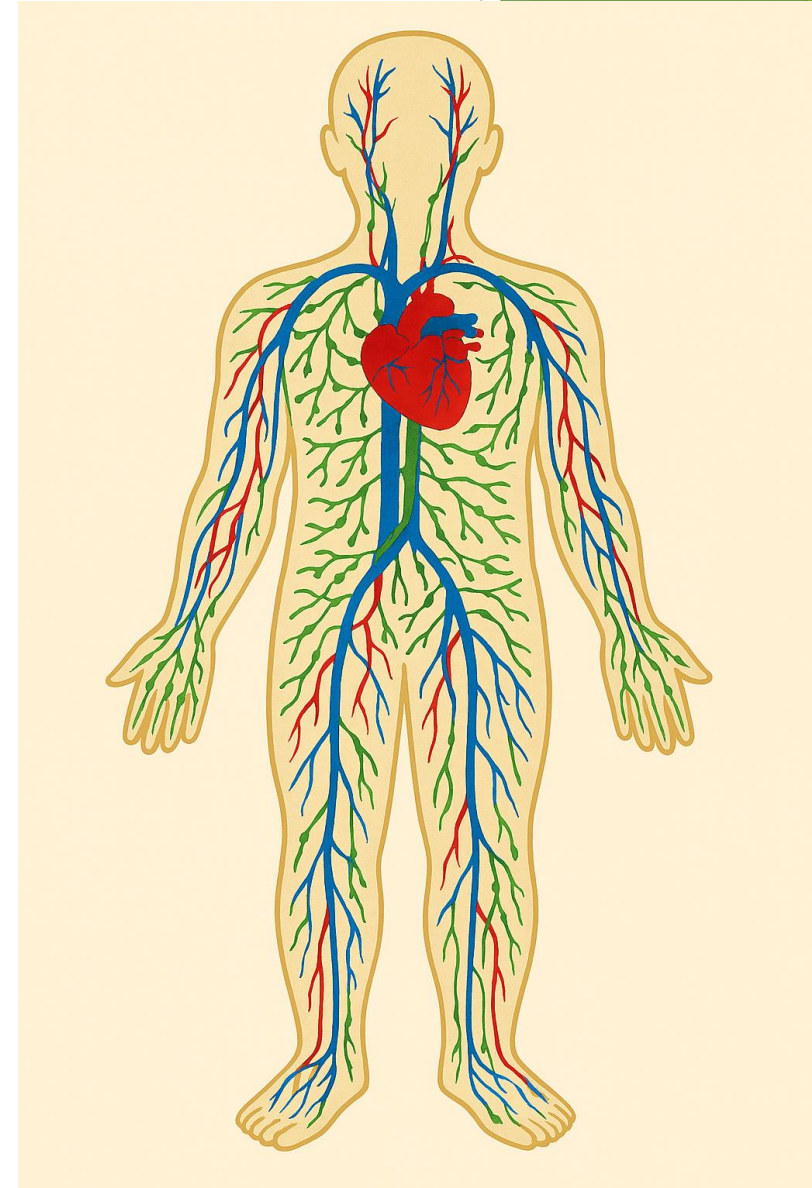


Lymfödem med sår

Maria Boström, Registerhållare RiksSår

Distriktssköterska, sårsmordnare Region Kronoberg

Maria.bostrom@rikssar.se



Hospitering i England



Pioneer Wound Healing and Lymphoedema Centres



Lymfsystemets funktion

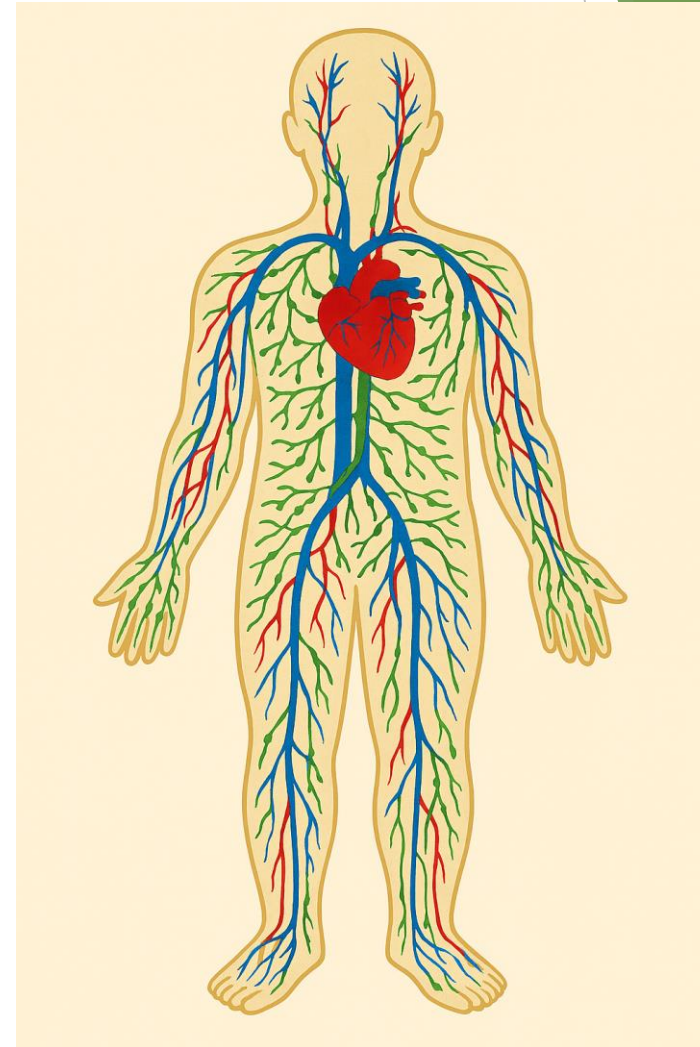
Dränering av vätska: Lymfsystemet samlar upp överskottsvätska (lymfa) från vävnader och återför den till blodcirkulationen via vensystemet. Detta förhindrar ödem.

Transport av proteiner och fett: Lymfan innehåller proteiner och fetter som inte kan tas upp direkt av blodkapillärer. Dessa transporteras via lymfkärlen till blodet.

Immunförsvar: Lymfknutor fungerar som filter där främmande partiklar, bakterier och virus fångas upp. Här aktiveras immunceller (lymfocyter) för att bekämpa infektioner.

Lymfknutor och organ: Viktiga strukturer är lymfknutor, mjälten, thymus och tonsiller. De är centrala för immunologisk övervakning.

Flödesriktning: Lymfan transporteras i ett lågtryckssystem med hjälp av muskelpump, klaffar i lymfkärlen och andningsrörelser.



Riskgrupper

Personer som genomgått cancerbehandling: Kirurgi med borttagning av lymfkörtlar (t.ex. vid bröstcancer, gynekologisk cancer, prostatacancer, melanom). Strålbehandling mot lymfkörtelstationer.

Patienter med trauma eller kirurgi i områden med lymfkärl: Större ortopediska ingrepp eller kärlkirurgi.

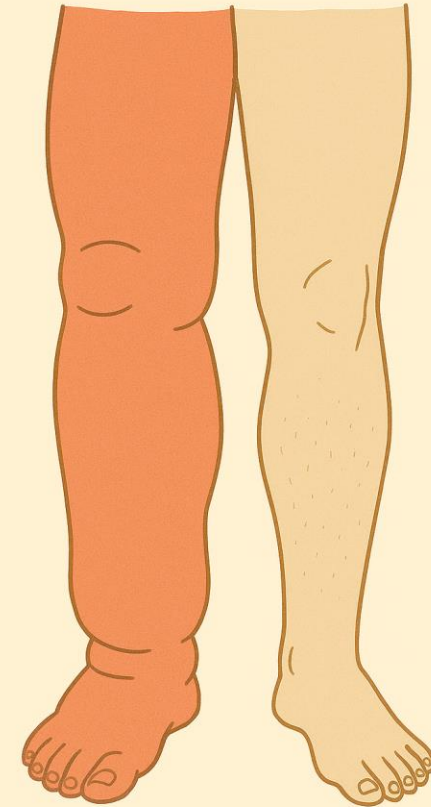
Infektioner som skadar lymfsystemet: Upprepade erysipelas (rosfeber) i samma extremitet.

Medfödda former (primärt lymfödem): Kan debutera vid födseln, puberteten eller senare i livet (orsakas av missbildningar i lymfkärlen).

Kroniska tillstånd som påverkar cirkulationen: Venös insufficiens, övervikt, lipödem.

Parasitsjukdomar (globalt): Filariasis (förekommer i tropiska områden).

LYMFÖDEM



Symtom

Hudförändringar

Torr och förtjockad hud: Kronisk svullnad leder till fibros och hudförändringar (hyperkeratos, papillomatos).

Ökad risk för sprickor och eksem: Hudbarriären försämras, vilket gör huden mer sårbar.

Större risk för svampinfektioner mellan tårna: Fuktiga hudveck och nedsatt cirkulation gynnar svamp (tinea pedis).

Hudveck och djupa fåror: Svullnaden gör att hudveck bildas, vilket ökar risken för bakterie- och svampinfektioner.

Sår och infektioner vid lymfödem

Vanligare med sårinfektioner: Nedsatt lymfdränage försämrar immunförsvaret lokalt → ökad risk för cellulit/erysipelas.

Långsam sårhäkning: Svullnad och fibros försämrar syre- och näringstillförsel till vävnaden.

Hög risk för recidiverande infektioner: Upprepade erysipelas är vanligt och kan förvärra lymfödemet.

Ökad risk för svårhäkta sår: Kombination av lymfödem och venös insufficiens ger svårhäkta sår.

Diagnostik

Anamnes: * Tidigare kirurgi, strålbehandling, trauma eller infektioner (erysipelas). * Debut och utveckling av svullnad (gradvis, ofta ensidig). * Associerade symtom: tyngdkänsla, spänning, återkommande infektioner.

Inspektion: Svullnad som inte går tillbaka vid vila.
Hudförändringar: förtjockning, hudveck, hyperkeratos, papillomatos. Jämför båda extremiteterna (asymmetri är vanligt).

Palpation: Stemmer's sign: omöjligt att lyfta hudveck vid basen av andra tån/fingret → talar starkt för lymfödem.
Konsistens: initialt mjuk, senare hård(fibros).

Mätning: Omkretsmätning på flera nivåer (t.ex. fotled, vad, lår).

Uteslut differentialdiagnoser: Venös insufficiens, lipödem, hjärtsvikt, njursjukdom.

Kompletterande undersökningar vid oklarhet:
Lymfscintigrafi eller ultraljud (för att utesluta trombos).



Behandling

Hudvård vid lymfödem

Daglig hudinspektion och rengöring: Förhindra sprickor, eksem och infektioner genom god hygien.

Fuktighetsbehandling: Använd mjukgörande kräm för att motverka torr hud och hyperkeratos.

Svampförebyggande åtgärder: Håll hudveck och mellan tårna torra.

Skydda huden mot skador: Undvik småsår, insektsbett och tryckskador - dessa kan utlösa erysipelas.

Sårbehandling vid lymfödem- Infektionskontroll

Tidig behandling av erysipelas med antibiotika: Vid spridd sårinfektion - odling och riktad behandling.

Optimal kompression: Kompressionsbandage eller strumpor för att minska svullnad och förbättra sårläkning.

Lämpliga förband: Välj förband som hanterar vätskande sår och skyddar huden (t.ex. absorberande, atraumatiska). Lokal antiseptisk behandling vid lokal sårinfektion.

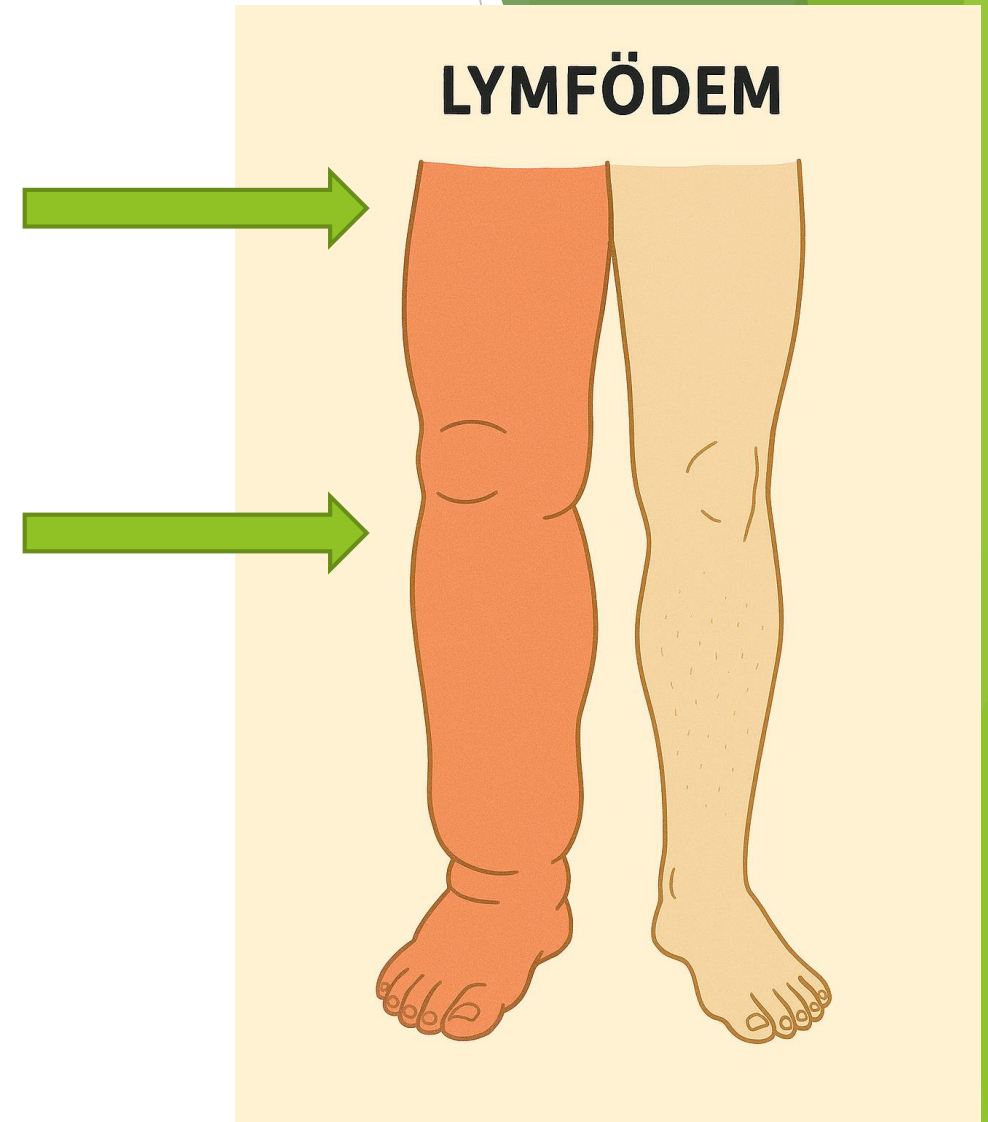
Samverkan med lymfterapi: Manuellt lymfdränage och kompression är centrala för att minska ödem och främja läkning.

Behandla underliggande orsaker: Hantera venös insufficiens, övervikt och andra riskfaktorer.

Kompressionsbehandling

Initial fas (reduceringsfas)

- Flerlayers kompressionsbandage med kortsträcksmaterial används för att minska ödemet.
- Bandagering kombineras med manuell lymfdränage och hudvård.
- Bandage byts regelbundet tills stabil volym uppnåtts.
- Kan appliceras på olika nivåer.



Tår - lämna alltid lilltån fri!



Tåhättor är ett
bra alternativ!

Uppföljning kompressionsbehandling



- * Utgå alltid från samma längdmått. DOKUMENTERA
- * Längdmått från golv till ovan ankel = utgångspunkt.
- * Två längdmått - vaden bredast och ovan knä.
- * Omkretsmått tas ovan strecket



Vad patienten själv kan göra:

Töm ven- och lymfvätska med enkel kompression och övningar: Använd kompressionsprodukter varje dag - särskilt vid aktivitet - för att stimulera lymfdränage. Gör tåhävningar, fotvickningar och pumpövningar flera gånger dagligen för att aktivera muskelpumpen.

Utför självdränerande massage: Massera från foten upp mot ljumsken med lätta, rytmiska rörelser - cirka 20-30 minuter, två gånger per dag. Börja alltid med djupandning för att förbereda kroppen.

Hud- och nagelvård: Tvätta huden dagligen, använd oparfymerad fuktkräm, speciellt mellan tår och hudveck, torka torrt. Skydda huden från skador (klipp naglar, undvik vassa föremål, insektsbett). Vid minsta tecken på rodnad, värme, smärta eller feber - kontakta sjukvården.

Aktivitet och motion: Gå regelbundet, cykla, simma eller utför anpassad träning – minst 30 minuter, 5 gånger per vecka.

Viktkontroll och hälsosam livsstil: Viktreduktion (om övervikt) för att underlätta lymfdränage. Drick tillräckligt med vatten och följ en balanserad kost som stödjer ett hälsosamt lymfsystem.

Skötsel av kompressionsmaterial: tvätta regelbundet enligt instruktion, byt ut var sjätte månad, använd i enlighet med instruktion. Använd hjälpmedel vid på- och avtagning.