



Instruktion i selvdrænage af venstre arm



VÆR OPMÆRKSOM PÅ...

Pjecen er beregnet til at understøtte en forudgående instruktion i selvdrænage og bør ikke stå alene.

Den kan bruges både af kvinder, der er nervøse for at få et lymfødemed af armen, og af kvinder, der allerede har udviklet et.

Du skal være opmærksom på:

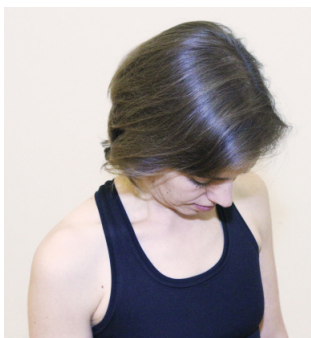
- Du skal arbejde med hele din håndflade.
- Dit trykretning skal altid gå i den retning, hvortil lymfen dræneres.
- Du skal bruge en langsom rytme.
- Du har hele tiden hudkontakt.
- Det tryk, du bruger, skal føles, som når du tørrer en fed creme ud på din hud.
- Hvis du har travlt, skal du aldrig vælge at springe de indledende øvelser over. Det er vigtigt, at du begynder med "at åbne op" i de velfungerende lymfeknudestationer og dermed skaber "et sug".
- Du kan altid vælge at give et område mere opmærksomhed ved at lave flere strygninger end angivet.

VEJRTRÆKNING



Sid eller stå.

Træk vejret ind, når du bøjer
nakken bagover.



Pust ud, når du bøjer
nakken frem.



Bliver du utilpas eller svimmel af øvelsen, kan
du i stedet løfte skuldrene op til ørene, mens
du trækker vejret ind og puste ud, når du lader
dem falde på plads.

HALS



Kryds dine underarme og placer et par flade fingre lige over kravebenet i hver side. Lav et let tryk "ned bag kravebenet", hvor lymfebanerne munder ud i blodkarrene og lad dernæst fingrene glide tilbage til udgangsstilling. Gentag 5 gange.



Placer en hånd fladt lige under hvert øre, så fingrene peger bagud. Træk hænderne frem og lad dem glive tilbage til udgangsstillingen i rolig rytme. Gentag 10 gange.



Kryds igen armene og arbejd som før omkring kravebenet.

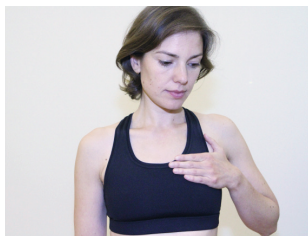


Forestil dig, at du opdeler din ikke-opererede armhule i 3 områder. Læg en flad hånd op i armhulens yderste område og udfør 5 gange et let tryk op i armhulen.
Flyt hånden lidt længere ind mod brystvæggen og tryk igen 5 gange for til sidst at flytte hånden helt ind mod brystvæggen og tryk 5 gange.
Hold hele tiden rytmen tryk/slap af.

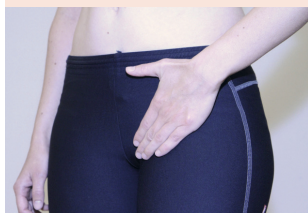
BRYST OG VENSTRE LYSKE



Læg din venstre hånd på brystbenet, så fingrene peger ud mod den ikke-opererede armhule. Stryg med fast tryk og fuld hudkontakt (som smører du creme på) fra brystbenet og ud til den ikke-opererede armhule.



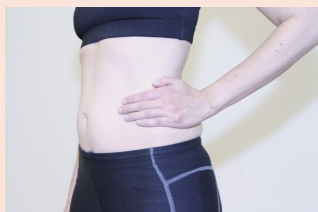
Nu udfører du samme bevægelse, men starter ved den opererede sides armhule og stryger over hele brystet til den ikke-opererede armhule. Du kan evt. vælge at skifte hånd undervejs. Gentag 5 gange.



Forestil dig, at du opdeler lysken i din opererede side i 3 områder lige neden for lysken (ved trussekanten). Start yderst i området, og udfør 5 gange et let tryk lige neden for og ind imod lysken. Flyt hånden lidt længere ind mod kønsbenet. Tryk igen let på samme måde 5 gange. Flyt til sidst hånden næsten helt ind til kønsbenet og tryk/slip 5 gange. Hold hele tiden rytmen tryk/slap af.

ARMHULE TIL LYSKEN

Start med 5 strygninger fra taljen i venstre side og ned til lysken.



Fortsæt nu med strygninger, der starter helt oppe ved den opererede armhule og ender ved lysken.



DRÆNAGE AF ARM

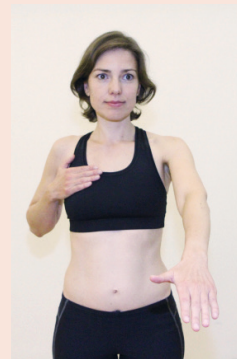
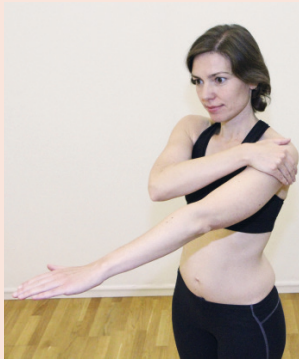


Stryg med flad hånd fra venstre overarm op over skulder til kravebenet. Gentag 5 gange.

Stryg nu fra albuen, op over overarmen og skulderen, hen over brystet og afslut i ikke-opereret armhule. Gentag 5 gange.
Byt evt. hånd undervejs, hvis det falder dig bedst.

Arm:

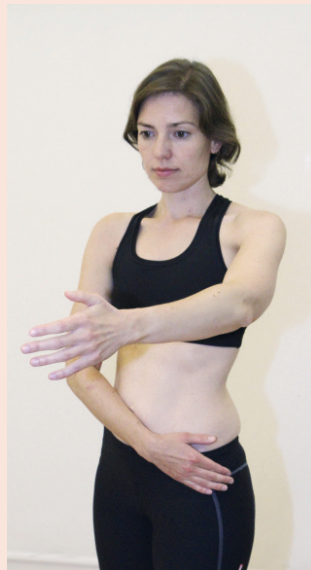
Stryg fra håndryggen, op over armens overside, op over skulder og til ikke-opereret armhule. Gentag 5 gange.



DRÆNAGE AF ARM

Stryg fra håndfladen på din opererede side, op langs armens underside til armhulens BAGKANT og videre ned langs kroppen til lige under lysken. Vær omhyggelig med at gå uden om selve armhulen i den opererede side. Gentag 5 gange.

Du kan evt. vælge at holde armen op mod loftet, når du udfører øvelsen, det falder nogle lettere end at holde den frem foran sig.



Du har nu udført selvdrenage af din venstre arm. Måske du oplever en rislen i armen, en træthed, en lethed, eller at du skal tisse. Det er alt sammen helt normalt.

DET KAN DU SELV GØRE

- Arbejd på at genvinde vævets forskydelighed og den generelle bevægelighed.
- Brug armen som vanligt nogle uger efter operationen, men gå gerne frem med langsomt stigende intensitet.
- Undgå ting, der strammer og dermed hindrer lymfetransporten. (smalle bh-stropper, smykker, etc.)
- Undgå statisk arbejde med armen, som f.eks. at sidde længe ad gangen ved en pc, sidde og strikke i lange perioder, o.s.v.
- Forebyg adgang for bakterier i din arm, da det vil belaste lymfesystemet yderligere. Brug en god creme for at holde huden blød og smidig, brug handsker ved beskidt arbejde, og hav en god neglepleje for at undgå neglerødder.

Hvis du skal ud og flyve langt, kan du overveje at købe et standard kompressionsærme til brug under flyveturen.

Du kan købe ærmet hos en bandagist.

RISIKOFAKTORER

Risikofaktorer for at udvikle lymfødem:

- Fjernelse af mere end skildvagtlymfeknuden (knuderne) i armhulen
- Fysisk inaktivitet
- Strålebehandling
- Stramt væv
- Overvægt (fedt binder væske)

Hvis din arm pludselig hæver, skal du henvende dig til den afdeling, du er tilknyttet på hospitalet. De vil hjælpe dig med det videre forløb.

NOTER

Har du spørgsmål vedrørende lymfødem eller selvdrenage, skal du i første omgang kontakte din kontaktperson.