

Gode råd og erfaringer fra Fysioterapeut Jytte Tønder, Sønderborg.

Af foreningens formand er jeg blevet opfordret til at viderebringe mine erfaringer og gode råd til andre med lymfødem.

Efter bryst-cancer og fjernelse af venstre bryst, fik jeg ca. 1 år senere lymfødem. Fik efterfølgende lymfedrænage og bandagering afsluttet med udlevering af handske og arm-strømpe. Som uddannet fysioterapeut og kendskab til Kirsten Tørsleff's arbejde med efterbehandling af senfølger efter brystoperation, henvendte jeg mig med det stramme væv omkring arret, og fik strakt og løsnet spændingerne, - foruden råd om øvelser.

Efterfølgende gode råd, er derfor en blanding af kollegers gode råd og egne erfaringer. Fornuftig brug af armen samt udspænding af vævet omkring bryst og skulder, er alt afgørende!!!

1. Læg dig på din seng med god afstand til hovedgærdet og med lymfødemarmen til den frie side. Armene placeres i "hurra" stilling. Bemærk om begge arme rører underlaget lige meget. Bevæg den dårlig bøjede arm – stille og rolig – op over hovedet, således at overarmen efterhånden kommer tæt på øret – stadig i kontakt med madrassen. Mærk dig, om der er punkter undervejs, hvor armen ikke når underlaget. Hvis du finder et sådan punkt, så stop op og bliv i denne stilling, pres albuen og lænden ned i underlaget, mens du langsom tæller til 7 – slap af! Strammer det for meget på forsiden af brystet og overarmen, og det er svært at nå underlaget, så gentag presset 10 gange. Er der en dag, hvor det går nemt, så nøjes med 3-5 gange. Alt dette udføres med den dårlige arm, men hvis det kniber at få overarmen helt ind til øret, så lad den raske arm holde den inde, ved at trække i albuen, mens lymfødemarmen presser ned i underlaget.
2. Ryk ud mod den frie side af sengen, så overkroppen ligger helt ude ved kanten og den dårlige skulder på kanten. Lav det samme som i øvelse 1. (nu er lymfødemarmen fri af underlaget).
3. Derefter gentager jeg det hele – først med næsten straks albue og bagefter med helt strakt albue. Nu er der efterhånden blevet indkredset et par stramme punkter igen – bliv der: med strakt albue strækkes fingrene helt og venter på, at spændingen aftager. Så drejes hånden langsomt og dermed hele armen, så tommelen skiftevis vender mod hovedgærdet og fodenden – *alt i et meget roligt tempo* – Hellere én god gang end en masse "hu-hej". Bliv i yderpunkterne og arbejd videre derfra.
4. Hvor man end kan komme til det. Stiller jeg mig tit, som Kirsten Tørsleff illustrerer det i sin bog (Øvelsesprogram for brystopererede) side 17, mens jeg kigger ud af vinduet, taler i telefon, børster tænder, m.v. Er der ikke en dør eller en vindueskarm, så kan man strække armen op langs øret, stritte med alle fingre og dreje tommelen bagud og væk fra kroppen.
5. I bilen: Tag fat i nakkestøtten bag dig, tving albuen bagud, eller læg den bagom nakkestøtten på nabosædet – alt efter om man sidder på højre eller venstre sæde.
6. Læg dig på maven med de bøjede eller strakte arme op over hovedet og løft skiftevis højre og venstre arm i langsom tempo, for at styrke bagsiden.

7. Når man står: Fold hænderne bag ryggen, pres håndfladerne sammen og løft bagud 10 gange.
8. Når der er mulighed for et højt greb (en dørs overligger, en busstrop, et tørrestativ e.l.) læn dig frem til den dårlige side, så man får fat og et godt stræk over ribbenene (træk maven ind).
9. Undgå: Statisk muskelarbejde med lymfødemarmen. På længere cykelture – skift greb mange gange. Lad aldrig tasker, poser eller kurve hænge over den dårlige over- eller underarm. Gå aldrig med smykker eller tøj med snærende kanter på den dårlige arm. Hvil aldrig armen på bordkanten, hverken ved kontorarbejde eller ved middagsbordet – læg hele underarmen ind. Har du problemer med dit skulderled eller mangler du langt i at få den dårlige arm så højt som den gode, så skal du tale med din læge eller fysioterapeut om problemet.

Med venlig hilsen
Jytte Tønder. Sønderborg