

Ansvar for egen helse – Med fokus på øvelser ..

Jeg blir så glad når noen rusker opp i meg og påpeker at det er noe som må gripes fatt i, – og det viser seg at det som skal til, det kan faktisk gjøres av meg selv.

Tekst: Tone Guettler Foto: Jan Guettler

Lymfødempasienter skal i forbindelse med komplett fysikalsk lymfødembehandling få orientering om hudpleie, få manuell lymfedrenasje, bandasjering og – lære øvelser.

Har du vært på behandlingsreise, vært på Montebello-kurs eller på Lymfødemscole er det sikkert at du også både har lært og har gjort øvelser. Men så kommer det litt plagsomme spørsmålet: hvor mange er det som i hverdagen husker på å gjøre disse øvelsene vi har lært og blitt anbefalt å gjøre?

For eget vedkommende kan jeg bare si: kjempeflink, aktiv, ivrig, regelmessig, – men det var fem år siden, og flinkheten var tannelig ikke mange ukene .

Forleden dag ble jeg minnet om dette av min fysioterapeut, som påpekte at jeg ikke hadde fullgod bevegelse i ankelleddet på mitt lymfødemben. Det var litt for stramt bak i leggen.



Det som var enda viktigere, var at hun der og da både forklarte hvilke øvelser jeg skulle gjøre, – og minnet meg på at dette er viktige øvelser for lymfepumpen. Og er det noe jeg ønsker, så er det å holde lymfepumpen godt i gang.

Det var altså klart at det ikke var nok at jeg går turer en gang i uka eller så. For å ha så god bevegelse som mulig i bl. a. ankelleddet når jeg går, og for at pumpesystemet skal fungere på topp, skal jeg helst gjøre et par små enkle øvelser – daglig.

Den gangen for lenge siden da jeg enda var ”flink pasient” hadde jeg laget meg et program med øvelser for ben. Og i det programmet sto akkurat de



samme to øvelsene som Anne Sophie fysioterapeut nå snakket om:

1. I liggende eller sittende stilling: rull rundt i ankelleddet med foten i god strekk – først den ene vegen, flere runder; så den andre vegen
2. Stå på et trappetrinn med helene litt utenfor: la helene henge ned utenfor kanten så det blir god strekk i bakre del av leggen, gå så opp på tå, – flere ganger.

Vi må være med på å ta ansvar for egen helse – så lenge vi kan.

Spør din fysioterapeut om det er noen øvelser du kan gjøre for å bedre din situasjon!

