



20 vitale indsigter

i lymfødeme og kompressionsærmer





20 vitale indsigter i lymfødeme og kompressionsærmer

Udgivet af Livja 2021

© Livja og Lotte Seheim

skriv@livja.dk

livja.dk

Du må gerne gengive og citere indholdet,
når du husker at nævne Livja som kilde.

[Livja på facebook](#)

20 vitale indsigter

i lymfødeme og kompressionsærmer er en brugerguide, der giver dig masser af brugbar viden om lymfødeme og kompressionsærmer.

Brugerguiden er skrevet til dig, der er brystopereret eller er blevet behandlet for brystkræft.

Måske har du haft lymfødeme et stykke tid. Måske er du ved at udvikle lymfødeme - eller måske vil du gerne undgå at få det.

Denne guide handler om de mange ting, der er nødvendige for dig at vide om lymfødeme og kompressionsærmer.

Forhåbentlig får du ny viden, der kan gøre det lettere for dig i din hverdag. Viden, det nogle gange er helt tilfældigt om du overhovedet får andre steder end her.



Hvad er lymfødeme?

Lymfesystemet er kroppens skraldesystem, der opsamler alle de affaldsstoffer, vores blod ikke fik med og transporterer det væk til rensning andetsteds i kroppen.

Normalt mærker vi intet til vores lymfesystem, fordi det bare fungerer helt af sig selv.

Men når dit lymfesystem bliver skåret i stykker, så flyder lymfevæsken ikke længere naturligt eller frit. Den bliver stående og bliver til et lymfødeme.

Ordet lymfødeme består af to ord: Lymfe, der betyder væske og ødem, der betyder hævelse.

Du kan ikke dø af at få lymfødeme. Men det er en varig lidelse, der vil påvirke din hverdag. Hver dag resten af dit liv.



Hvem har brug for et kompressionsærme?

Kvinder, der bliver behandlet for brystkræft og kvinder, der får lavet brystoperationer har øget risiko for at udvikle lymfødeme i deres arme.

Alle kvinder, der behandles for brystkræft i Danmark har risiko for at udvikle lymfødeme.

Der bruges en kirurgisk metode, hvor man tager de første lymfekirtler i armhulen ud for at tjekke om kræften har spredt sig. Det kaldes også for sentinel node eller skildvagtmetoden, og her skæres der i lymfesystemet.

Der findes ingen eksakte tal for, hvor mange der udvikler lymfødeme. Men det anslås at være mellem 20-60% af alle kvinder, der behandles for brystkræft.

Kemobehandling og strålebehandling kan forværre lymfesystemets tilstand yderligere.



Lymfødeme kræver behandling og handling

Hos brystkræftkvinder bliver lymfevæsken stående i armen, mens det for mennesker, der har haft underlivskræft eller prostatakræft er i maven eller i benet hævelsen sidder.


Et lymfødeme kræver behandling, og det er her et kompressionsærme kommer ind i billedet.

Kompressionsærmer bruges som en del af den samlede behandling for lymfødeme. Behandlingen består også af lymfedrænage og anden fysioterapeutisk specialbehandling hos en særligt uddannet lymfødeme-terapeut.

Kompressionen i et kompressionsærme lægger det tryk på venerne som kroppen normalt selv leverer – men som ikke fungerer, når du har lymfødeme i din arm.

Når du har lymfødeme, så mangler trykket, og lymfevæsken bliver derfor stående i armen.

I hverdagen holder et kompressionsærme lymfødemeet i ave, samtidig med det presser og skubber lymfevæsken tilbage til kroppen.



Kært barn har mange navne

En strømpe til armen.

Et ærme til armen.

Kompressionsærme eller armstrømpe.

Kært barn har som bekendt rigtig mange navne.

Uanset om vi kalder det kompressionsærmer, armstrømper eller kompressionsstrømper, så dækker alle navnene over det hylster, der helst skal sidde på din lymfødeme-arm hver eneste dag, når du har fået lymfødeme.

Eller som du skal bruge forebyggende for ikke at udvikle lymfødeme, når du belaster din arm.

Det gør du, når du laver stillesiddende arbejde, skriver på computer, kører i bil, flyver, ordner have osv.

Du skal fortsætte med at bruge din arm mest muligt.



Forskellige typer af ærmer

Et kompressionsærme fungerer på den måde, at trykket er størst ved håndledet og aftager eller letter op gennem armen, så lymfevæsken ledes tilbage til kroppen.

Kompression betyder tryk og måles i kviksølv.

Kviksølv har den kemiske betegnelse Hg, og derfor ser du eller skal du lede efter betegnelsen mmHg, når du skal finde kompressionen i et kompressionsærme.

Der findes forskellige kompressionsklasser, f.eks.:

Klasse 1: 20-30 mmHg

Klasse 2: 30-40 mmHg

Klasse 3: 40-50 mmHg

Klasse 4: Over 50 mmHg

Jo større tal foran mmHg, jo større tryk og kompression.

Desto større dit lymfødeme er, jo større kompression har du brug for.

Til sammenligning ligger [støttestrømper](#) til hævede fødder og [flystrømper](#) typisk på 8-15 mmHg.



Hvilken kompression har du brug for?

Det kommer an på dit lymfødeme.

Hvis du vil forebygge et lymfødeme – f.eks. når du skal ud at flyve, sidder stille i længere tid eller belaster din arm i det hele taget – så kræver det ikke alverdens kompression. Et kompressionsærme i klasse 1 (20-30 mmHG) vil ofte være tilstrækkeligt.

Overvej også at bruge et ærme, hvis du f.eks. kører bil i længere tid eller hvis du sidder meget ved en computer.

Det samme gælder, hvis du dyrker sport og vil passe på din arm. Så vælger du et kompressionsærme med let kompression.

Har du et lidt større lymfødeme, har du brug for kompressionsklasse 2 (30-40 mmHg) eller mere.

Præcis hvilken kompression, du har brug for, skal du ALTID spørge din behandler om.

Tal med den lymfødemeterapeut eller fysioterapeut, der hjælper dig med dit lymfødeme. Han eller hun ved noget om kompressionsærmer.



Du kan søge tilskud til dit ærme

Kvinder (og mænd) med lymfødeme har iflg. serviceloven ret til at få bevilget et eller to kompressionsærmer om året.

Nogle kommuner siger, at de bevilger et kompressionsærme og et til skiftebrug pr. år. Andre siger rent ud: to kompressionsærmer om året.

Du skal selv søge om at få en bevilling til kompressionsærmet hos din kommune. Det gør du elektronisk på hjemmesiden borger.dk.

Du kan bruge [Livjas guide](#) og få hjælp trin for trin, når du søger tilskud hos din kommune til et kompressionsærme. Så går det hele lidt lettere!



NemID og yderligere oplysninger

Du skal have dit NemID ved hånden, når du søger din bevilling til et kompressionsærme på nettet.

Hvis linket til borger.dk ikke virker, så gå ind på borger.dk og søg på 'kropsbårne hjælpemidler'. Så kommer du frem til det rigtige sted at lave din ansøgning.

Hvis det er første gang du søger en bevilling til et kompressionsærme, skal du give oplysninger om og fra din lymfødeme-terapeut, din læge eller den afdeling, du er blevet behandlet af på hospitalet.

Den oplysning bruger kommunen til at få verificeret, at du har behov for en armstrømpe.

Alternativt kan du nøjes med at skrive, hvem din behandler (lymfødeme-terapeut) er. Så indhenter kommunen selv informationer hos behandleren.



Det kan tage tid at få en bevilling

Der er stor forskel på, hvor lang tid det tager for en kommune at behandle din ansøgning. Nogle kommuner er rigtig hurtige og er kun et par dage om det. Andre kommuner er helt op til otte uger om at ekspedere din ansøgning.

Dit lymfødem er ligeglad med, hvor længe din kommune er om at sagsbehandle! Det rører på sig, og det har behov for, at du selv gør noget i ventetiden.

Så mens du venter på din bevilling, skal du seriøst overveje at anskaffe dig et kompressionsærme og opsøge en behandler. Det er en vigtig investering i dig selv.

Når du får din bevilling, vil det fremgå, hvor længe den gælder. Det svinger fra kommune til kommune. Nogle bevillinger gælder et år. Andre gælder i fem år.

Vær også opmærksom på, at nogle kommuner kræver, at du bruger din bevilling inden for en bestemt tidsfrist.



Du vælger selv din leverandør

Du kan fuldstændig selv bestemme, hvem du bruger din bevilling hos, når du skal have dit kompressionsærme.

Det hedder *frit leverandørvalg* og står beskrevet i servicelovens § 112, stk.3.

Det frie leverandørvalg betyder, at du med serviceloven i ryggen kan bruge din bevilling eller rekvisition til et kompressionsærme hos f.eks. Livja.

Du er på ingen måde forpligtet til at bruge din bevilling hos den leverandør, din kommune har indgået aftale med og som den opfordrer dig til at bruge din bevilling hos.

Du bestemmer selv.



Der kan være egenbetaling

Der er geografiske forskelle på, hvad en bevilling er værd alt efter hvilken kommune du bor i.

Nogle kommuner støtter dig fuldt og dækker hele udgiften til kompressionsærmer.

Andre giver et tilskud til dit ærme, hvis du vælger en anden leverandør end den, kommunen har indgået aftale med. Hvis der er forskel, skal du selv betale differencen.

Igen er det op til dig, om du vil lade dig diktere, hvilket kompressionsærme du vil have på armen.



Et ærme på armen er bedre end i skuffen

Det vigtigste er, at du får et kompressionsærme som du kan holde ud at have på. Du ved bedst, hvad der skal til for dig.

Et ærme på armen gør mere gavn for dit lymfødeme end et, der bliver liggende i din skuffe!



Hvor længe holder et ærme?

Hvis du bruger dit kompressionsærme hver eneste dag, skal du regne med det holder i 4-6 måneder. Sådan cirka.

Er du meget aktiv, så holder det kortere tid. [Kræftens Bekæmpelse anslår](#), at det i så fald holder i 3-4 måneder.

Kræftens Bekæmpelse skriver også, at mange har brug for to nye kompressionsstrømper hvert halve år.

Kan du selv mærke, når ærmet skal skiftes?

Ja, det kan du. Du kan mærke, når kompressionen begynder at svækkes og dit kompressionsærme ikke helt giver dig den støtte, det gjorde, da du først fik det.

Når du mærker denne forandring er det tid til, at du anskaffer dig et nyt ærme.



En enkelt tråd kan gøre forskellen

Du skal også skifte dit kompressionsærme, hvis du kommer til at trække tråde ud eller beskadiger det.

Det ser måske ikke ud af meget, men en enkelt tråd kan fjerne kompressionen og dermed det tryk, du har brug for til dit lymfødeme.

Manglende kompression kan forværre dit lymfødeme.

Det kan heller ikke anbefales, at du gemmer og genbruger dine gamle kompressionsærmer.

Når de er brugt i mere end seks måneder er de kun til pynt. Kompressionen er væk, og det kan forværre dit lymfødeme, hvis du fortsætter med at bruge dem.



Sådan tager du mål til dit ærme

Det er en god idé at rådføre sig med en lymfødeme terapeut eller fysioterapeut med speciale i lymfødeme, når du skal finde størrelsen på dit kompressionsærme.

Du er også velkommen til at benytte [Livjas vejledning](#), når du skal tage mål.

Følg vejledningen og find størrelsen på dit kommende Lymphedivas-ærme.

Der er tegninger, der viser præcis, hvor på din arm, du skal tage mål og et størrelsesskema, der viser dig frem til den rigtige størrelse.

Hvis du er i tvivl, så [kontakt Livja](#).



Standardærme eller ærme efter mål?

Skal du have et standardkompressionsærme eller et, der er syet efter dine mål?

Det kan være svært at få et entydigt svar på, om du skal have et ærme, der er lavet efter mål – eller om du kan “nøjes” med et standardærme.

Det kommer an på, hvor kraftigt dit lymfødem er og hvor det sidder.

Et ærme, der er syet efter mål, er velegnet til dig, der har et specielt eller kraftigt lymfødem, mens standardærmet er perfekt til dig, der har en ensartet hævelse i armen, eller et mindre lymfødem, der ikke kræver meget kompression.

Hvis du er i tvivl, så spørg Livja, din lymfødemterapeut eller opsøg én, der har taget lymfødem-efteruddannelsen.

[Find den lymfødemterapeut](#), der er nærmest dig.



Et lymfødem forandrer sig

Et lymfødem ændrer sig og har langt fra en fast eller stationær størrelse.

Et lymfødem forandrer sig med den kvinde, der har det.

Derfor kan de færreste kvinder klare sig med den samme slags kompressionsærme.

Faktisk har mange kvinder forskellige typer kompressionsærmer, så de kan tage ærme på alt efter dagsformen.

Af samme grund er det ikke nødvendigvis dit ærme, der er noget galt med, når du en dag synes, at det føles lidt slapt eller at det strammer meget mere end i går.

Det kan være dit lymfødeme, der bevæger sig - det gør det hele tiden. Det følger dig, dine anstrengelser og gøremål.

Lyt til din arm og giv den det ærme, den har brug for – og vid, at det ikke altid er det samme ærme eller den samme kompression, du har brug for.

Det kan være svært at navigere i for dig, der har lymfødeme, - og det kan være bekosteligt, fordi din bevilling kun rækker til det allermost nødvendige.

Den dækker ikke, så du kan gardere dig og have flere typer ærmer at skifte mellem, når dit lymfødeme forandrer sig.



Fladstrikket eller rundstrikket ærme?

Du vil stifte bekendtskab med begreberne *fladstrikket* og *rundstrikket*, når du skal have et kompressionsærme.

Rundstrikket betyder, at ærmet er syet i et samlet stykke uden generende syninger. I mange tilfælde er en rundstrikket armstrømpe væsentlig tyndere end en fladstrikket.

Fladstrikket betyder, at ærmet er strikket frem og tilbage med et variende antal masker, der kan tilpasses særlige ødemer. Det er også kendetegnet ved, at det er syet sammen af flere stykker strik og har mærkbare syninger.

En fladstrikket armstrømpe er kraftig, mens en rundstrikket typisk er tyndere og mere behagelig at have på.

Ingen kan med videnskabeligt belæg sige, at den ene slags kompressionsærme er bedre end det andet. Det kommer helt an på lymfødemet.

Kompressionsærmerne fra Lymphedivas er rundstrikkede. De leveres i standardstørrelser, der dækker et vist spektrum og fremstilles IKKE efter personlige mål.

Rigtig mange kvinder med lymfødeme kan bruge de rundstrikkede kompressionsærmer og gør det med velbehag over hele verden.

Livja eneforhandler af de medicinske korrekte kompressionsprodukter fra LympheDivas i Danmark og resten af EU.

Alle LympheDivas' kompressionsprodukter (både [kompressionsærmer](#) og [kompressionshandsker](#)) er godkendt af de amerikanske sundhedsmyndigheder (FDA) og lever op til *alle* de krav, der er til medicinske kompressionsprodukter for at håndtere og behandle lymfødeme.

FDA anses for at være en af de strengeste kvalitetskontroller i verden, og har man en godkendelse herfra, så er produktet blåstemplet.

LympheDivas kompressionsærmer og kompressionshandsker er desuden godkendt til salg i Europa.



Gør noget med det samme

Hvis du tager lymfødeme i opløbet, bliver det lettere for dig at håndtere og leve med.

Så snart du mærker en stikkende eller prikkende fornemmelse i din arm, eller du synes den virker stram, skal du søge hjælp hos en behandler.

Du skal IKKE vente til armen hæver op.

Et lymfødeme starter med prikke-fornemmelser og stramhed. Hævelsen er den synlige og sidste del af det at få lymfødeme.

Tid spiller en afgørende rolle, og derfor er hurtig indsats hos en lymfødeme-terapeut væsentlig for dig. Det kan begrænse dit lymfødeme, så du får lettere ved at håndtere det fremadrettet i din hverdag.

Søg hjælp via dit hospital - men overvej, om du tør vente på de får tid til at behandle dig.

Det forekommer, at hospitalernes fysioterapeuter har månedlange ventetider, før de kan behandle din arm.

Dit lymfødem står ikke i stampe, fordi du skal vente på at få det behandlet! Gør noget og hjælp dig selv til hjælp.

Et lymfødem består af lymfe (væske), der ikke kan transportere sig selv væk. Når væsken står stille, hæver din arm og bliver flere cm større i omfang end din raske arm.

Væsken er fuld af proteiner, der stivner og bliver hårde. De sætter sig, hvis du ikke får hjælp.

Jo længere tid de står stille, før du får behandling, desto sværere bliver det at få dem løsnet op igen.



Behandling, ærmer og øvelser

Når du skal håndtere dit lymfødem, skal der sættes ind på flere måder.

Behandling hos en fysioterapeut med speciale i at behandle lymfødemer gør det ikke alene.

Det gør et kompressionsærme heller ikke.

Men kombinationen af et ærme, behandling hos en lymfødemterapeut og det, at du selv gør en aktiv indsats og laver øvelser, vil hjælpe dig et langt stykke ad vejen.

Alt, hvad du gør for at stimulere dit væv og drænere dit lymfesystem, vil gavne dig.

Du kan finde inspiration til hjemme-øvelser her:

[Vævsbehandling og selvdrænage](#)

[Selvhjælpsfilm til brystopererede](#)



Brug dit ærme så meget som muligt

Når du får dit kompressionsærme, så brug det så meget som muligt. Gerne alle dine vågne timer.

Der er ingen regler eller grænser for, hvor længe du kan have det på ad gangen. Mærk efter og lyt til din arm.

Du skal regne med, at dit kompressionsærme føles stramt lige når du får det. Giv det et par uger og se, hvordan det så føles.

Har du gener, skal du selvfølgelig kontakte din behandler og få tjekket om ærmet er som det skal være.



Hjælp til at få ærmet af og på

Hvis det kniber med kræfter i hænderne, kan det være svært at få et kompressionsærme på.

Der er dog hjælp at hente med et par gode redskaber, der letter arbejdet, når du skal have ærmet på og af.

En særlig [ærmepåtager](#) får ærmet til at glide lettere på, mens [et par gummibelagte handsker](#) gør den sidste tilpasning nem, så ærmet kommer helt på plads uden folder.

Med de to hjælpemidler er du selv i stand til at tage dit kompressionsærme af og på.



Er du i tvivl om noget???

Du er mere end velkommen til at kontakte Livja på skriv@livja.dk eller give Lotte Seheim et ring på tlf. 2925 9446.

PS. Send endelig guiden videre til én, du mener kan have glæde af den.



er et univers for kvinder,
der har eller har haft brystkræft.

Hjemmesiden livja.dk er åben nat og dag.

Du har adgang til masser af viden
og produkter, der kan lette din hverdag
- før, under og efter din behandling for brystkræft.

Livja handler om at leve livet og gribe nuet
og få det bedste ud af det liv, vi har.

Mens vi har det.