

Instruktion i selv-drænage af ansigt og hals

Til patienter og pårørende

Generel information

Når du er opereret i ansigtet - og har fået fjernet lymfeknuder i halsen, kan du få behov for lymfødembehandling. Dette vurderes efter operationen.

Behandlingen påbegyndes af afdelingens fysioterapeuter under indlæggelsen.

Ved udskrivelsen kan du stadig have behov for lymfødembehandling. Du henvises da til ambulant lymfødembehandling på det sygehus, nærmest din bopæl, hvor behandlingen tilbydes.

Hvorfor lymfødembehandling?

Lymfødembehandling stimulerer dit lymfesystem - og kan afhjælpe hævelsen.

Hvad kan du selv gøre?

Du kan selv understøtte fysioterapeutens lymfødembehandling - såvel under indlæggelsen som efter udskrivelsen - ved gennem selvdrænage at stimulere lymfesystemet.

Hvad gør lymfødembehandling?

Lymfødembehandling mindsker hævelsen ved at:

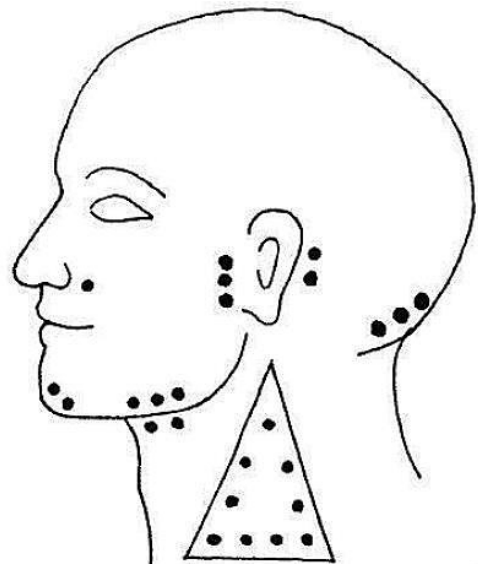
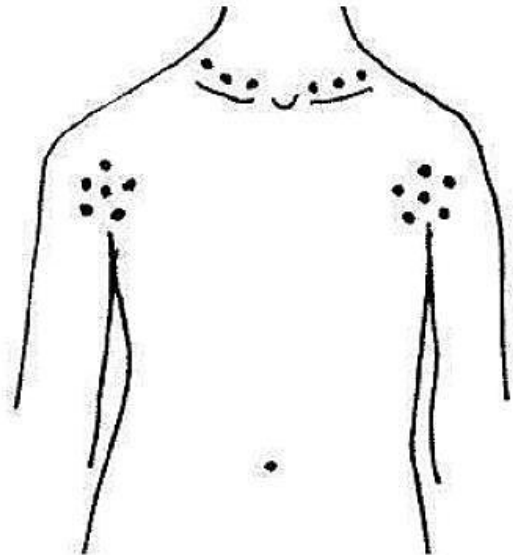
- stimulere lymfesystemet og de nærliggende lymfeknuder
- drænere hævelsen mod tilbageværende lymfeknuder, så der findes nye veje til lymfevæsken

Lymfeknuder, der drænerer hoved og halsregionen, findes:

- i armhulerne og over kravebenene
- på halsen og i nakken
- foran og bagved ørerne
- under hagen og ved næsen

Lymfeknuderne i ansigt og nakke ligger hovedsageligt overfladisk.

Lymfeknuderne på begge sider af halsen ligger dybere langs kar og nerver samt langs den lange, skrå halsmuskel.



Instruktion i selv-drænage af ansigt og hals

Hvordan gør du?

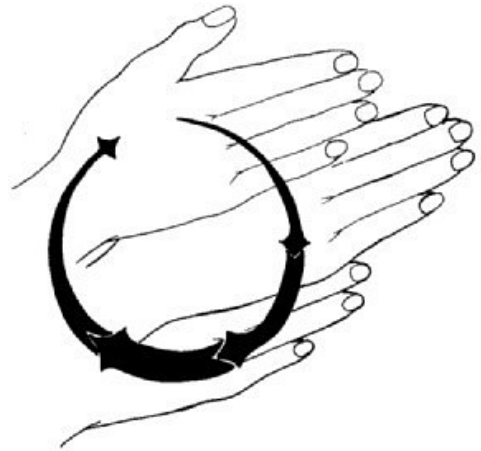
Lymfødembehandling foregår på hud-niveau og i cirkelbevægelser.

Tryk blidt, med stræk på huden - uden at fingrene glider.

Teknik:

Fingrene lægges fladt på huden - og huden forskydes i en cirkel. Cirkel "står" på samme sted.

Grebet har en trykfase og en afspændingsfase. Trykfasens retning er altid i dræneringsretningen.

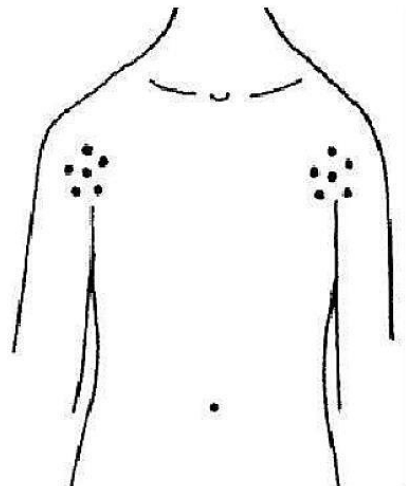


Tæl langsomt (ca.1 sek.) ved hver cirkelbevægelse - og fx 21-22-23-24-25 ved 5 cirkelbevægelser.

Stimulation af lymfeknuder

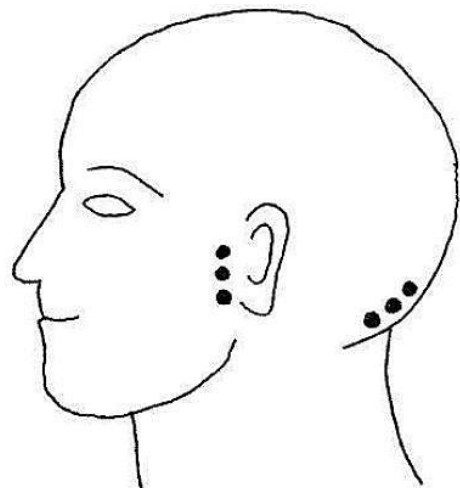
Følgende lymfeknuder skal stimuleres EFTER en hoved-/halsoperation:

1. Lymfeknuderne i armhulerne.



2. Lymfeknuderne ved nakkemusklernes fæste på kraniet.

3. Lymfeknuderne foran ørerne.



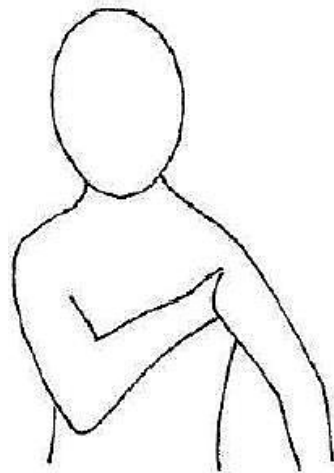
Instruktion i selv-drænage af ansigt og hals

Start på selv-dræningen

Start med at stimulere lymfeknuderne:

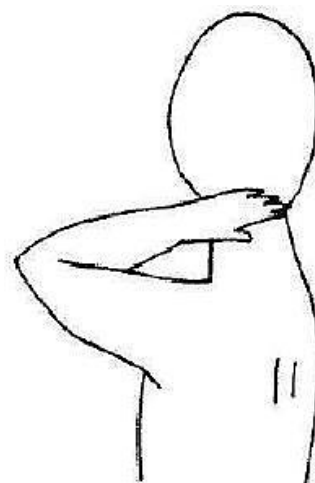
1) i armhulerne.

3 x 5 cirkelbevægelser i retning opad og ind mod kroppen



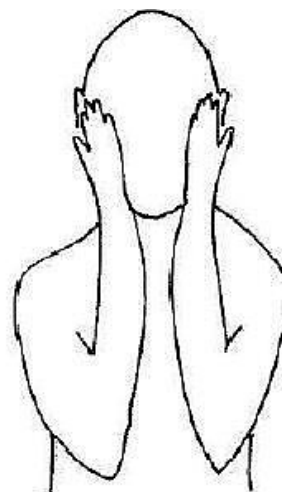
2) ved nakkemusklerne fæstet på kraniet.

3 x 5 cirkelbevægelser i nakken.



3) foran ørerne.

3 x 5 cirkelbevægelser foran øret/ørerne i retning opad og ind mod øret.



Instruktion i selv-drænage af ansigt og hals

Selv-drænagen

Når du har stimuleret lymfeknuderne, går du i gang med at drænere hævelsen væk:

Lav cirkelbevægelserne ved øret/ørerne gående mod ansigtets midtlinje og tilbage igen.

HUSK! - at der hele tiden skal dræneres i retning mod samme sides øre.

Start drænagen under hagen.

Gentag det samme:

- på hagen og under munden
- på læberne og videre ud på siden/siderne af munden
- ved næsen - helt op til under øjnene

OBS! Hvis hævelsen skulle gå højere op - fortsæt over øjne og pande.

Lav 3-5 cirkelbevægelser hvert sted i retning mod tilbageværende lymfeknuder: foran øret/ørerne og i nakken.

OBS! Pilene på tegningerne til højre viser dræneringsretningen.

Gentag selv-drænagen efter behov.

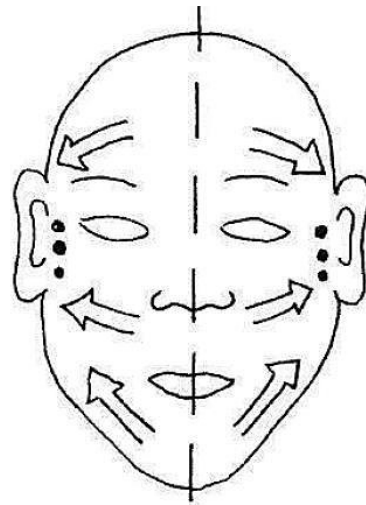
Afslutning på selv-drænagen

Ved afslutning af behandlingen stimuleres lymfeknuderne igen - bare i omvendt rækkefølge:

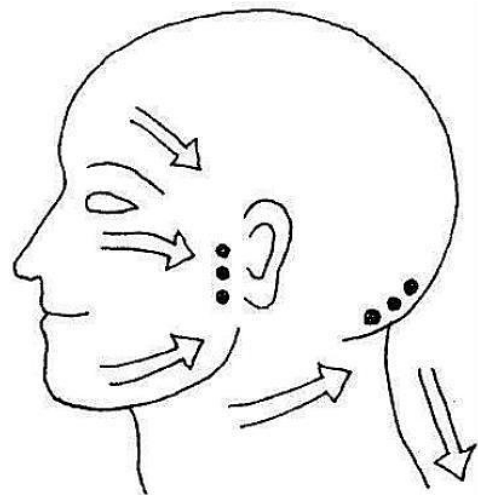
- foran øret/ørerne
- ved nakkemusklernes fæste på kraniet
- i armhulerne

Suppler selv-drænagen med:

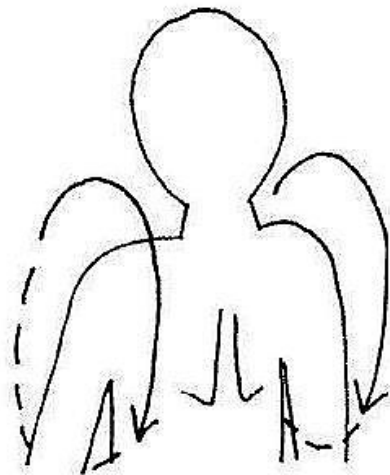
Skulder-rulninger bagud med begge skuldre.



Midtlinjen - forfra



Fra siden



Skulder-rulninger bagud med begge skuldre.

Instruktion i selv-drænage af ansigt og hals

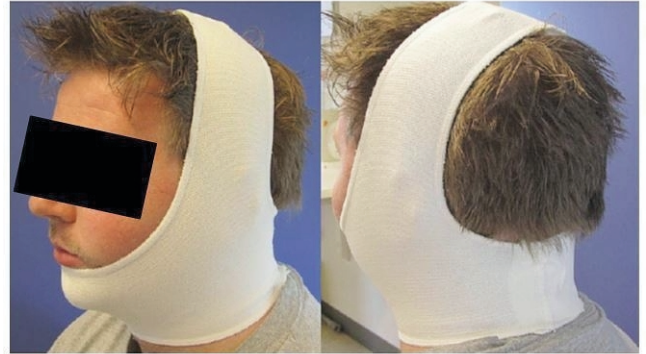
VIGTIGT!

HUSK!

- At jo mindre hævet du er i ansigtet, munden, på tungen og halsen, jo lettere kan du tale, spise og drikke samt bevæge i nakke/hals området.

OBS!

- Hvis du får infektion i det opererede område, skal du holde pause med lymfødembehandlingen, for ikke at sprede infektionen. Snak med lægen om, hvornår du må starte drænage igen.

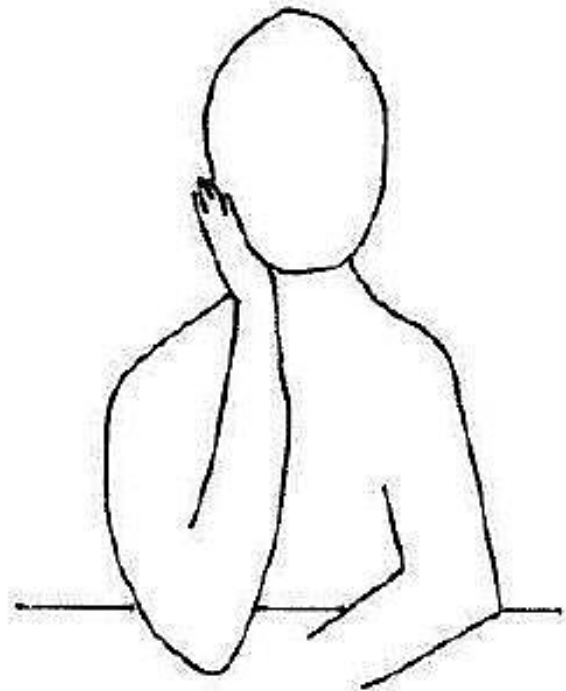


Eksempel på kompressionsbandage til ansigt og hals.

Kompression og kompressionsbandage - en anden mulighed!

Du kan give midlertidig kompression ved at hvile den opererede ansigtshalvdel i hånden, fx når du læser avis, blade eller en bog, eller bare sidder og slapper lidt af.

Som supplement til dræningen er der mulighed for, at fysioterapeuten udleverer en kompressionsbandage til ansigt og hals. Dette er for bedre at kunne afhjælpe hævelsen.



Sådan kan der gives midlertidig kompression flere gange i dagens løb.

Instruktion i selv-drænage af ansigt og hals

Hvad kan du ellers gøre?

Du kan herudover stimulere ansigtets mimiske muskler, munden og tungens motorik samt bevægeligheden i nakke/hals og skulderåget, ved at lave:

- Øvelser for ansigtets mimiske muskler
- Øvelser for mundens og tungens motorik - fx sutte isterninger eller lign.
- Øvelser for bevægeligheden af nakke/hals

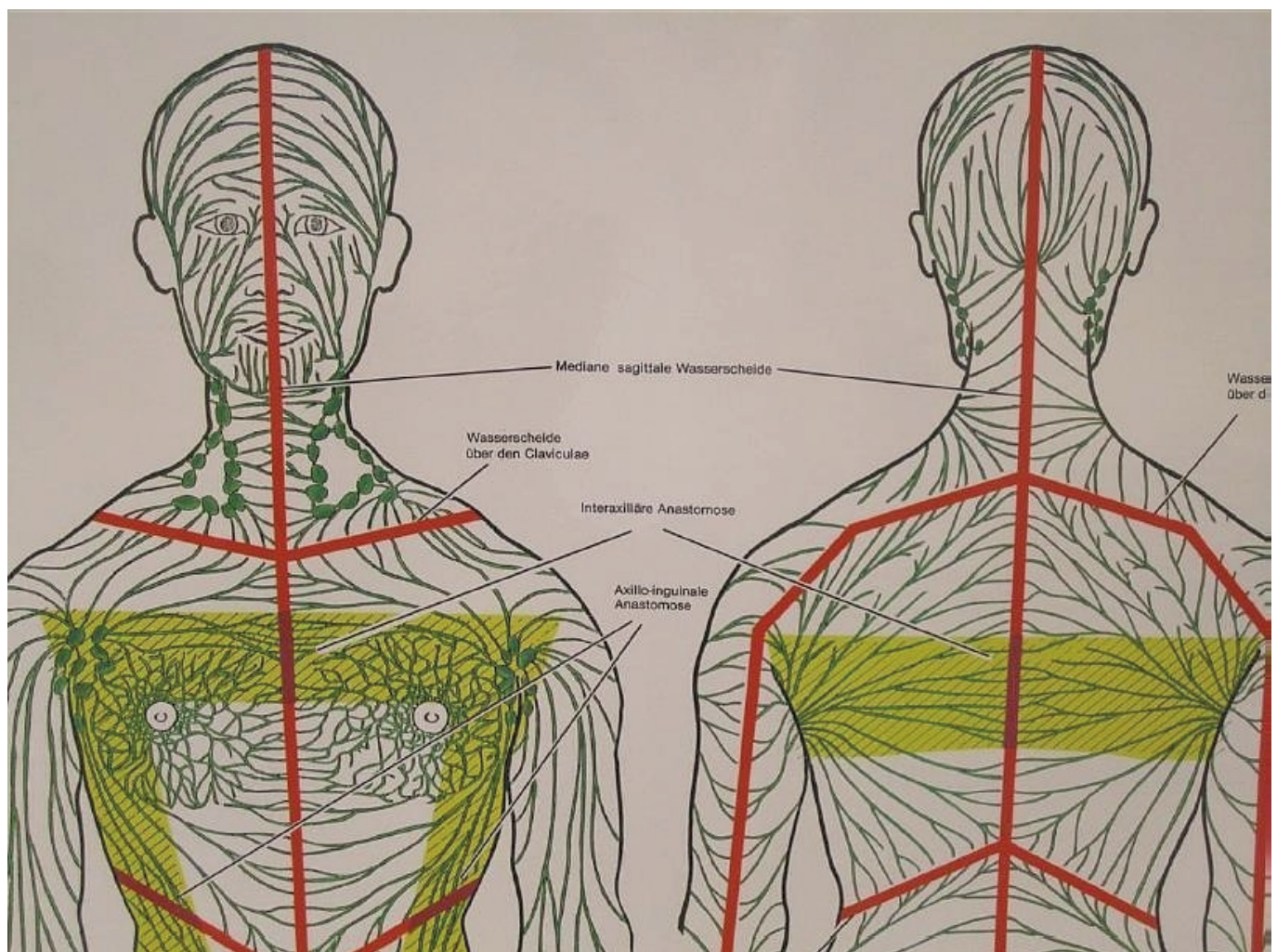


Foto af lymfesystem

Patientinformationen er udarbejdet af Odense Universitetshospital, Rehabiliteringsafdelingen