Økt livskvalitet med egenbehandling

Innhold

3 Økt livskvalitet med egenbehandling
4 Aktivitet, sett fart på lymfen
6 Gode øvelser
7 Vær bevisst på kostholdet
8 Lymfødem og smerte
9 Bruk kompresjonsstrømpene, daglig
11 Kompresjonsstrømper - velg riktig strømpe
12 JOBST produkter til ulike behov
13 Vask kompresjonsplagget daglig
14 Ta vare på huden, for å forhindre infeksjoner
16 Spesialsko og fotterapeut
17 Tips og triks til av- og påtaking av kompresjonsplagg
18 Tips til påtaking av arm- og benstrømper
20 Hverdagstips for deg med lymfødem
22 Uttalelser fra andre med lymfødem

Økt livskvalitet med egenbehandling

Man kan få god hjelp til behandling av lymfødem hos en fysioterapeut med spesialkompetanse i komplett fysikalsk lymfødembehandling. Et godt samarbeid mellom deg og terapeuten er viktig. Sammen kan man sette opp oppnåelige mål slik at det kan være med på å motivere for egenbehandling. Forskning viser at hvis en er fysisk aktiv, bruker kompresjon og passer på vekten så kan man oppnå best mulig livskvalitet, også etter at man har fått diagnosen lymfødem. Forskning viser også at tidlig behandling og oppfølging av et lymfødem er viktig for å få kontroll på utviklingen av lymfødemet. Hvis lymfødemet ikke blir fulgt opp vil det over tid omdannes til fett og fibrose i underhuden, noe som gjør det vanskeligere å behandle (3).

I dette heftet kan du få noen tips og råd rundt temaene aktivitet, kosthold, hudpleie og kompresjon. Hvordan kan du best få kontroll over egen helse og livskvalitet? Vil færre behandlinger hos fysioterapeuten din kunne gi deg en større frihetsfølelse? Følg alltid fysioterapeutens anbefalinger som er tilpasset deg når det gjelder medisinske råd og hyppighet av behandling.

Lykke til!

Vil du vite mer om lymfødem?

Da anbefaler vi at du leser brosjyren "Lymfødem - årsak og behandling" på **jobstonline.no** eller spør fysioterapeuten din om du kan få et eksemplar.

Aktivitet sett fart på lymfen

Både overfladisk og dyp sirkulasjon påvirkes positivt av fysisk aktivitet, trening og sirkulasjonsøvelser. Derfor er bevegelse essensielt for å maksimere lymfedrenasjen. Bevegelse hjelper muskelpumpen til å jobbe mer effektivt og dermed øke flowen av lymfevæske fra områdene med hevelse. Gode aktiviteter kan være stavgang, svømming, ulike øvelser og bassengtrening. Bruk gjerne kompresjonsstømpene under aktivitet, de vil gi en ekstra hjelp til sirkulasjonen og dermed øke effekten på dreneringen.

For de med lymfødem i en arm/armene så kan du teste trening uten kompresjon, men ta på kompresjon rett etter trening. Alle bør være i bevegelse og være like mye eller mer aktive enn før diagnosen. Fortsett gjerne med den aktiviteten du liker og gjorde før du fikk lymfødem. Noen kan oppleve at de får et økt væskevolum rett etter trening - det er normalt. Hevelsen vil gå tilbake innen et døgn, også i ødemområdet (5).

Trening og fysisk aktivitet vil gi en stor helsegevinst, da det virker forebyggende mot vektøkning, siden overvekt forverrer lymfødemet (3). For all trening, om det er styrketrening, skigåing eller andre bevegelser gjelder samme prinsipp som for utrente personer, at man starter på et lavt nivå for så å gradvis øke anstrengelsene. Det er også viktig å varme opp før aktiviteten og gradvis trappe ned intensiteten på treningen mot slutten av økten (5).

Bassengtrening og svømming

Bassengtrening med ulike øvelser er med på å gi en økt lymfedrenasje. Vannet gir både trykk og motstand, noe som er gunstig for lymfeflowen (5). Trykket på 1 meters dyp tilsvarer ca. 75mmHg som igjen kan sammenlignes med kompresjonsklasse 4. I enkelte regioner arrangerer brystkreftforeningen bassengtrening. Forhør deg med din terapeut om hvilket tilbud som finnes der du bor.

Stavgang

Stavgang har spesielt vist en direkte positiv effekt på lymfødem etter brystkreft. Forskning har vist at armødemet har minsket etter noen uker med intensiv trening minst 3 ganger i uken i minst 30 min med pulshevende intensitet (5). Når man går med staver er det viktig at man bruker riktig teknikk. Bøy i albuene og la armene pendle naturlig tett inntil kroppen og la de strekke helt ut bak kroppen. Sett staven ved hælen til den fremre foten og la den skrå bakover. Bruk stavene aktivt når du går, slik at musklene i overkroppen må jobbe. Tenk at du går på ski. Det finnes mange fine instruksjonsvideoer på nettet, eller spør fysioterapeuten din om råd.

Styrketrening

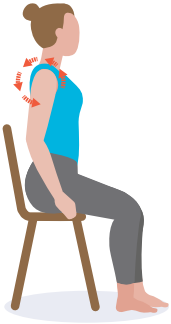
Styrketrening har tidligere blitt frarådet for dem som har lymfødem. Nyere studier viser at risikoen for å utvikle lymfødem i arm etter brystkreft reduseres ved styrketrening (3).

Styrketrening og kraftig muskelbruk kan for noen oppleves veldig positivt. Styrketreningen verken forbedrer eller forværrer lymfødemet, selv over tid. Et tips er at man de første månedene gjør regelmessige kontroller med for eksempel måling på et bestemt sted på den affiserte kroppsdelen for å se på påvirkningen av treningen (5).

Det er individuelle forskjeller på hva man tåler, og alle må "lytte til egen kropp" (5).

Gode øvelser

Her er noen øvelser som kan være fine for deg å gjøre for å øke lymfeflowen (dreneringen).



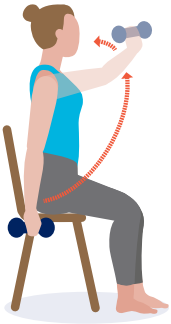
1

A: Sitt på en stol eller stå. Gjør sirkelbevegelse med skuldrene. Først den ene skulderen, så den andre. Får igang sirkulasjonen i armene. Husk pusten!

B: Mens du sitter på stolen kan du gjerne gjøre flere øvelser

- krøll tærne ut og inn eller "fang" et tørkle med tærne.
- lag en sirkelbevegelse med tærne/hælen. En fot av gangen.
- vipp og eller padle med føttene mot gulvet (med hælen i gulvet).

Dette får igang sirkulasjonen i bena.



2

Sitt eller stå når du gjør denne øvelsen. Bruk gjerne en vekt i hånden hvis du orker. Hold håndflaten utover og armen ned langs siden av kroppen. Med håndflaten forover løfter du armen opp og over kroppen til motsatt skulder. Som om du klapper deg på skulderen. Bøy albuen når du tar armen opp. Gå tilbake til startposisjonen og gjenta 10 ganger, bytt arm. Pust inn når du beveger armen opp, og ut når du tar armen nedover.

3

A: Legg deg på ryggen. Bøy begge bena slik at føttene dine er flate på gulvet. Plasser hendene på forsiden av lårene og skyv dem opp mot knærne slik at hodet og skuldrene løfter litt fra gulvet.

B: Om det er for tungt så kan du løfte opp et kne og folde hendene rundt kneet. Bytt ben. Eller lag en sirkel med hælene.

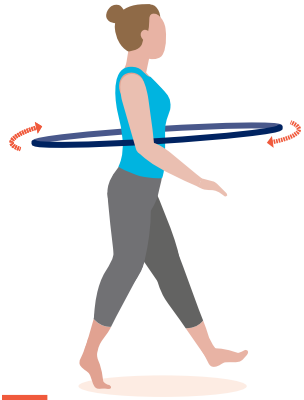
4

Stå inntil en vegg. Ha tåspissene i gulvet mens du løfter hælene opp og ned.

5

A: Ligg på ryggen med bena bøyd og begge føttene godt i gulvet. Løft bekkenet til lår og rygg danner en rett linje. Husk pusten!

B: Mens du ligger på gulvet gjør gjerne en øvelse til hvor du løfter bena i luften og beveger de rundt som om du sykler.



6

Rokkering er en fin øvelse for bevegelse og pust. Jobb med pusten mens du rokker til god musikk! Gjør gjerne øvelsen på en arm eller et ben også!

Vær bevisst på kosthold

Det har vist seg at høy BMI (over 25), i tillegg til stråleterapi, lymfekirurgi og genetiske disposisjoner er med på å øke faren for utvikling av lymfødem (3).

Det å holde vekten, og ikke bli/være overvektig, er et viktig element i lymfødembehandlingen. Gevinsten for deg er mindre smerter, lettere hverdag, mer energi og reduksjon i volum.

Kostholdet bør være balansert. Man pleier ikke å anbefale noen spesiell diett, men det har vist seg at det er bra for lymfødemet å være spesielt forsiktig med salt og sukker.

For å oppnå et bra resultat er det viktig med en livsstilsendring som kan gi en effekt over tid, ikke kortvarig reduksjon for så å gå opp igjen i vekt.

Hvis du er overvektig, kan du rådføre deg med helsepersonell om et program for vektreduksjon, ettersom overvekt er en ekstra belastning for lymfesystemet. Forskning viser at overvekt kan forverre tilstanden til de med lymfødem. Ta gjerne en prat med fysioterapeuten din eller en ernæringsfysiolog om kost og aktivitet.

Lymfødem og smerte

Et ubehandlet lymfødem kan gi en økt spenningsfølelse i vevet som kan gi økt tyngdefølelse, men det kan forsvinne helt eller delvis ved behandling. Har man et synlig lymfødem kan spenningssmerte oppstå fordi vekten av kroppsdelen påvirker andre områder. Det kan utvikles sekundære symptomer som senebetennelse, muskelspenning og leddpåvirkninger. Det er viktig å identifisere opprinnelsen til smerte for å kunne gi riktig oppfølging.

Dersom det oppstår smerte i samme område/kvadrant som lymfødemet, må dette undersøkes nærmere for å kunne gi rett behandling. Under kreftbehandling kan smerte av ulike slag oppstå, noe som kan forklare at nerver kan bli påvirket av kirurgi, kjemoterapi og strålebehandling (5).

Bruk kompresjonsstrømpene daglig

Medisinske kompresjonsstrømper fungerer som trykkhjelp til vevet og bidrar til å sikre resultatet av behandlingen. Formålet kan være å forebygge, behandle, eller å holde ødemet under kontroll. Strømpene oppleves mer behagelige og lettere å ta på enn bandasjen. Man må som regel få måltilpasset kompresjonsstrømpene, alt etter hvor alvorlig lymfødemet er. Kompresjonsprodukter tilpasses individuelt. Det finnes mange ulike modeller og muligheter for de fleste områder som arm, finger, ben, tær, hals/hode og underlivet. Alle pasienter er unike og har behov for unike tilpasninger, varianter og antall av produkter i forhold til lymfødem, aktivitetsnivå og livssituasjon.

Det er viktig med en kontinuitet i behandlingen når man først har funnet rett behandlingsløsning. Terapeuten gjør en medisinsk bedømming på hva som er best for ditt individuelle behov.

Kompresjonsklassene for målsydde flatstrikkede plagg og RAL:

Klasse 1 (18-21 mmHg)	• Lette til moderate primær- og sekundær lymfødem med tilnærmet "normal" form (stadie 0-II) • Babyer og barn fra 18 mnd.-6 år • Lymfødem og lipødem, når høyere klasse ikke tolereres
Klasse 2 (23-32 mmHg)	• Lette til moderate primær- og sekundær lymfødem med litt endret anatomisk form (stadie II-III) • Barn 6-12 år • Lipødem • Phlebolymfødem
Klasse 3 (34-46 mmHg)	• Moderat til alvorlig lymfødem (stadie II-III) • Aktive med primær- og sekundær lymfødem (stadie III) • Uttalt lipødem
Klasse 3F (34-46 mmHg)	• Moderat til alvorlig lymfødem (stadie II-III) • Aktive med primær- og sekundær lymfødem (stadie III) • Uttalt lipødem
Klasse 4 (49-70 mmHg)	• Alvorlig lymfødem i underekstremitetene som krever mer kompresjon enn klasse 3F (elephantiasis)
Klasse 4 Super (60-90 mmHg)	• Alvorlig lymfødem i underekstremitetene som krever mer kompresjon enn klasse 4 (elephantiasis)

For å oppnå en optimal behandling for ditt lymfødem er det viktig at du bruker kompresjonsproduktene dine daglig. Ta de på med en gang etter du har stått opp om morgenen for å hindre at ødemet «eser» ut. Det finnes ulike produkter til bruk på dagen og natten. Noen klarer seg med å bruke et produkt om dagen, mens andre også trenger å bruke kompresjon på natten. Noen trenger å kombinere produkter for å få en optimal effekt.

Dersom du legger merke til forandring, f.eks. rød og varm hud, betennelser eller sår, smerte, økende hevelse eller at kompresjonsstrømpen ikke passer, ta da kontakt med legen/fysioterapeuten din umiddelbart.

JOBST® FarrowWrap® justerbar borrelåsbandasjer oppleves for mange som et godt supplement eller som et alternativ til kompresjonsstrømper og kompresjonsbandasje:

- Enklere egenbehandling
- Borrelåsbandasjer i kortelastisk materiale – kan erstatte kompresjonsbind
- Sparer tid og miljø
- Passer for dem med varierende ødem
- Kan brukes dag og natt

Kompresjonsstrømper

velg riktig strømpe

Når man snakker om kompresjonsstrømper snakker man om standard og målsydde strømper. Standardstrømper er tilpasset ulike standardstørrelser og kommer gjerne i størrelsene I-VI eller XS-XL, mens målsydde strømper er individuelt tilpasset brukeren.

I tillegg skiller man mellom rundstrikkede og flatstrikkede plagg:

Flatstrikkede plagg

- Strikkes frem og tilbake i rette rader med varierende maskeantall og som deretter sys sammen til et kompresjonsplagg.
- Materialet strikkes med varierende antall masker per rad for å oppnå individuell passform og optimal kompresjon. Maskene er like i bredde og høyde på hver rad.
- Et flatstrikket materiale muliggjør optimal behandling da materialets egenskap gjør at det er med på å øke lymfeflowen.
- Førstevalget for alle varianter av lymfødem.

Rundstrikket plagg

- Ved rundstrikking strikkes strømpen i en tube-form med samme antall masker. Det er ingen søm, ser mest ut som "vanlige" nylonstrømper.
- Plagget strikkes med samme antall masker per rad fra fottuppen til avslutningen på strømpen på tross av varierende omkrets mellom ankel og lår. "Passformen" oppnås ved at maskene økes i bredde og høyde. Som om man bytter til tykkere strikkepinner.
- Rundstrikkede plagg vil oppleves som mer "sugende" og har lettere for å gå inn i folder og furer, som igjen kan gi økt risiko for at lymfeflown reduseres.
- Kan ofte benyttes for de med lette lymfødem.

Alle målsydde strømper har sin individuelle form selv om det er rund- eller flatstrikkede plagg. Man kan ikke sammenligne ulike kompresjonsprodukter ved å legge de oppå hverandre. Materialets karakter og kompresjonsklasse vil gjøre at plaggene ser ulike ut, selv om de er til samme kroppsdel. Det viktige er at de passer når de er på. En strømpe skal alltid brukes og vaskes i minst 14 dager før man kan sammenligne med andre brukte plagg eller si noe om passformen. Man må på en måte "gå" de litt inn. En kompresjonsstrømpe har en holdbarhet på 6 måneder med riktig bruk og vask. Se neste side for flere tips om vask og stell av kompresjonsprodukter.

JOBST® produkter
til ulike behov

JOBST har i dag et komplett tilbud av kompresjonsprodukter og hjelpemidler til alle typer av venøse og lymfatiske problemer. Vårt sortiment inneholder alt fra enkle bandasjer til justerbar kompresjon, JOBST® FarrowWrap®, for å redusere lymfødemet. Vi tilbyr standard og målsydde strømper i ulike kvaliteter og modeller tilpasset dine behov. Du kan få strømper i klasse 1-4 Super. Trenger du kompresjon på natten tilbyr vi JOBST® JoViPak® , JOBST® Relax og JOBST® FarrowWrap®

Reduksjon

Justerbar kompresjon/ bandasjer

JOBST® FarrowWrap®

JOBST® Comprilan®

JOBST® Compri2

Dagliglivet

Flatstrikket

JOBST® Confidence

JOBST® Elvarex® Soft

JOBST® Elvarex® Plus

JOBST® Elvarex®

Rundstrikket

JOBST® UltraSheer

JOBST® Opaque

JOBST® Classic

JOBST® Bellavar

JOBST® forMen Ambition

JOBST® forMen Explore

JOBST® Bella™ Lite

JOBST® Bella™ Strong

Hvile/søvn

JOBST® Relax®

JOBST® JoViPak®

JOBST® FarrowWrap®

Justerbar kompresjon og andre produkter for alle faser

JOBST® FarrowWrap® (Justerbar)

JOBST® JoViPak®

JOBST® Bellisse®

JOBST® JoViPads

Maskinvask 40
Sørg for å sjekke vaskeanvisningene på plagget og vask som anbefalt. Ikke bruk tøymykner.

Ikke bruk blekemidler

Tørketrommel lav temperatur. Sørg for å sjekke vaskeanvisningene på plagget og tørk som anbefalt.

Kan ikke strykes

Kan ikke renses

Vask kompresjonsplagget daglig

Kompresjonsplagget ditt bør, hvis det er mulig, vaskes daglig eller i det minste annenhver dag for å få maksimal kompresjonseffekt av plagget. Dette hjelper også til med å fjerne svette, smuss, bakterier og død hud fra plagget og er med på å forlenge levetiden på kompresjonsstrømpen.* Vask gjerne silikonkanten ekstra om sommeren da svette og varme gjør at det lettere samler seg hud, salt fra svette, krem og såperester her som for noen vil gi en rød reaksjon. Det er ikke silikonet i seg selv man reagerer på.

En kompresjonsstrømpe har som regel en holdbarhet på 6 måneder med riktig bruk og vask.

OBS! Lange negler og smykker kan skade plaggene når du tar dem av og på.

Løse tråder eller løkker bør ikke kuttes av, da dette kan føre til at hull eller løp dannes i plagget .

For enklere påtaking og for å skåne plagget anbefaler vi at du bruker hansker og eller en strømpepåtrekker når du tar av og på plagget.

Kompresjonsbind kan vaskes på 60 grader. JOBST® Comprilan og JOBST® Elodur Forte kan vaskes og brukes 10 ganger.

* Noen fuktighetskremer kan gjøre skade på kompresjonsproduktet. Sørg derfor for at kremen er godt absorbert før påtaking.

Ta vare på huden for å forhindre infeksjoner

Alle som bruker et kompresjonsplagg har opplevd at det kan «snø» når man tar av strømpen! Tørr hud har et dårligere forsvar mot ytre påvirkning.

Det er derfor essensielt å holde huden ren, godt fuktet, hel og fri for sprekker og sår, for å forhindre tørr hud og infeksjoner slik som for eksempel Erysipelas (Rosen).

Et tips er å unngå veldig varme dusjer og å smøre huden med fuktighetskrem. Dette sikrer at huden beholder sine naturlige oljer og at den er godt hyderert (fuktet). En god hudhygiene kan oppnås ved blant annet bruk av produkter med lav PH (ca. 5,5). For at huden skal bevare fuktigheten anbefaler vi at man smører seg 1-2 ganger daglig og ikke bruker dusjprodukter som inneholder uttørrende ingredienser som såpe. La kremen trekke inn i huden før du tar på strømpen, da blir den lettere å ta på og kremen tetter ikke «porene» i kompresjonsplagget.
Hvis du ikke klarer å pleie føttene dine selv er det viktig å gå til en autorisert fotterapeut for å få stelt føttene. Det er viktig med korte negler, spesielt på bena, for å unngå slitasje på strømpene når de er i sko (gnisseskader). Hvis du har diagnosen lymfødem kan du ha rett til å få hjelp til å få tilpasset spesialsko.

Erysipelas/Rosen

Man er ekstra utsatt for å få rosen i det området som har lymfødem da immunforsvaret er redusert. Vær obs på symptomer som rød og varm hud, sykdomsfølelse og høy feber (3). Ta kontakt med lege hvis du opplever noen av disse symptomene. For noen kan roseninfeksjonen blusse opp igjen gang på gang og i verste fall resultere i sykehusinnleggelse. Det er viktig at man får behandling raskt og mange har antibiotikatabletter hjemme slik at de kan starte opp med behandling med en gang de får symptomer. Erfaring fra klinikken viser at bruk av kompresjon kan være med på å forebygge roseninfeksjon.

Hvordan sikre god hudhygiene ved lymfødem?

TENA Body Cream

Kremen inneholder 25% fett. Det er brukt vegetabilsk rapsolje som trekker raskt inn i huden, og som har en bløtgjørende effekt. Fuktigheten kapsles inn og opprettholder på denne måten væskebalansen i huden. Vitamin E er et antioksidant som nøytraliserer molekylene som skader kollagen og tørker ut huden. Vi anbefaler denne kremen til de som bruker kompresjon for å sikre god hudhelse. Produktet er dermatologisk testet og kan fås uten parfyme.

TENA Body Lotion

Kremen inneholder 11% fett. Den lette kremen tilfører naturlig fuktighet, er mildt parfymert og bidrar til glatt og myk hud. Kan brukes hvor som helst på kroppen, og er spesielt egnet for påføring etter dusjing eller bading.

TENA Body Oil

Oljen brukes ved ekstra tørr hud. Den kan smøres direkte på huden etter en dusj eller man kan ha den i badevannet. Gir skånsom rengjøring og pleie av tørr og sensitiv hud. Den er helt uten parfyme og konserveringsmidler.

TENA Shampoo & Shower

Dette er en skånsom shampoo og dusjsåpe for sensitivt hår og sensitiv hud. Den inneholder også balsam og egner seg godt til daglig bruk. Den er såpefri og sikrer dermed mindre uttørring av huden.

TENA Wet Wipes / TENA Wet Wash Glove

Vi anbefaler også bruk av TENA Wet Wipes eller TENA Wet Wash Glove, som er hygieniske og myke våtservietter og vaskehansker. De er fine å ha med i hverdagen og på tur. Egnet til intimvask.

Spesialsko

Når foten ikke passer inn i en «vanlig» sko kan spesialsko være en løsning. Det er NAV som gir støtte til nødvendige ortopediske hjelpemidler, blant annet spesialsko og såler. For at du skal få støtte, må du ha en varig (mer enn to-tre år) nedsatt funksjonsevne og hjelpemiddelet må hjelpe på det aktuelle problemet. Dette må dokumenteres av en legespesialist, som sender søknad til NAV Arbeid og ytelser. Når søknaden er innvilget er det en ortopediingeniør som tar mål og tilpasser spesialskoen eller hjelpemiddelet. Når det gjelder spesialsko, dekker NAV et fast beløp. Det gjenstående beløpet kalles egenbetaling. Det ytes normalt ikke stønad til mer enn to par spesialsydde ortopediske sko pr. kalenderår.

For mer informasjon se: **https://www.nav.no/no/person/hjelpemidler/hjelpemidler-og-tilrettelegging/hjelpemidler/andre-hjelpemidler/ortopediske-hjelpemidler**

Har du spørsmål kan ringe NAV på: Servicetelefon 55 55 33 33

Spør din terapeut om hvor du kan få tak i spesialsko der du bor.

Fotterapeut

Etter cellegift kan man oppleve å få kroniske smertetilstander eller nummenhet i føttene, da endene på nervetrådene kan bli skadet under cellegift-behandling. Det er heller ikke uvanlig med negleforandringer etter kreftbehandling og ved lymfødem. En fotterapeut kan hjelpe med forebygging og behandling av blant annet negle-problematikk, sopp, hudsprekker og eksem/psoriasis. En fotterapeut har en helsefaglig utdannelse med en offentlig autorisasjonsordning for helsepersonell, og må oppfylle lovsatte krav til blant annet journalføring og faglig oppdatering, på lik linje med annet autorisert helsepersonell. OBS! Gi beskjed til fotterapeuten at de ikke må lage hull i huden.

Fotterapeuter leverer en lovregulert helsetjeneste.

En oversikt over fotterapeuter i Norge finner du her: **https://finnfotterapeut.no**

Tips og triks til av- og påtaking av kompresjonsplagg

Hvis du har vanskeligheter med å ta på et kompresjonsprodukt finnes det ulike typer strømpepåtrekkere, som er et hjelpemiddel som gjør påtakingen enklere. Det finnes ulike varianter for arm og ben. Vi anbefaler også alltid bruk av hansker noe som gjør påtakingen lettere. OBS! Lange negler og smykker kan skade plaggene når du tar dem på.

Trenger du allikevel hjelp kan du kontakte hjemmesykepleien som da kan komme hjem til deg å hjelpe til med av- og påtakingen. Her finner du en oversikt over noen hjelpemidler.

Ultrana Haft fix
Roll-on limstift.

JOBST Påtrekkshanske
Gummihansker som gir godt grep og gjør det enklere å trekke på, og fordele, kompresjonsstrømpen på benet.

Sim-slide
For av- og påtaking av benstrømper med åpen tå.

Easy-slide
For påtaking av benstrømper med åpen tå.

Easy-slide arm
For påtaking av armstrømper.

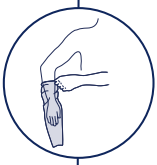
Magnide
For påtaking av benstrømper med tå.

Easy off
For lettere avtaking av strømper.

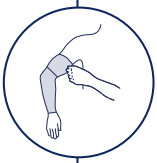
JOBST® Silketupp
Strømpepåtrekker for benstrømper med tå, i silke.

Tips for påtaking armstrømper

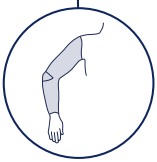
1 Vreng armstrømpen med innsiden ut til ca. halvparten av plagget.



2 Bruk den andre hånden til å trekke den vrengte strømpen så langt over den andre armen som mulig.



3 Brett deretter den øvre enden utover og trekk kompresjonsstrømpen gradvis over albuen og opp til axillen. Hvis du har et produkt med comfortzone - pass på at den kommer på riktig sted.

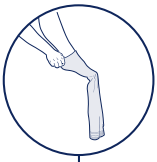


4 Hold deg fast til f.eks. et rekkverk eller dørhåndtak med den armen som har på strømpen. Fordel strømpen jevnt ved å bruke hånden til å fordele strømpen slik at den kommer riktig på plass. Pass på at det ikke blir noen bretter. Bruk gjerne gummihansker til denne jobben da det vil gjøre det lettere å få fordelt strømpen jevnt oppover armen.

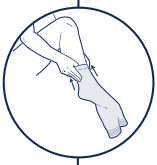
For påtaking av kompresjonshanske, følg følgende anbefalinger:

- Vreng skaftet på hansken ned til enden hvor fingrene starter. Putt fingrene inn i hansken.
- Plasser hansken slik at den sitter komfortabelt rundt håndflaten og tommelen.
- Tilpass fingrene ved å vri stoffet på hver finger på plass til den posisjonen du ønsker.

Tips for påtaking benstrømper

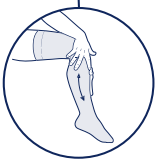


1 Vreng kompresjons-strømpen med innsiden ut hele veien ned til hælen. Trekk fra hverandre den innbrettede fotdelen med begge hender og trekk strømpen over foten helt til hælen.



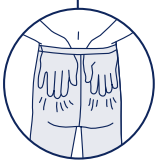
2 Trekk gradvis kompresjonsstrømpen over fot og hæl.

3 Sett og fordel kompresjonsstrømpen gradvis oppover benet.



4 Fordel strømpen jevnt ved å massere med begge hender til strømpen er på plass. Pass på at det ikke blir noen bretter. Bruk gjerne gummihansker til denne jobben da det vil gjøre det lettere å få fordelt strømpen jevnt oppover benet. Hvis du har et produkt med comfortzone - pass på at den kommer på riktig sted.

5 For produkter som skal over magen fortsetter du å fordele plagget opp til midten av låret. Reis deg. Ta et tak i plagget med begge hender og trekk den opp til midjen. Juster plagget slik at det sitter godt ved midjen eller dit du ønsker at plagget skal slutte. Dette vil hjelpe med å unngå at plagget sklir ned.



6 Ta hendene, med håndflaten ut, inn på baksiden av plagget og løft stoffet opp og ut fra kroppen. La plagget falle tilbake. Dette skal være med på å gjøre at produktet tilpasser seg godt over setet.

Hverdagstips for deg med lymfødem

Økt følsomhet: Man bør ikke ta blodtrykk, blodprøver eller sette akupunktur i lymfødemområdet. Si alltid fra om at du har lymfødem.

Vær oppmerksom på insektsbitt: De kan føre til betennelse og forverring av lymfødemet.

Bevegelse og aktivitet: Det er viktig å tenke på at dynamisk bevegelse er å foretrekke fremfor statisk bevegelse. Det er viktig med pauser, dersom man skal gjøre et statisk arbeid eller bevegelse over tid.

Klær: Unngå klær og smykker som strammer og trykker som for eksempel smale BH-stropper, stramt undertøy, høy tyngde fra remmene på en ryggsekk eller å ha benene i kors – dette kan være med på å hindre lymfeflowen (lymfedrenasjen).

Jobb og på lengre reise: Har du en stillesittende jobb eller er på en lang reise kan det være lurt å bevege på seg for å unngå øking i ødemet. Sitt gjerne med den affiserte kroppsdelen litt høyt for å redusere tyngdekraften. Prøv å unngå å legge benet slik at det blir en vinkel som gir avklemning av lymfeflowen i hoften/lysken. Sitt gjerne på en treningsball. Noen liker å bruke en JOBST® FarrowWrap® borrelåsbandasje utenpå strømpen/klærne når man skal sitte lenge. Gjør gjerne vippe og sirkelbevegelser med bena for å øke sirkulasjonen.

Selvdrenering: Noen synes at det er godt når de selv hjelper til med å lette opphopningen av væske i vevet med lette, repetative, strykende bevegelser. Et tips er å utføre denne massasjen enten mens man slapper av foran TV, i dusjen eller når man smører seg inn med hudkrem. Norsk lymfødem- og lipødemforbund har gitt ut et hefte som heter: Den lille boken om selvdrenering. Den finner du på foreningens hjemmeside. Pulsator kan for noen være et godt alternativ.

I hjem og hage: Det kan være lurt å bruke arbeidshansker og dekke til kroppsdelen som har lymfødem når en utfører arbeid som kan risikere å gi sår og rifter i huden. Det er med på å forebygge rosen. Bruk gjerne et kompresjonsprodukt forebyggende for å unngå hevelse ved mye statisk arbeid/bevegelse selvom du til vanlig ikke trenger å bruke kompresjonsplagg.

Sommer: Noen sprayer vann utenpå kompresjonsproduktet for å kjøles ned. Obs! Kan gi noe høyere kompresjon når plagget er vått. Kald dusj og kaldt fotbad føles for noen godt og kjølende.

Soling: Varme fører til at årene utvider seg og man kan da få en forverring av lymfødemet. Hevelsen kan gi en økt spenningsfølelse i vevet som kan gi økt tyngdefølelse i det området som er affisert. Ikke alle merker dette like mye. Soling, badstue og reise til varmere strøk kan for noen gi økt hevelse. Det er viktig å beskytte huden ekstra godt for solen for å unngå solbrenthet. JOBST® Elvarex® har UV beskyttelse i henhold til standard 801 for Australia og New Zealand, tilsvarende solfaktor 80.

På natten: For mange kan det være lindrende å ligge med armen/benet litt høyt deler av natten. Benet/armen skal helst være litt over hjertehøyde. Legg armen/benet på en pute eller bygg opp med noe under sengen. For noen vil det være nødvendig å bruke et kompresjonsprodukt på natten for å få en bedre hverdag. Det finnes egne strømper som er tilpasset for bruk på natten som for eksempel JOBST® Relax, JOBST® JoViPak® eller JOBST® FarrowWrap®.

Uttalelser fra andre med lymfødem:

Vi er alle forskjellige, og jeg trengte den tiden jeg brukte på å innse at jeg hadde lymfødem, selvom jeg så at armen var blitt større. Jeg fikk behandling hos fysioterapeuten ganske raskt etter operasjonen, men ville ikke ha kompresjonsstrømpe fordi jeg følte at jeg da hadde fått en sykdom til i tillegg til kreften.
Det er åpenbart at jeg ville vært bedre dersom jeg hadde brukt kompresjonsstrømper tidligere. Men det hjelper lite å være etterpåklok. Jeg har veldig mye å takke fysioterapeuten for- som aldri ga meg opp.

Wendla

I dag lever jeg et tilnærmet normalt liv. Jeg trener ikke like mye som før, men er fortsatt over gjennomsnittlig aktiv.

Tonje

Fakta er at lymfødem er like utbredt blant menn som har fått operert bort lymfekjertler som hos damer. Lymfødem er ikke enn kvinnesykdom.

Per

”Hadde jeg ikke hatt kompresjonsstrømpene hadde det faktisk vært vanskelig for meg å gå på jobb. De er avgjørende for min livskvalitet og arbeidsevne.”

Tonje

”Kombinasjonen av kompresjon, behandling og vektnedgang er oppskriften på min suksesshistorie.”

Elin

”Klinisk erfaring og forskning viser at kompresjon er det viktigste tiltaket for å behandle lymfødem. Derfor er det viktig å få tilpasset kompresjonsstrømpe. Kompresjonsstrømpen brukes for å øke vevstrykket for å øke drenasjen av lymfevæsken.”

Per

”Å finne motivasjon til å gå ned flere kilo og samtidig mosjonere mer var ikke bare enkelt etter alt jeg hadde vært igjennom. Over fem år har jeg gått ned mer enn 20 kilo. Mye takket være en støttende og dyktig fysioterapeut som har motivert meg hele veien. For meg har det handlet om å endre livsstil moderat. Oppskriften har vært å gå mer og spise mindre.”

Elin

”Det at jeg faktisk valgte å reise til Montebello har endret livet mitt dramatisk til det bedre. Jeg har lært at det går an å myke den opp og få ned hevelsene. Ikke minst møtte jeg andre med samme lidelse. Jeg var plutselig ikke alene om dette mer.”

Wendla

Din totalleverandør av kompresjon

JOBST har i dag et komplett tilbud av kompresjonsprodukter og hjelpemidler til alle typer av venøse og lymfatiske problemer.

Vårt sortiment inneholder alt fra enkle bandasjer til justerbar kompresjon, JOBST® FarrowWrap®, for å redusere lymfødemet. Vi tilbyr standard og målsydde strømper i ulike kvaliteter og modeller tilpasset dine behov. Du kan få strømper i klasse 1-4 Super. Trenger du kompresjon på natten tilbyr vi JOBST® JoViPak®, JOBST® Relax® og JOBST® FarrowWrap®.

JOBST® har som mål å bidra til forbedret livskvalitet for mennesker med lymfatiske og venøse problemer. Essity jobber hele tiden for å skape innovative produkter innenfor området kompresjon, sårterapi og ortopedi. Vi har spesialkunnskap innen området lymfologi og bistår gjerne lymfefysioterapeuten din og deg for sammen å finne den optimale løsningen for ditt lymfødem.

Tekst i denne brosjyren er hentet fra følgende referanser:

1. Essity sine egne produktbrosjyrer (JOBST Confidence, Hudpleieark, JOBST Elvarex og Lymfødem årsak og behandling)
2. Fotterapeut - https://finnfotterapeut.no/
3. Helsedirektoratet -Seneffekter etter kreftbehandling. Rapport IS-2872 - kapittel 16. Lymfødem. https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/seneffekter-etter-kreftbehandling/Seneffekter%20etter%20kreftbehandling.pdf/_/attachment/inline/3d984c2a-7926-4d1a-a5f0-06d48fe7c95f:f3e498d059734ff34b013c1c206877e488e95600/Seneffekter%20etter%20kreftbehandling.pdf
4. Spesialsko - https://www.nav.no/no/person/hjelpemidler/hjelpemidler-og-tilrettelegging/hjelpemidler/andre-hjelpemidler/ortopediske-hjelpemidler
5. Vårdhandboken (Lymfödem, vård och behandling, underkapittel behandling), https://www.vardhandboken.se/vard-och-behandling/hud-och-sar/lymfodem-vard-och-behandling/behandling

essity

JOBST®,
an Essity brand

Essity Norway AS
Fredrik Selmers vei 6,
NO-0663 Oslo

www.jobstonline.no
Tlf: 22 98 04 00
jobst.no@essity.com

4003_0621 06/2021