

SPØRSMÅL OG SVAR OM LYMFØDEM

Jarmila Lukas, spesialfysioterapeut/lymfødemterapeut ved Universitetssykehuset i Tromsø, har tidligere besvart spørsmål om lymfødem i Lymfeposten. Da Lukas holdt foredrag om lymfødembehandling på et av Brystkreftforeningens Livet etter brystkreft-kurs, delte hun noen av svarene med kursdeltagerne.

- **HVORFOR ER DET VIKTIG Å SMØRE INN HUDEN DERSOM HUDEN IKKE FØLES TØRR?**

Kronisk lymfødem medfører alltid en immunsvakhet i det aktuelle området. Tilføring av hudlotion mykgjør, pleier og gir fuktighet til huden. Da er det lettere å opprettholde hudens normale hudflora og pH-verdi, som er en beskyttelse mot infeksjon/inflammasjon eller soppangrep.

Det er viktig å unngå sår, sprekker, tørr og hard hud – dette kan være inngangsporter for bakteriell infeksjon. Ødempasienters hud er ofte utsatt for belastninger, for eksempel dårlig mikrosirkulasjon og bruk av bandasjer, kompresjonsstrømper, samt eventuelt pulsatorbehandling.

Det viktige er at man jevnlig følger med huden og sjekker at den holder seg fin. Dersom huden naturlig holder seg godt med fuktighet (uten sprekker, tørrhet o.l) er det heller ikke grunn til å overdrive smøring av fuktighetskrem.

- **ER DET BRA FOR LYMFØDEMPASIENTER Å TRENE I VANN/SVØMME?**

Vi vet jo at lymfestrømmen akselererer ved fysisk aktivitet (muskelpumpefunksjonen). Det viktigste for å oppnå en vellykket behandling er tilstrekkelig mosjon, det vil si trening som holder leddene bevegelige og musklene aktive med god kraft. Dette kan være trening som for eksempel svømming, gåturer og sykling. Vann gir et trykk mot kroppen som kan sammenlignes med trykket fra en kompresjonsstrømpe. Dette øker trykket i vevet og forsterker effekten av muskelpumpefunksjonen, som igjen fremmer lymfestrømmen generelt i hele kroppen.

Vannet har stor tetthet, nesten 1000 ganger større enn luft. Når vi bader kjenner vi det som et trykk, oppdrift og vannmotstand. Vanstrykket merker du først og fremst som et press på

trommehinnene ved dykking. Relativt små endringer i dybde skaper store endringer i trykk. Desto dypere ned i vannet du er, desto større trykk får du fra vannet mot kroppen.

I vann er man vektløs. Har man vann opp til skuldrene, veier man cirka 10 prosent av kroppsvekten man har på land. Veier du 70 kilo, blir cirka 7 kg i vann. Ved store lymfødeme tåler man på denne måten øvelser i vann som kanskje ville vært umulig oppe på land.

Ved øvelser for arm og/eller bein anbefaler jeg bruk av store muskelgrupper med gode bevegesesutslag, og store dynamiske, rytmiske muskelsammentreknings. Dette gjøres ofte i kombinasjon med mellomgulvpust som også hjelper lymfevæsken opp og tilbake til hjertet. Når musklene arbeider blir også lymfeårene i området stimulert til pumpearbeid, som fremmer lymfedrenasjen. Man kan lett tilpasse hvor stor belastning treningen skal ha: Dess fortere kroppsdelene føres gjennom vannet, dess større motstand og krav til styrke og stabilitet.

Det jeg ofte legger vekt på i et vanntreningsprogram er:

- Bevegelsestrening og/eller svømming (oppretholde leddenes bevegesesutslag)
- Styrke/stabilitet (vedlikeholde eller øke muskelfunksjonen)
- Tøyning (fremmer god sirkulasjon)
- Avspenning (fremmer god sirkulasjon – optimalisere restitusjonen etter treningen)

Det anbefales å trene i et oppvarmet basseng, 34 grader. Dette gjør at ledd og muskulatur/vev føles mindre stive, og gir ofte en lettelse av ubehag/smerter. Du får en følelse av velvære og øvelsene blir lystbetonte. Pusten og mellomgulvets bevegelse aktiveres godt. Men først og fremst er det viktig å være trygg i vannet for å kunne ha en optimal glede av vanntrening. Tilvenning er å gjøre seg fortrolig med vannets egenskaper som temperatur, trykk, tetthet, motstand og oppdrift. For å finne en mest mulig behagelig stilling i avspenningen kan man benytte seg av flytehjelpemiddel, eller at terapeuten trykker deltakeren godt for å få det best mulig til. Rolig og behagelig musikk kan også være til god hjelp for en god avspenning. Trening i vann er noe jeg varmt kan anbefale som behandlingsform for pasienter med hevelse; det gjelder både venøse og lymfatiske problemer.

- **HOPP OG SPRETT PÅ TRAMPOLINE ER EN FIN MOSJONSFORM, GJELDER DETTE OGSÅ FOR LYMFØDEMPASIENTER?**

Jeg vil ikke anbefale denne mosjonsformen for lymfødempasienter. Hopp på trampoline krever mye generell statisk muskelspenning for å holde balansen/stabilitet. Selv om bevegelsen i seg selv er dynamisk (i bevegelse opp og ned), må musklene holdes i konstant spenn for å holde seg oppreist. Et slikt statisk muskelspenn hindrer en god lymfedrenering. Generelt er det viktig for lymfødempasienter å finne mosjonsformer som holder et middels nivå med henhold til økt sirkulasjon. Dersom aktiviteten blir for hard/belastende med henhold til kondisjon eller styrke, krever musklene stor tilførsel av blod for å opprettholde aktiviteten. Dette krever igjen at lymfesystemet må ta unna samme mengde økning av væske som skal dreneres tilbake til hjertet. Dette kan medføre overbelastning og føre til økt hevelse.

Hopp på trampoline fører til at man lander med hele sin kroppsvekt ned mot underlaget samt at gravitasjonskraften virker nedad – dette blir motsatt av lymfestrømmens drenasjevei. Imidlertid er det viktig å finne en treningsform man synes er lystbetont. Hva man tåler av belastning er svært individuelt, her kan man bare prøve seg fram og lytte til kroppens signaler.

- **PULSATORBRUK VED ROSENFALL?**

Rosen er en akutt inflammasjonstilstand. Ingen behandling for lymfødem utøves ved Rosenutbrudd. Med dette menes lymfemassasje, bruk av kompresjonsstrømper, bandasjer, pulsator eller bevegelsestrening. Viktigst er at antibiotikabehandling påbegynnes raskest mulig. Pasienten skal være i ro og hvile, bein/arm bør hvile høyt (i elevasjon). En generell regel er å vente med behandling i to uker etter påbegynt antibiotikabehandling. Oppstart av lymfødembehandling igjen må alltid være i samråd med behandlende lege. Da Rosen ofte forverrer ødemet er det viktig å komme seg tilbake i behandling tidligst mulig når det er medisinsk forsvarlig.

- **ANTIBIOTIKA, INFEKSJONER OG LYMFØDEMBEHANDLING?**

En av lymfesystemets hovedoppgaver er immunforsvaret i kroppen. Dersom man har en betennelse/inflammasjon (for eksempel forkjølelse, blærekatarr, senebetennelser, magesår eller lignende) er det viktig for lymfeterapeuten å vite om dette. Dette er viktig å vite om, uansett om man går på antibiotika eller ikke. Lymfødembehandling kan ofte virke stimulerende og hjelpe kroppens immunforsvar, men da ved lette betennelsestilstander. Dersom kroppen er mye belastet kan lymfødembehandlingen forverre tilstanden. Det blir da opp til hver enkelt terapeut å gjøre en helhetsvurdering, eventuelt kontakte behandlende lege med hensyn til om behandlingen kan utføres eller utsettes.

- **HVORDAN VIRKER LYMFØDEMBEHANDLING PÅ FORDØYELSEN?**

I den manuelle lymfødembehandlingen benytter terapeuten seg av ulike grep. Behandlingen er behagelig, avslappende og i rolig tempo. Dette kopler inn det parasympatiske nervesystemet – en del av det autonome nervesystemet (ikke viljestyrt nerveaktivitet).

Parasympatisk aktivitet, altså når man slapper godt av, øker aktiviteten i tarmens muskulatur og dette fører igjen til en god fordøyelse. Dyp mavepust gir et vekslende trykk ned mot tarmsystemet. Dette gir en slags ”indre massasje av tarmen”. Denne pusten trykker også mot hovedlymfeåren som stimulerer til bedre drenasje av lymfevæske.

Noen får mavemassasje under lymfødembehandlingen eller vanlig colonmassasje (ofte brukt på barn med kolikk, eller voksne med forstoppelse/luftproblematikk.) Her behandler man manuelt direkte over tarmen. Man beveger seg i tarmtømmingens retning – det vil si med klokken. Ved en slik behandling vil man dermed få en ytterligere god stimulering av fordøyelsen.