

Lymf S ordnar föreläsningar och aktiviteter samt bedriver påverkansarbete

Föreningen Lymf S ordnar föreläsningar och aktiviteter som främjar din hälsa och ger tips och utbildning i viktig egenvård. Vi informerar politiker landstings- och vårdpersonal. Deltar i funktionsrätt och patientsamverkan.

Om din vårdcentral har begränsad kunskap om ödem så be dem bjuda in oss. Vi kommer gärna till ett möte och berättar om ödem.

Bli medlem

Flera av våra aktiviteter är gratis om du är medlem! Lymfgymnastik, medicinsk yoga, bassängträning, föredrag, samtalskvällar och utbildningsdagar. Du kan också till låg kostnad låna en laser några veckor för att stimulera lymfsystemet.

| | |
|----------------------|-----------|
| Medlem med ödem | 200 kr/år |
| Stödmedlem | 100 kr/år |
| Vårdpersonal | 200 kr/år |
| Organisation/företag | 550 kr/år |

Mejla till kansliet eller skicka sms och ange namn, adress, telefonnummer, mejladress samt medlemskategori. Betala till bankgiro 656-5345 eller swisha till 123 113 31 07.

Kontakta oss

| | |
|-----------------|--|
| Mejl: | kansli@lymfs.se |
| Telefon kansli: | 070-619 59 90 |
| Ordförande: | IngMarie Bohmelin, 073-729 15 50, ingmarie@lymfs.se |
| Webb: | lymfs.se |
| Facebook: | Lymf S |

Lymf S

Lymf- och lipödemföreningen
Stockholms län

201709

Lymfödem Lipödem

Svullen kroppsdel? Liten upptill
och bred om höfterna?
Det kan vara ett tecken.

Att ha ödem kan vara tungt,
men det finns hjälp att få. Här kan du
läsa lite om lymfödem och lipödem och
patientföreningen för ödemiker.

Lymf S

Lymf- och lipödemföreningen
Stockholms län



Din kropp har två omlopp, blodomlopp med hjärtat som pump och lymf-systemet med klaffar som transporterar vätska och rensar blodet från bland annat slaggämnen. En viktig del i immunförsvaret.

Lymfsystemet

Lymfsystemet består av lymfkärl och lymfnoder (s.k. lymfkörtlar) i hela kroppen. Bristande transportförmåga leder till ansamling av lymfa, vilket ger förändringar i vävnaden som på sikt ombildas till fettvävnad.

Lymfödem och lipödem är två olika sjukdomar. Skillnaden är främst att med lymfödem drabbas oftast en kroppsdel, till exempel en arm eller ett ben. Vid lipödem växer omfånget lika mycket på båda sidor av kroppen och du känner även smärta vid tryck.

Primärt och sekundärt lymfödem

En person på 6 000 har primärt lymfödem. Det orsakas av medfödd svaghet eller underutvecklat lymfsystem och oftast drabbas kvinnor.

Sekundärt lymfödem uppstår genom skada efter operation, trauma, sjukdom eller infektion. Sekundära lymfödem är betydligt vanligare, och lättare att diagnostisera eftersom orsaken oftast är känd.

De första tecknen och vad gör man

En känsla av tyngd, spänning eller svullnad är ett första tecken. Om du trycker med tummen i det svullna området blir det en grop som kvarstår en lång stund (s k pitting-test). Vid misstanke vänder du dig till din vårdcentral som ska göra en utredning. Du kan även kontakta en lymfterapeut för stöd om du inte får hjälp på vårdcentralen. Lista över lymfterapeuter finns på vår webbplats www.lymfs.se

Hur blir det bättre?

Lymfterapeuter kan ge manuellt lymfdränage (MLD) så kallad lymfmassage, efter behov. De provar ut kompressionsstrumpor och ger råd om träning, hudvård med mera. Egenbehandling hjälper också. Du kan även få intensivbehandling under 10 dagar. Till det behövs remiss som din läkare skriver och skickar till Hälso- och sjukvårdsförvaltningen för godkännande. Beslutet skickas hem till dig och du kan välja på ett antal kliniker, se lista på www.lymfs.se, här finns även remissblankett för utskrift.

Lipödem

Lipödem är en ärftlig sjukdom som det inte talas om i Sverige. Den kallas ofta fetma, men behandlas i Europa. Landstinget håller på med riktlinjer för behandling. I väntan på det, behandlas flera personer inom ramen för lymfödempatienternas avtal med kompressionsmaterial och vattengymnastik.

De första tecknen

En känsla av tyngd i benen. Även om du är vältränad orkar du inte springa till bussen. Magen ökar i omfång liksom höfter, ben och knän. Sist kommer armarna med överhäng kring armbågen. Immunförsvaret har svårt att stå emot förkylningar. Du får lätt blåmärken. Under huden känns det som keso, du blir bullig och skinnet sträcks ut. Sedan tillkommer smärta; du tål till exempel inte att bli masserad på vanligt sätt. Du får svårt att gå, är rund under fötterna när du stiger upp, svaga anklar gör dig ostadig.

Hur blir det bättre?

Kompressionsstrumpor klass 1, bandagering och lymfmassage hjälper. Träning med långsamma rörelser som medicinsk yoga, lätt träning samt bas-sängträning är bra. Be om remiss till vattengymnastik och till dietist. Kost som inte ger inflammationer i tarmen kan vara bra. Operation finns som alternativ, men det får du för närvarande finansiera själv.

Följden av ödem – försämrad livskvalitet

Ödem kan ge psykosociala problem för symtomen drabbar dig både kroppsligt och mentalt. Du orkar kanske inte leka med barnen eller arbeta med armen i en kompressionsstrumpa som inte tillåter rätt arbetsställning. Utanförskap, ironi och direkta påhopp kan sänka självkänslan. Kanske undviker du att visa dig tillsammans med andra vid badet eller döljer dina ben i långa kjolar eller vida byxor. Att som inte bli trodd av sin läkare, vårdpersonal eller anklagad för att smygäta kan också fresta på.

Kunskap är viktigt

Det är viktigt att du som patient, dina närstående och sjukvården blir medvetna om följderna av ödem. Kunskapen varierar stort bland sjukvårdspersonal, handläggare på Försäkringskassan och hos landstinget. Det vill Lymf S ändra på därför anordnas utbildningsdagar, symposier och samtalskvällar.