

Ansvar for egen helse – Fokus på øvelser .. for arm

”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” – skrev Tone Guettler i forrige utgave da det var snakk om øvelser og lymfødem-ben.

Fullt så glad ble vel kanskje ikke jeg – da hun kjapt kastet ballen videre til meg: for også lymfødemarmer trenger pumpeøvelser og også vi har behov for å opprettholde/øve opp god bevegelse i ledd!

Tekst: Elsebeth Peel Jarvis

Foto: Helen M. Olsen

Under et 2-ukers behandlingsopphold er det jo imidlertid opptil flere fysioterapeuter å ”kaste ball” med. Tid har man også, til å ta opp store og små spørsmål, når man tilbringer en time på behandlingsbenken hver dag.

Så jeg benyttet anledningen på Lanzarote til å be ”min” fysioterapeut der, Helen Olsen, foreslå et par viktige øvelser for lymfødem-armer.

Våre fysioterapeuter er herlige vesener – selv de minste spørs-

mål blir tatt opp til grundig overveielse! Og øvelser er viktige for lymfødempasienter – muskelbruk har virkning på lymfeårene – så her ble intet overlatt til tilfeldighetene. Etter noen dagers konferering med kollegene, kom Helen tilbake med to viktige øvelser – om du ikke gjør noe annet, så gjør i hvert fall disse!

Så kappet vi litt av behandlingstimen min og arrangerte fotosession mellom ”instituttets”

laken-skillevægger for å dele med dere:

En fin lymfe-pumpe-øvelse samt en effektiv øvelse for å øve opp / opprettholde en god bevegelse i skulderleddet.

Men husk: pusteøvelser er også viktige. Den dype pusten påvirker den venøse tilbakestrømningen, og påskynder også strømmingen i de sentrale lymfeårene.

Så HUSK Å PUSTE!

Lymfe-pumpe-øvelse:

Strekk ut armen, til siden eller framover, med spredde fingrer. Bøy armen langsomt mens du samler fingrene til fast knytneve hviler mot skulderen. Strekk ut arm og fingrer til du når utgangsposisjon.

Gjør ti slike pumpeøvelser – tre ganger med hver arm. Ta gjerne små pauser imellom, rist litt.



Fin øvelse for å opprettholde / øve opp bevegeligheten i skulderleddet:

Bøy armen og plassér fingertuppene mot skulderen. Før albuen ut til siden og opp så langt det går. Før så albuen bakover og ned, framover og opp igjen, i rolige og så store sirkler som mulig.

Overkroppen skal holdes i ro – det er skulderleddet som skal beveges.

NB: det skal ikke gjøre vondt, – men tøye litt "behagelig".

Du kan gjerne ta begge armene samtidig, om du klarer å gjøre det uten å vri på overkroppen.

Ti ganger med hver arm er passe, gjenta tre ganger.

Gjør evt skuldertøyningen og pumpeøvelsen annenhver gang.

