

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*  Luramyrveien 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*  Prestevegen 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>