

Ødemer og venepumpe

1. semester

Manuel Væv

Fysioterapeutuddannelsen UCC

Ødem



Ødem



Ødem

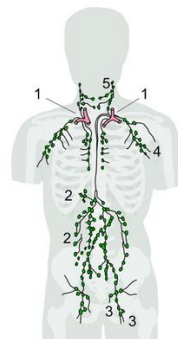


Hvad er ødemer?

- Ødemer er ophobet væske i det interstitielle rum
- Væsken i det interstielle rum skal suges op af lymfen og transporteres tilbage til blodbanen
- Af forskellige årsager kan der opstå øget væske tryk i det interstitielle rum – men lad os lige kigge hvad lymfe systemet er.

Lymfesystemet

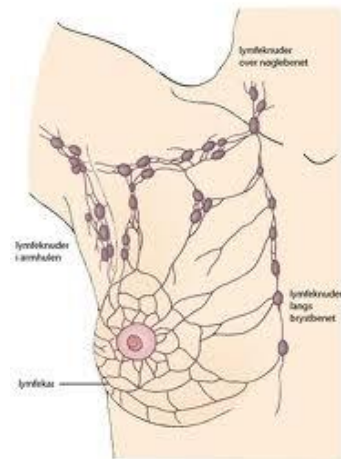
- Lymfesystemet sørger for at den væske der presses ud i det interstielle rum føres tilbage til blodet
- Lymfen er en lille støvsuger, der suger væsken mellem cellerne op.
- Den interstitielle væske minder om blodets plasma, men har en mindre indhold af plasma proteiner



- 1 de to steder, hvor lymfen ledes tilbage til blodet
 2 lymfeknuder til tarm og lever
 3 lymfeknuder i lysken
 4 lymfeknuder i armhulen
 5 lymfeknuder på halsen

Lymfesystemet

- Forskellige steder i lymfebanan er der lymfeknuder
- Disse indeholder lymfocytter, fagocytter og makrofager der renses væsken inden den sendes tilbage til blodet via vena subclavia



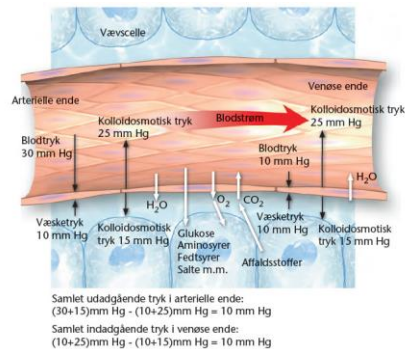
Lymfødem

- Lymfen bevæge sig gennem lymfesystemet v.h.j.a. Den glatte muskulatur omkring selve lymfekaret, trykke på karet via musklerne og respirationen



Væsketrykket

- Normalt er der sammenhæng mellem det tryk der er ud af blodkarret og det sug der er ind i blodkarret. Et tryk og et sug der udgøres af blodtrykket og det kolloidosmotiske tryk.



Ændringer i trykket

- Der er forskellige faktorer der påvirker trykket i kapillærerne og derved trykket i det interstitielle rum;
- Øget tryk i kapillæret
- Immobilitet – stase af blod i venerne
- Nedsat kolloidosmotisk tryk
 - Visse nyresygdomme hvor der udskilles protein i urinen. Visse leversygdomme hvor der dannes for få plasmaproteiner
- Nedsat lymfestrøm – ødelagt/fjernet lymfe
 - Sequelae efter mammaancer

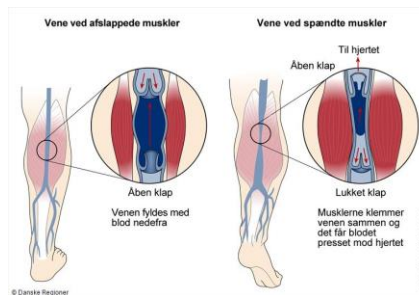
Fysioterapeutiske tiltag

- For at modvike ødem er der forskellige tiltag
- Kompressionspumpe
- kompressionsbandage



Venepumpe

- Det vigtigste er dog at få gang i venepumpen
- Venepumpen er den muskulatur der trykker på venerne, og derved sørger for at få blodet retur

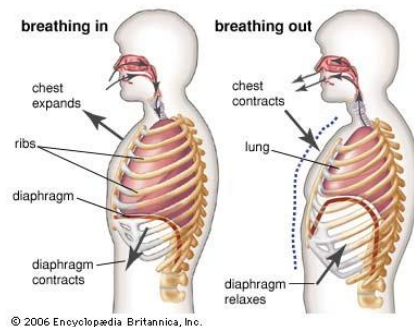


Venepumpeøvelser

- Fremme venepumpens funktion og dermed bedre det venøse tilbageløb og fjerne/mindske ødem
- Bedre cirkulationen lokalt og generelt
- Mindske det intrapelvine tryk / det hydrostatiske tryk på underekstremiteter og i bughule
- Kan laves som en manuel behandling og/eller et træningsprogram

Behandlingssekvens

- Arbejd altid med tyngdekraften som hjælper
- Start altid med respirationen
- Når diaphragma kontraheres og centrum tendinium trækkes nedad forstørres thoraxhulen med deraf følgende trykfald, samtidig presses der ned på bughulens organer med deraf følgende trykstigning. Disse trykforskelle vil få blodet fra abdomen til thorax.



Venepumpeøvelser - træning

- Respirationen er en tilbagevendende del i hele behandlingen
- Start med et bækken løft
- Ryst numsen let for at drænere det lille bækken
- Fortsæt derefter med bækkenløft – tempoet er roligt og rytmisk

Venepumpeøvelser - træning

- Herefter laves der fleksion/ekstension i hoften
- Patienten kan evt lægge sine egne fingre i lysken og give et let tryk når der flekteres
- Fortsæt så med fleksion/ekstention i knæet. Patienten kan her lægge hænderne på quadriceps og trykke let under ekstensionen
- Afslutningsvis laves fleksion/ekstension i ankelledet.
- Alle øvelserne kombineres og gøres UNILATERALT

Venepumpeøvelser



Venepumpeøvelser



Venepumpe – manuel behandling

- Der er en decideret lymfedrænage behandling, der inkluderer kompressionsbind – det er et efteruddannelseskursus
- Effleurage grebet
- Det diskuteres hvorvidt det skal være tørt eller fedtet
- Det tørre greb kan give øget præcision, men kan også være smerte fuldt for patienten

Venepumpe – manuel behandling

- Start igen proximalt for den ødematøse ekstremitet
- Effleurage
 - Dobbelt eller enkelt greb
 - Lejring med ekstremiteten højt
 - Let til moderat tryk
- Virkning
 - Synlig reduktion af ødem
 - Normalisering af hudfarve
 - Normalisering af hudens vegetative leje
 - Subjektiv lettelse eller smertereduktion
 - afspænding

Litteratur

- Venepumpeterapi; Elisabeth Østergaard
- Menneskets fysiologi; Schibye og Klausen
- Venepumpen; Birthe Bonde