

# BILDE FRA EN BEHANDLINGSBENK

fra fysioterapeut Kristin Ruder ved Tønsberg Feldenkrais Studio

**Ragnvald Reiersen og jeg møttes til første gangs behandling 30. november 1983. Etter en vellykket intensiv-behandling i januar '84 har vi fulgt hverandre trofast i "gode og onde dager" helt frem til i dag.**

Artikkelen nedenfor, sakset fra ukebladet Allers 1985, kan beskrive hvordan lymfødembehandling i begynnelsen ble beskrevet - før vi ble mange nok fysioterapeuter til å få det som et eget behandlingstilbud innenfor vårt fag.

NB: De 30 autoriserte utøvere av lymfedrenasje, det refereres til i Allers, var ikke fysioterapeuter med utdanning i den komplette lymfødembehandlingen. I 1983 og 1984 ble det holdt kurs i manuell lymfedrenasje av Ludmilla Pedersen, Danmark, en ukes kurs for helsepersonell.



## ARTIKKEL ALLERS Hevelsen gikk ned 15 cm



- Som følge av defekte lymfekjertler fikk jeg lymfødem, såkalt elefantsyke. Det venstre benet fikk en kraftig hevelse. Det var hele 23 cm tykkere rundt leggen enn det høyre, forteller Ragnvald Reiersen fra Sarpsborg. - Men etter at jeg begynte med lymfedrenasje er forskjellen foreløpig kommet ned i 8 cm. Hevelsen har altså gått ned hele 15 cm. Plagene til Ragnvald Reiersen begynte for 15-16 år siden. Han fikk rosen som medførte en blokkering av lymfekjertlene i lysken. Dette medførte igjen en

kraftig hevelse i venstre ben. Fire til fem anfall hadde han i året med meget høy feber og utslett. Reiersen prøvde i flere år med vanlig medisin å bli bra av dette, men ingenting hjalp; tvert imot, benet ble bare mer og mer hovent. I en periode prøvde han homøopat, og det hjalp noe, men på grunn av den tidligere harde dosering av bl.a. penicillin, ble ikke de homøopatiske midlene sterke nok til å løse opp. Han oppsøkte flere spesialister både i Oslo og Malmø, men det

eneste som kanskje kunne hjelpe var en operasjon som svært sjelden er vellykket. I følge professoren i Malmø ville det lett sette seg betennelser og elendighet i det ganske store operasjonsfeltet.

- Da ville jeg prøve akupunktur. Og der fikk jeg beskjed om at man kunne hjelpe meg med rosen-plagen, men ikke med det tjukke benet. Etter en tid med klassisk akupunktur ble rosen helt borte. Nå tar jeg akupunktur en gang i uken for å være på den sikre siden.

- Men du bruker lymfedrenasje også?

- Ja, jeg hørte et radioprogram om lymfedrenasje, og mente at det måtte passe for meg og mitt lymfødem. Jeg begynte med det midt i januar, og nå et år etter er altså hevelsen gått ned fra 23 cm til 8 cm. Det krever at jeg drar to ganger i uken inn til Oslo, men kan det hjelpe meg til å holde meg frisk så er jeg jo nødt til det, sier Ragnvald Reiersen.

## LYMFEDRENASJE

Den ble utarbeidet som terapiform i 1930-årene av den danske legen Emil Vodder. Massasjemetoden er etter dette stadig videreutviklet og har oppnådd anerkjennelse, særlig i Tyskland, Østerrike og Frankrike. Lymfedrenasje er en lett pumpe-massasje som utføres i en spesiell rytme over hele kroppen. Denne massasjen stimulerer lymfævæsken og etterhvert som blokkeringene løses opp, blir avfallsstoffene transportert bort og næringsstoffer tilført i de aktuelle områdene i kroppen. For lymfesystemet brer seg utover hele kroppen som et nettverk av fine "silkestråder" med tre hovedsentraler: lymfeknuteansamlinger i nakke-regionen, armhulene og i lysken. Lymfens hovedoppgaver er i korthet: a) tilføre næringsvæske, b) kroppens renholdere og c) forsvar/beskyttelse. Ved sirkulasjonsforstyrrelser/blokkeringer i lymfesystemet, f. eks. etter psykisk/fysisk overanstrengelse, stress, kulde, krampe og operasjoner (spesielt ved fjerning av lymfekjertler), skjer det ofte en opphopning av avfallsstoffer. De vanligste symptomene er: væskedannelser i ben/armar, nakke-/skulder spenninger (hodepine/bihuler), fordøyelsesproblemer og hudproblemer. For å kunne utføre lymfedrenasje kreves det en god opplæring. Grunnkurset er på 100 timer. I Norge finnes det i dag omtrent 30 autoriserte utøvere av lymfedrenasje.

— — — — —

Nå, en del år etter går rørleggermesteren fra Sarpsborg fremdeles til vedlikeholdsbehandling hos samme fysioterapeut.

Han kommer til behandling ca 1 gang i måneden og har fremdeles stor nytte av dette. "Hvis jeg ikke hadde fått denne behandlingen, ville jeg aldri kunne ha arbeidet så mye i alle år", mener han og er fornøyd med at det fremdeles er mange i omgangskretsen som ikke ser at han har et lymfødem i benet. Muligheten er selvfølgelig å få et glimt av mannen med kompresjonstrømpe på tur en varm sommerdag med en lett shorts over.

Han har alltid hatt et stykke reisevei. Fra hjembyen bruker han omtrent en og en halv time med et riktig trykk på gassen. Av den grunn har hans egeninnsats hatt avgjørende betydning for hvor ofte han trenger behandling hos fysioterapeuten. Han kunne selvfølgelig valgt en terapeut nærmere hjemstedet i Østfold, men for ham er denne problemstillingen helt uinteressant så lenge han vet at behandlingen hjelper der han er.

Selvbandasjering er Reiersen blitt meget god på og det gjør han minst 2- 3 ganger i uken. "Hvis benet er inne i en dårlig periode og kjennes ekstra stift og vemmelig ut, er det bare å legge på en bandasje fortest mulig selv om det er en del arbeid med det", sier Reiersen. "For mitt ben blir resultatet aller best ved å bruke skumgummi som polstringsmateriale" legger han til - sommer som vinter.

Han bruker 1 cm tykk skum-



gummi og har slitt ut en del meter i løpet av sin "karriere". Han kombinerer også med å legge bandasjer over kompresjonstrømpen hvis det trengs. Reiersen er opptatt av kosthold, men ikke mer enn at alt kan

*fortsettes neste side*

## ... fra en behandlingsbenk

*fortsatt fra forrige side*

nytes med måte. Skalldyr er allikevel noe han holder seg langt unna. Han drikker vinen, - men etter hans erfaring er det for mye salt i skalldyr og dette virker negativ på lymfødemet. Og er det fotball på TV, legger han seg i pulsatoren og nyter kampen liggende.

Siden vi begge i godt samarbeid holder lymfødemet under kontroll, har vi den senere tid brukt en del av behandlingstiden på bevegelse. Dette er noe som begge ser har veldig god virkning på fibrosen i benet.



..... OG begge er klare og ser frem til nye år i vedlikeholdets tjeneste av lymfødemet!

*Kristin Ruder*