

Leveregler efter fjernelse af lymfeknuder i overkroppen

Du har fået fjernet lymfeknuder, og vi vil gerne informere dig om væsentlige leveregler, således at du giver kroppen de optimale vilkår i fremtiden.

Lymfesystemet bidrager til væskereguleringen i vævet og er yderligere en del af dit immunforsvar. Når du har fået fjernet lymfeknuder vil der derfor være øget risiko for ophobning af væske og infektioner.

LEVEREGLER OG GODE RÅD

Tilstræb at holde normalvægten

Hold din vægt inden for normalområdet (BMI under 25). Der kan være en sammenhæng mellem overvægt og risikoen for at udvikle kronisk hævelse.

Dyrk gerne motion

Du må dyrke sport herunder styrketræning, men start langsomt op og øg gradvist belastningen på den opererede side. Du må gerne belaste, men ikke overbelaste.

Vær opmærksom ved arbejde og daglige gøremål

- Anvend hensigtsmæssige arbejdsstillinger i din dagligdag og sørg for, at din arbejdsplads er hensigtsmæssigt indrettet.
- Arbejd afvekslende i et roligt tempo under træning og dagligt arbejde.
- Hold pauser ved længerevarende, tungt og vedvarende arbejde.
- Undgå at udsætte den opererede side for pludselig, uvant og hård belastning, fx snerydning, tunge løft og langvarigt tungt havearbejde.
- Undgå kvæstelser fra slag eller stød og blodansamlinger.
- Anvend havehandsker, gummihandsker ved brug af kemiske midler samt gode grydelapper/handsker, så du undgår brandsår

Vær opmærksom på din hudpleje

- Forsøg at undgå tør hud, sår og rifter i huden, da det kan være indgang for infektion. Hvis du får et sår eller en rift, skal du rense omhyggeligt.

- Plej dine negle omhyggeligt.
- Søg læge ved første tegn på svamp (hud med kløe og rødme, gule/skøre negle).
- Anvend en sæbe med pH-værdi på 5 eller 5,5, for at bevare huden naturlige pH-balance.
- Undgå at anvende kosmetiske produkter, der kan virke hudirriterende og allergifremkaldende.
- Undgå så vidt muligt BT-måling, blodprøvetagning og akupunktur i armen.
- Undgå langvarig stærk varme og kulde samt solskoldning.

Undgå tøj og smykker der stramme

- undgå at bruge tøj og smykker, der strammer
- anvend BH med brede stropper, som ikke skærer ind i huden.

SPÆNDING ELLER HÆVELSER

Ophobning af væske

Du kan opleve, at der ophober sig væske i din hånd, din arm, brystet eller øvre del af ryggen, efter du har fået fjernet lymfeknuder. Hvis hævelsen ikke forsvinder af sig selv efter 1 uge, kontakt da det ambulatorie du er tilknyttet eller egen læge, som kan henvise til hospitalet. Du vil derefter blive henvist til en fysioterapeut, der vil hjælpe dig med at lindre hævelsen, hvis lægen vurderer, at det er relevant.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



Kontakt

Fysio- og Ergoterapi, Thisted
Tlf. 97 65 00 60