

# Bevegelse og bevegelsesapparat

***Mennesket er i utgangspunktet ”programmert” til å bevege seg mye - og også med et stort spekter av muligheter. Et lymfødeme øker selve volumet i vevet og kan ofte føles stivere gjennom økt væske eller fibrosedannelse. Det er derfor viktig å holde vevet mykest mulig - og gi best mulig stimuli for at lymfesystemet skal gjøre en optimal jobb. Spenninger og stiv muskulatur kan påvirke lymfødemet negativt.***

*Noen tanker på bevegelse og bevegelsesapparatet - ved Kristin Ruder, fysioterapeut og Feldenkraispedagog*

Måten vi beveger oss på er en del av vår personlighet. Bevegelsesmønsteret vårt er ikke bare et resultat av en fysisk utvikling, det påvirkes også av livserfaringer, personlighetstrekk, lynne, sinnstilstand osv. Måten en sangviniker eller en melankoliker beveger seg på vil ofte være svært forskjellig. For ikke å snakke om forskjellen mellom bevegelsene til små barn og oss voksne.

Vi er i utgangspunktet ”programmert” for å bevege oss mye og også med et stort spekter av muligheter. Se på et barn i det første leveåret - hvor stor aktivitet det utfører. Aktiviteten er faktisk det som gjør at koordinasjon og styrke etter hvert kan få oss til å reise oss på to ben. Det tar oss et år i motsetning til andre pattedyr, et rådyr f. eks. står oppreist etter en time. Hele første året bruker vi til å ”face” tyngdekraften. Barn fortsetter en lang stund å handle, føle og orientere seg igjennom bevegelse og sansene og å reagere i samsvar med disse. Tyngdekraften blir først klar for oss når vi kommer ut av stilling, mister balansen eller faller.

Våre forfedre brukte kroppen annerledes i den daglige overlevelse enn det vi forholder oss til i vår hverdag. Et barn vet uten tvil at det å sitte stille ikke er lett i begynnelsen av skoletiden. Vi utvikler sakte evnen å sitte og lære gjennom syn og hørsel, hvor bruken av hodet er det som blir vektlagt. Vår kropp tilpasser seg, etter som den blir eldre, de forhold som vi erfaringsmessig lever etter og det gjør at et bevegelsesmønster, som engang er valgt, - ensformig blir repetert til muskulaturen gir beskjed i form av smerte: ”Dette blir kjedelig, har du noe annet å tilby?”

Vanene kobler ut vår egen bevissthet om hvordan og hvorfor vi utfører en eller flere typer bevegelser, og at vi har et alternativ. Se bare på mangfoldet når du sitter på en ute-restaurant og kikker rundt deg på menneskene?

Enkelt og grovt sett er det tre strukturer og samspillet mellom disse, som er viktig.

- Nervesystemet med hjernen som ”koblingsboks” og informasjonskanal.
- Skjelettet som strukturen

som skal bære vekten av kroppen og påvirkningen fra tyngdekraften.

- Muskulaturen som utfører ordre og sørger for fleksibilitet.

Et lymfødeme øker selve volumet i vevet og kan ofte føles stivere gjennom økt væske eller fibrosedannelse. Det blir derfor viktig å holde vevet mykest mulig og gi best mulig stimuli for at lymfesystemet skal gjøre en optimal jobb. Spenninger og stiv muskulatur kan derfor påvirke lymfødemet negativt.

Lymfesystemet bli påvirket av *pustebevegelser* og best av *dynamiske bevegelser*. Det er derfor viktig at hver enkelt gjør noe hver dag som kan stimulere aktiviteten i lymfesystemet. Det behøver ikke være mye, men litt hver dag.

”Puste må man ellers dør man” - heter det så greit. I forrige utgave av Lymfeposten var det et forslag til *pusteøvelser* - dette er en fin aktivitet. Gode *dynamiske bevegelser* kan være sykling, svømming, skigåing og fremfor alt, å gå på tur - lang eller kort!

God vår!