10%
- **Hoved- halskræft:** 4%

➤ *Kilde: En kortlægning af lymfødem i relation til kræft 2016*

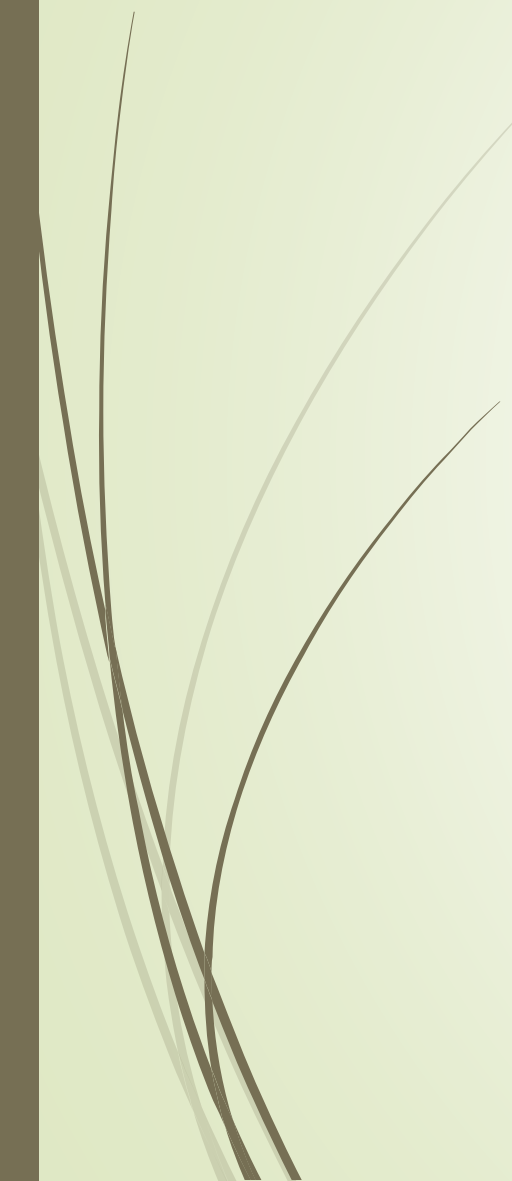


Faktorer som kan påvirke udvikling af lymfødem.

- Kirurgi med fjernelse af lymfeknuder.
- Strålebehandling.
- Kemobehandling.
- Kræftindvækst.
- Gentagne infektioner: postoperativt, roseninfektion.
- Præ/postoperativ BMI over 25 øger risikoen signifikant med X3



Typiske tegn på lymfødem.

- Tyngde- og spændingsfornemmelse.
 - Diffuse smerter og ubehag i det lymfatiske område.
 - Hurtig træthedsfornemmelse af det lymfatiske område/ekstremitet ved belastning.
 - Omfangsforøgelse (tøj og smykker strammer).
 - Pitting – der kan sættes mærker i huden efter tryk.
- 







Stage 1

Stage 2

Stage 3

Stage 4



Stadier

0 – Ødemet er ikke evident trods svækkede lymfetransport.

1 – Øgning af lymfevæske, som svinder ved elevation af ekstremiteten. Der kan være pitting.

2 – Elevation af ekstremiteten reducerer sjældent ødemet og pitting er manifest.

2, sent – Der kan være eller ikke være pitting efterhånden fibrose er mere evident.

3 – Fibrose og uden pitting. Hudforandringer: hudfortykkelse, hyperpigmentering, øget hudfolder og fedtdepoter.




Formål med behandlingen

- Mindske generne fra lymfødemet og forebygge forværring
- Støtte og vejlede patienten ifht. håndtering af lymfødemet med mindst mulig indgriben i dagligdagen
- **Palliative patienter:** Lindre lymfatiske gener og om muligt opnå reduktion af lymfødemet

Behandlingsmuligheder.

Fagligt skøn. Tilpasset den enkelte patient

- Behandling med kompressionsstrømpe
- Behandling med blid massage (drænage) og bandager
- Oplæring i selvbandagering
- Oplæring i selvdrænage
- Se tiden an



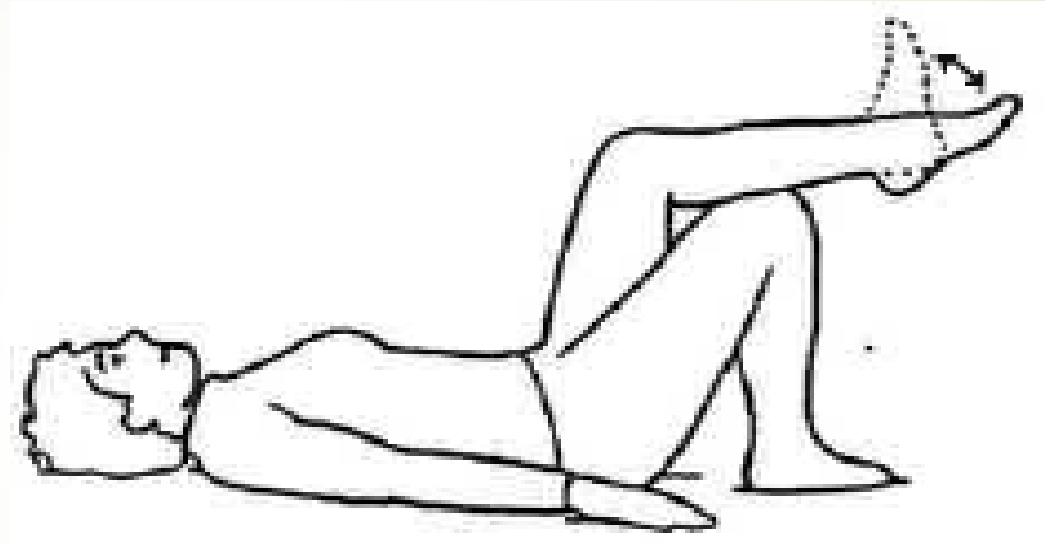
Kompleks lymfødembehandling efter
Földi.

Behandlingen omfatter 4 komponenter:

- Hudpleje.
- Lymfedrænage.
- Bandagering.
- Øvelser og andre fysioterapeutiske tiltag.

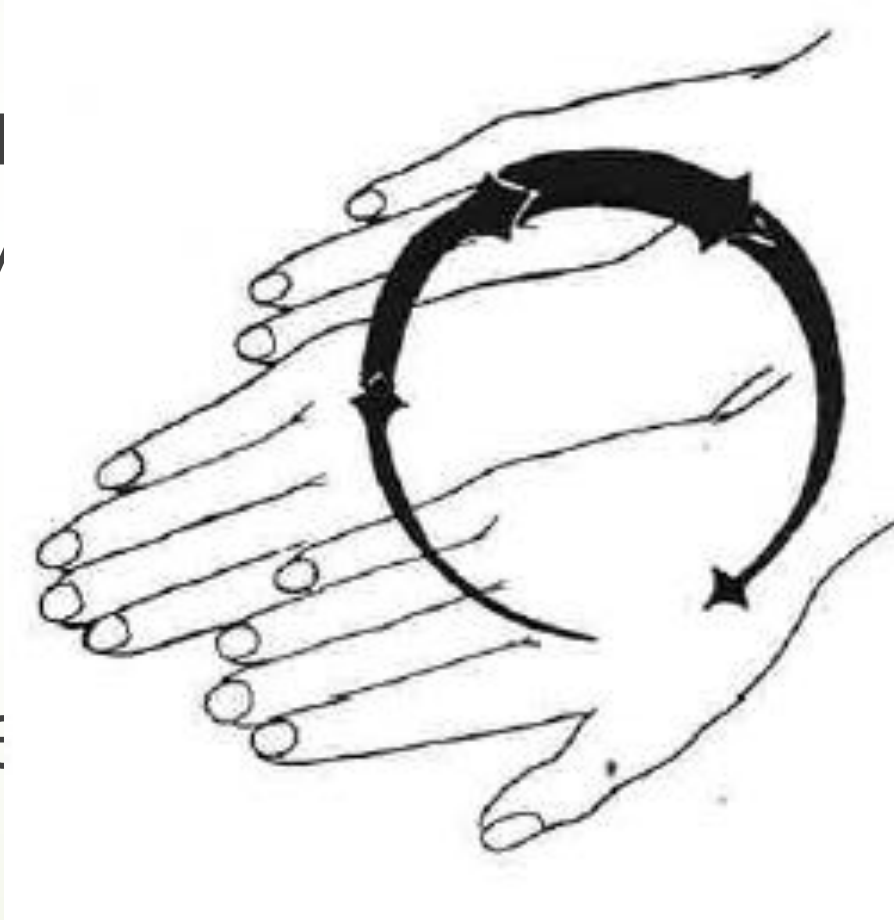
Øvelsesterapi.

- Venepumpeøvelser.
- Fokus på vejrtrækningen. Diafragmas bevægelser skaber et sug.
- Bevæg dig og motioner som du plejer.



Lymfedrænage

- Blid og langsom "massage". Tryk og stræk på huden øger flowet.
- Blødgør fibrose
- Smertelindring nedsætter



Kompressionsbandage.

Kortstræksbandage/cobanbandage med lavt hviletryk og højt arbejdstryk.

Polstring for at beskytte knoglefremspring



Hudpleje

- Risiko for Roseninfektionsinfektion
- Brug sæbe med lav pH-værdi: 5,5
- Brug fed creme.
- Undgå sår og rifter

Ved tegn på infektion kontakt læge:

Kraftig rødmen, smerter, hævelse samt influenzalignende symptomer.









Andre tiltag.

- Fedtsugning: Efterfølgende kompression 24-7.
- Mikrokirurgi til behandling af lymfødem - Herlev hospital.
- Lymfeknudekirurgi: Der fjernes og løsnes arvæv. Der høstes ca 5 cm stort område med fedt og lymfeknude samt blodkar og evt drysses med vækstfaktor – lymfebanernes nydannes.
- Lymfe- veneanastemoser: 6 anastemoser i samme operation. Lymfekarrene syes sammen med små venoler: lymfen løber over i blodbanen ad denne vej.

Fysisk aktivitet og lymfødem

- Ingen restriktioner
- Fysisk aktiv 30 min dgl med moderat intensitet, 2 gange i ugen høj intensitet i 20 min. (sundhedsstyrelsens anbefalinger)
- Byg træningen langsomt op for at undgå forværring
- Hævelsen kan godt øges umiddelbart efter træning. Skal gerne være som før træning efter 1.2 døgn ellers må der nedjusteres
- Nogle har behov for at træne med kompression andre tager det først på efterfølgende