

LYMFØDEM

Hva er lymfødem?

Lymfødem er en kronisk tilstand som kjennetegnes ved at det oppstår hevelser (ødem) i hovedsakelig armer eller bein, men andre steder på kroppen kan også rammes. Når lymfesystemet ikke lenger klarer å transportere bort væskeoverskuddet i vevsvæsken vil ødemene oppstå. Dersom lymfødem ikke behandles vil det etter hvert oppstå en betennelsesreaksjon og det dannes hardt arrvev (fibrose) og fettvev i ødemområdet. Hudforandringene som følge av lymfødem kan medføre smerter og ubehag. Mange mennesker lider av lymfødem uten å være klar over det, men når diagnosen er klar, er det mulig å få hjelp.

Lymfødem kan skyldes manglende eller dårlig fungerende lymfekar (medfødt/primært lymfødem). Eller kan være forårsaket av sykdom og-/eller komplikasjon til behandling (sekundært lymfødem).

Diagnosen:

Diagnosen stilles vanligvis på grunnlag av sykehistorien og klinisk blikk; kjent familiær forekomst eller annen sykdom som mulig årsak. Ved nyoppstått ødem må legen vurdere om det kan være aktuelt å utrede videre med ultralyd, CT eller MR.

Behandling:

Hovedbehandlingen ved lymfødem er lymfedrenasje utført av fysioterapeut med spesialkompetanse, bruk av kompresjon og nøye hudpleie. Målet med behandlingen er å redusere ødemene, lindre ubehag og bedre livskvaliteten. Det er også viktig å stoppe forverringen og forebygge komplikasjoner. Medikamenter har ingen plass i behandlingen av lymfødem, og kun unntaksvis vil kirurgiske inngrep kunne lindre plagene.

Tips og råd ved lymfødem:

- Bruk daglig kompresjonsbandasjer-/strømper og følg bruksanvisning
- Ved behov, kontakt lymfefysioterapeut
- Vær nøye med hudpleien. Hold huden myk ved bruk av fuktighetskrem
- Ved sår eller rifter rens godt og få opplæring/ hjelp til lokal sårbehandling
- Oppsøk lege ved bakteriell infeksjon (feber, frostrier, rødlig hud)
- Ikke gå barbeint ved ødem i beina.
- Lymfødem kan forverres ved overvekt. Fysisk aktivitet, trening og riktig sammensatt kost fremmer lymfedrenasjen.
- Unngå injeksjoner, akupunktur, hard massasje
- Unngå situasjoner hvor armen eller beinet holdes passivt, hengende ned.
- Ikke bruk for stramme klær som kan stenge av lymfestrømmen.
- Unngå for høy varme og kulde.
- Det anbefales ikke lymfødembehandling ved akutte hudinfeksjoner (rosen), innsnevring av pulsårer, blodpropp, ubehandlet kreftsykdom eller ved hjerte- og nyresvikt.

Videre oppfølging:

Det er fysioterapeuter med spesialkompetanse på lymfebehandling som behandler lymfødem (se listen neste side). Fysioterapeuten vil vurdere behovet for eventuell intensivbehandling av ødem, ta mål, bestille, samt tilpasse kompresjons- og bandasjemateriell. I tillegg kan fysioterapeuten gi råd om hudpleie og informasjon om egenbehandling.

Refusjon:

NAV yter full refusjon for fysioterapi ved behandlingstrengende lymfødem og utlegg til kompresjonsmateriale refunderes. Pulsator (trykkmassasje apparat), bandasjemateriell og kompresjonsstrømper regnes som behandlingshjelpemidler. Refusjon søkes i samråd med lege og fysioterapeut. Dersom legen skriver en bekreftelse på diagnosen, er det mulig å få dekket behandlingen hos fysioterapeuten, dersom sistnevnte har driftstilskudd.

For ytterligere informasjon se nettsiden «Norsk lymfødem- og lipidødemforbund»:

<https://www.nllf.no/>

Terapeuter som har avtale med *Behandlingshjelpemidler* i forbindelse med lymfedrenasje

Navn	Klinikk	Telefon	Sted
Aina Hisken Pedersen	Stavanger kommune Fysio og Ergoterapitjeneste	91 12 72 26 51 50 83 33	Stavanger kommune
Alex Brun	Fysio Forum	51 97 27 69	Sandnes, Sandved Asheimveien 2
Ann-Katrin Schimmele	Fysioterapi, Lymfedrenasje & trening	47 15 91 94	Sandnes, Lura Steinstemmen 17 a
Astrid Ousdal	Trimteateret	97 16 63 51	Sandnes, Lura Luramyrvæien 40
Beate Løkken Stevens	Hinna Helsepark	90 70 12 34 51 31 51 11	Stavanger, Hinna Jåttåvågveien 7
Betty Helgeland	Rogaland Fysioterapi & Lymfødemklinikk	98 65 58 15	Stavanger, Forus Lagerveien 21
Christian Houge Thiis	Østervåg Fysikalsk fysioterapi	99 28 21 32	Stavanger, Tasta Vedeveien 41
Ingrid Haugen Tyldum	Rogaland Fysioterapi & Lymfødemklinikk	93 08 93 97	Stavanger, Forus Lagerveien 21
Jorunn Grostøl	Østervåg Fysikalsk fysioterapi	51 89 66 55 92 20 70 81	Stavanger, Tasta Vedeveien 41
Kine Larsen	RAFT klinikken	99 01 31 01 51 73 40 40	Randaberg Randabergveien 300a
Kirsten G. Østrem	Klepp Fysioterapi	41 30 76 16	Kleppe Presteveien 12
Marit Løge	Bryne Fysio & Manuellterapi	91 12 61 70 51 48 09 80	Bryne Arne Garborgs veg 16
Ragna Sigmo Skipstad	Fysioklinikken	98 41 92 87 51 20 70 94	Eigersund Nygaten 3
Silje Løge Norberg	Ledaal Fysioterapi	99 38 26 69	Stavanger, Eiganes Erling Skjalgssons allé

Kilder:

<https://kreftforeningen.no/rad-og-rettigheter/okonomi/okonomisk-stotte-til-pasienter/hjelpemidler-ved-lymfodem/>

<https://kreftlex.no/Hudkreft/ProsedyreFolder/OPPFOLGING/Lymfodem-i-arm-ben?lg=ks&CancerType=Hud&containsFaq=True>

<https://nhi.no/sykdommer/blod/ulike-blodsykdommer/lymfodem/?hp=true>