

Lymf S ordnar föreläsningar och aktiviteter samt bedriver påverkansarbete

Patientföreningen Lymf S ordnar föreläsningar och aktiviteter som främjar din hälsa och ger tips och utbildning i viktig egenvård.

Vi informerar politiker, tjänstemän och vårdpersonal i Region Stockholm. Vi samarbetar också med andra föreningar.

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

BLI MEDLEM

Som medlem deltar du till låg kostnad eller gratis i aktiviteter såsom lymfgymnastik, medicinsk yoga, bassängträning, föredrag, samtalskvällar och utbildningsdagar. Information om aktuella årsavgifter finns på vår webbplats.

Mejla eller ring till kansliet och ange ditt namn, adress, telefonnummer, mejladress samt medlemskategori (medlem, stödmedlem, vårdpersonal, företag/organisation).

Betala till bankgiro 656-5345 eller swisha till 123 113 31 07.

KONTAKTA OSS

Mejl: kansli@lymfs.se

Telefon kansli: 070-619 59 90 (ej sms)

Webb: www.lymfs.se

Facebook: Lymf S

Lymf S

Lymf- och lipödemföreningen
Stockholms län

Lymfödem Lipödem

Information från stockholmarnas egen lokalförening för patienter med lymf- och lipödem

Lymf S

Lymf- och lipödemföreningen
Stockholms län

Svullen kroppsdel? Liten upptill och bred om höfterna? Det kan vara tecken på ödem

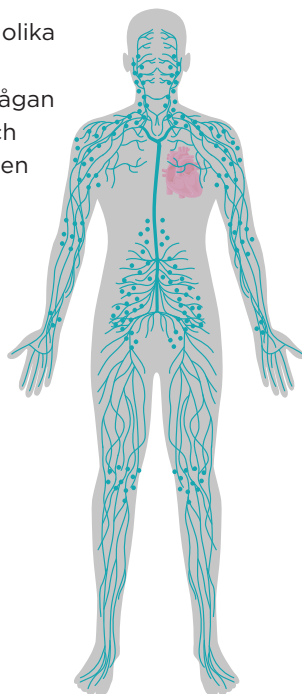
Att ha ödem kan vara tungt, men det finns hjälp att få. Här kan du läsa lite om lymfödem och lipödem och Stockholms läns patientförening för ödemiker.

Din kropp har två viktiga system; blodomloppet med hjärtat som pump samt lymfsystemet som drivs mekaniskt. Lymfsystemet är en viktig del av vårt immunförsvar och renar kroppen från slaggprodukter.

Lymfsystemet

Lymfsystemet består av lymfkärl och lymfknutor som finns i hela kroppen. Bristande transportförmåga leder till ansamling av lymfvätska, vilket ger förändringar i vävnaden som på sikt kan leda till inflammationer och ombildas till fettvävnad.

Lymfödem och lipödem är två olika sjukdomar. Lymfödem är en permanent nedsättning i förmågan att transportera lymfvätska och kan drabba alla kroppsdelar men är vanligast i arm eller ben. Lipödem är en permanent störning i fettvävnaden som ger förstörade fettceller, vilket gör att lymfkärlen och blodkärlen blir påverkade. Ytliga blodkärl brister lätt och ger upphov till blåmärken.



Primärt och sekundärt lymfödem

En person på 6 000 har primärt lymfödem. Det orsakas av medfödd svaghet eller underutvecklat lymfsystem och kan debutera i alla åldrar.

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.

Lider du av kraftig övervikt finns ökad risk att få ödem.

De första tecknen och vad gör man

En känsla av tyngd, spänning eller svullnad. Om du trycker med tummen i det svullna området blir det en grop som finns kvar en lång stund (så kallat pitting-test). Vid misstanke om ödem vänder du dig till din vårdcentral som ska göra en utredning. Du kan även kontakta en lymfterapeut om du inte får hjälp på vårdcentralen. Lista över lymfterapeuter finns på lymfs.se.

Hur blir det bättre?

Lymfterapeuten bedömer ditt ödem och lägger upp en behandlingsplan i samråd med dig. För det behövs ingen remiss. Hen provar ut kompressionsstrumpor och ger råd om träning och hudvård.

Lymfdränage, manuellt eller med hjälpmedel, kan vara ett alternativ. Bassängträning, medicinsk yoga med andningsövningar kan hjälpa. Det är viktigt att du själv gör egenvård, varje dag; lymfgymnastik med andning, lätt massage i duschen eller när du smörjer in kroppen. Hur du gör kan du lära dig hos oss i Lymf S.

En del ödem kan behöva mer intensiv behandling, speciellt om ödemet är stort och du har gått med det länge. Sedan mars 2019 skickar din läkare remiss direkt till den klinik du väljer för bedömning av planerad specialiserad rehabilitering. Beslutet skickas hem till dig. Lista på kliniker och länk till remissblankett finns på vår webbplats.

Lipödem

Lipödem är en tämligen okänd sjukdom som i många fall är ärftlig. Den kallas ofta fetma istället. Region Stockholm håller på att ta fram riktlinjer för behandling. I väntan på det ges behandling inom ramen för primärvården.

De första tecknen

En känsla av tyngd i benen. Även om du är vältränad orkar du inte springa till bussen. Stuss, höfter, lår och knän ökar i omfång. Ibland även överarmar. Under huden känns det som små ärtor, ibland större bulor. Smärta kan kännas djupt i muskulaturen eller på ytan i huden. Barnfötter eller armbågar på låren kan göra ont en bra stund. Det kan göra ont i fötterna då du stått och gått länge.

Hur blir det bättre?

Kompressionsstrumpor, bassängträning, medicinsk yoga med andningsövningar kan ge lättnad. Be din läkare om remiss till vattengymnastik och till dietist. Lymfterapeuter kan bistå med hjälp av utprovning och råd om kompression. Kirurgi är ett alternativ som flera använder sig av, men i dagsläget får man bekosta detta privat.

FÖLJDEN AV ÖDEM - FÖRSÄMRAD LIVSKVALITET

Ödem kan ge psykosociala problem eftersom symtomen drabbar både kroppsligt och mentalt. Utanförskap, ironi och direkta påhopp kan sänka självkänslan. Kanske undviker du att visa dig vid bad eller döljer dina ben i vida byxor. Att inte bli trodd av sin läkare, vårdpersonal eller Försäkringskassan, eller att bli anklagad för att smygäta kan också fresta på. Men du är inte ensam. Lymf S ordnar aktiviteter där du kan delta. På vår webbplats och på vår facebook-sida finns information.

lymfs.se  Lymf S