

Patientföreningen Lymf Kalmar län

Lymf Kalmar Län är hela Kalmar läns patientförening för personer med Lymfödem, Lipödem, Dercum. Föreningen har som ändamål att verka för optimal vård för personer med Lymfödem, Lipödem, Dercum samt med särskild målsättning att sprida kunskap och information om sjukdomarna och arbeta för samverkan och påverkan om dessa i samhället. Vi samverkar med politiker, sjukvården, leverantörer och andra aktörer.

Föreningen vänder sig till personer med ovan nämnda sjukdomar, deras anhöriga och andra intresserade. En varm gemenskap med medlemsaktiviteter som medlemsträffar och kurser. Vårt mål är att ha representanter från hela länet i styrelsen. Vårt mål är också att vi har erfarenheter av samtliga sjukdomar som vi verkar för representerade i styrelsen eller som referenser.

Läs mer på föreningens hemsida www.lymfkalmarlan.se. Patientföreningen finns även på Facebook. Stöd gärna föreningens arbete för "Rätt vård i rätt tid!" SWISH 1235002316 / BG 5222-6289.

Lymf Kalmar län är medlem i och har nära samverkan med Lymf Sverige och Funktionsrätt Kalmar län. Lymf Sverige är medlem i Sällsynta diagnoser. Sällsynta diagnoser och Funktionsrätt Kalmar län är medlemmar i Funktionsrätt Sverige.

Lymf
Kalmar Län
Föreningen för
Lymfödem Lipödem Dercum

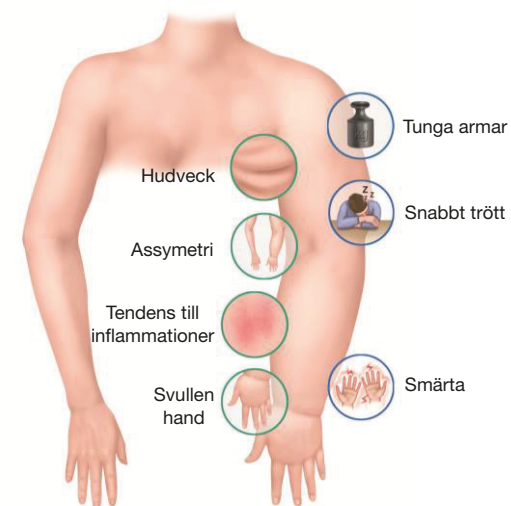
Lymf
Sverige
FÖRBUNDET FÖR
Lymfödem Lipödem Dercum

Funktionsrätt
Kalmar län

**SÄLLSYNTA
DIAGNOSER**
RARE DISEASES SWEDEN

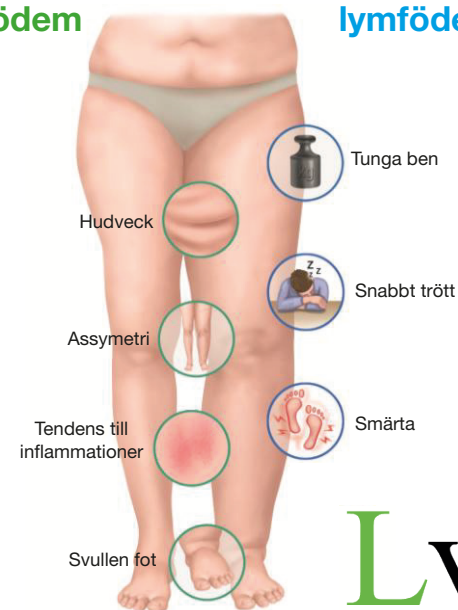
Funktionsrätt
Sverige

LYMFÖDEM



**Yttre symtom
lymfödem**

**Inre symtom
lymfödem**



Lymf
Kalmar Län
Föreningen för
Lymfödem Lipödem Dercum

Diagnoskoder ICD-10:

I89, I89.0, I89.0C, I89.0W, I97.2, Q82.0, R60, T80-T88

Bakgrund

- Lymfsystemet är en del av kroppens immunförsvar, utbrett i hela kroppen, transporterar vätska som kallas lymfa
- Lymfsystemets anatomi: Lymfsystemet består av lymfkärl och lymfatiska organ (lymfkörtlar, mjälte, tonsiller, thymus) samt lymfatisk vävnad i slemhinnorna. Lymfkärlen leder lymfan till det venösa blodsystemet. Lymfatiska organ och lymfatisk vävnad bidrar till kroppens immunförsvar och bildande av lymfocyter.
- Kroniskt sjukdomstillstånd
- Oberoende av könstillhörighet
- Är svullnad på kroppen som beror på att lymfvätskan har svårt att transporteras utan samlas istället
- En kroppsdel blir svullen, kan vara arm eller ben men kan även drabba ansiktet, halsen, bröst och underlivet
- Kan ge betydande funktionsnedsättning i form av inskränkt rörlighet, tyngd- och spänningskänsla, benägenhet för infektioner samt psykologiska och kosmetiska problem.

Orsak

Lymfödem delas in i primär (medfödd) och sekundär.

Primära lymfödem:

- drabbar framförallt kvinnor
- medfödd avvikelse
- kan vara ärftligt
- är ovanligt
- kan uppkomma hos nyfödda men även senare i livet

Sekundära lymfödem:

- uppstår vid skador på lymfkärl och/eller lymfknutor (lymfkörtlar) i samband med operation, trauma eller skadade vävnader i samband med strålning, brännskador, stora sår
- infektion
- inflammation
- fetma
- inaktivitet
- venösa sjukdomar
- självskadebeteende

Symtom

- Huden blir tjockare, man kan uppleva en spänning i huden när lymfödemet bildas
- Svullnad som ökar på och inte försvinner vid vila

- Den vätskefyllda svullnaden omvandlas till fast vävnad bestående av fettväv och bindväv
- Tidiga symtom kan vara tyngdkänsla, värk, stelhet och att smycken och kläder stramar
- Rörligheten minskar om ödemet blir större
- Smärta/värk
- Hudbesvär
- Infektion

Behandling

Lymfödem är en kronisk sjukdom, men vid tidig upptäckt och tidigt insatt behandling samt inläring av egenbehandling är prognosen god; progressen av lymfödemet avstannar och att lymfödemvolymen minskar.

- Djupandningsövningar hjälper återflödet av vätska från perifera (yttre) kroppsdelar
- Manuellt lymfdränage
- Fysisk aktivitet

– Stora rörelser där stora muskelgrupper aktiveras påverkar lymfsystemet positivt

– avsluta all fysisk aktivitet med lugna rörelser och djupandning för att minska vätskemängden i vävnaderna, gärna också lymfmassage (egenbehandling)

- Kompression/bandagering, kompressionsplagg
- Vila med den svullna kroppsdelens i högläge
- Hudvård, en oskadad och elastisk hud minskar risken för komplikationer. Ta hand om småsår, svampinfektioner, eksem etc
- Pneumatisk kompression/kompressionspump/lymfapress/lymfapulsator
- Laserbehandling, mjukdelslaser
- Lymftejpning med kinesiotejp
- Coban 2 systemet, ett särskilt bandageringssystem
- Liposuction (fettsugning)
- Ha kläder och skor som inte sitter åt och stasar
- Diuretika (vätskedrivande läkemedel) bör principiellt inte användas vid behandling av lymfödem.

Komplikationer

- Rosfeber som ska behandlas omgående med antibiotika. Patienter som har haft flera attacker ska ha tillgång till antibiotika hemma att ta vid begynnande symtom.
- Infektion
- Värk i andra kroppsdelar
- Felbelastning som kan ge ledsador