

Selvdrenering - primært lymfødem/lipødem

Selvdrenering er til god hjelp i det daglige liv, men skal ikke erstatte den komplette fysiske lymfødembehandlingen du får hos din fysioterapeut. Bruk gjerne selvdrenering i forbindelse med selvbandasjering.

NB: "Oppskriften" på selvdrenering vi bringer her er beregnet for de med lipødem eller primært lymfødem, hvor det er spesielt viktig å jobbe med området mave/lyske. Ellers er mye likt selvdrenering for sekundært ben-lymfødem (se nr 3, 2004).

Tekst og illustrasjon: Kristin Ruder, spesialist i onkologisk fysioterapi

PRIMÆRT LYMFØDEM

Primære lymfødem er praktisk talt bestandig lokalisert til bena, men kan også opptre lokalisert i arm eller hånd.

Lymfødemet kommer vanligvis uten foranledning, men kan i enkelte tilfelle starte ved et traume, overbelastning eller lignende. Sykdommens art varierer sterkt og i de fleste tilfeller er lymfødemet kosmetisk skjemmende. I tillegg gir det sprengsmerte når ødemet er på det verste, gir vansker med skotøy og kan redusere gangfunksjon.



Typisk primært lymfødem

Årsaken til lymfødemet er trolig et dårlig utviklet lymfesystem, med andre ord en arvelig disposisjon. Det er ikke helt klarlagt hvorfor piker rammes hyppigst, men høyst sannsynlig foreligger det hormonelle faktorer som påvirker mikrosirkulasjonen. Kvinner er generelt mer "juicy" enn menn.

Primære lymfødem deles inn etter alder:

- * Det typiske primære lymfødem er *lymfødema precox* (tidlig-, før 35 år) og rammer ofte unge piker i puberteten (13-18 år). Det begynner ofte i det ene benet, i foten med "blubbete" tær. Det sprer seg gradvis oppover og kan ofte gå over til den andre siden. Graden av lymfødem varierer svært, fra moderat form til et montrøs ødem.
- * *Lymfødema tardum* (sen-) debuterer etter fylte 35 år. Dette lymfødemet starter ofte proksimalt (høyt oppe på benet) og er gjerne ensidig.

- * Det kongenitte lymfødem er en mer sammensatt gruppe. Her er lymfødemet synlig allerede fra fødselen. Det foreligger et dårlig fungerende lymfesystem med arvelig disposisjon, men også forbundet med andre misdannelser. Det er like hyppig hos gutter som hos jenter.

Det er selvfølgelig viktig, uansett type primært lymfødem, å komme i gang med den komplette fysiske lymfødembehandlingen så tidlig som mulig, slik at lymfødemet holder seg så mykt som mulig.

LIPØDEM

I litteraturen kan en se navn på sykdommen som Hines/Allens sykdom. Den forekommer kun hos kvinner og har som oftest en genetisk disposisjon.

Lipødem er beskrevet som en tilstand med et symmetrisk økt fettvev fra midjen og ned til ankler; føttene er normale. Det er en betydelig økt trykkømfintlighet i vevet, spesielt på innsiden av knærne. Det kan også sees knuteformede fettvalker i vevet. Tilstanden er kronisk, opptre oftest i puberteten og kan forverres betydelig ved



Gammel statuett av gudinne – med utpreget kvinnelig form fra midjen og ned. Lipødem har kanskje vært en diagnose siden tidenes morgen?

økt vekt og graviditeter. Kan ofte forveksles med Dercums disease, men denne inntar hele kroppen.

Lipødemet, lipolymfødemet er en kombinasjon av forstyrrelser av fettvevsfordeling og etterhvert med skader på lymfesystemet i bena. Det blir en negativ selvforsterkende sirkel med dårligere transport av lymfevæsken og videre fortykkelse i vevet. Det kan ubehandlet gå over til et lipolymfødem hvor det blir økt hevelse i fot.

Prof. dr. med. M. Földi definerer lipødem som en sykdom, og det skal behandles med den komplette fysikalske lymfødem metoden: Manuell lymfedrenasje noen ganger opptil 14 dagers intensiv behandling, før en kan sette inn bandasjering i tillegg. Bandasjering første gang opp til kne. Videre bandasjering med hoftedel og mye polstring. Tilpassing av målsydd kompresjonsstrømpe. Kompresjonsstyrke minst kl. 2, helst kl. 3. Hovedmålet er å redusere trykkømfintligheten. Det blir ikke nødvendigvis stor omfangsreduksjon pga fettvevet.

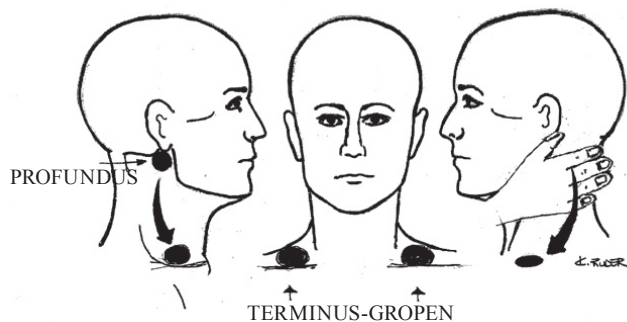
Kilde: Dr. C. F. Petlund

Selvdreneringen

Halsbehandling

All lymfødembehandling starter med å stimulere sentralt i *terminus*, – endestasjonen hvor overgangen fra lymfesystemet til venesystemet ligger. (Se illustrasjonen nedenfor)

Kryss armene, bruk flat hånd og lag fem sirkelbevegelser sentralt i terminus-gropen rett ovenfor kravebenet, med trykk-retning nedover mot/under kravebenet.



Legg deretter håndflatene i underkant av øret (*profundus*), og lag fem sirkler med trykk-retning ned

mot krave-benet. Deretter igjen fem sirkelbevegelser i gropen ved kravebenet.

Gjenta det hele tre ganger. Rytmen skal være en sakte bevegelse.

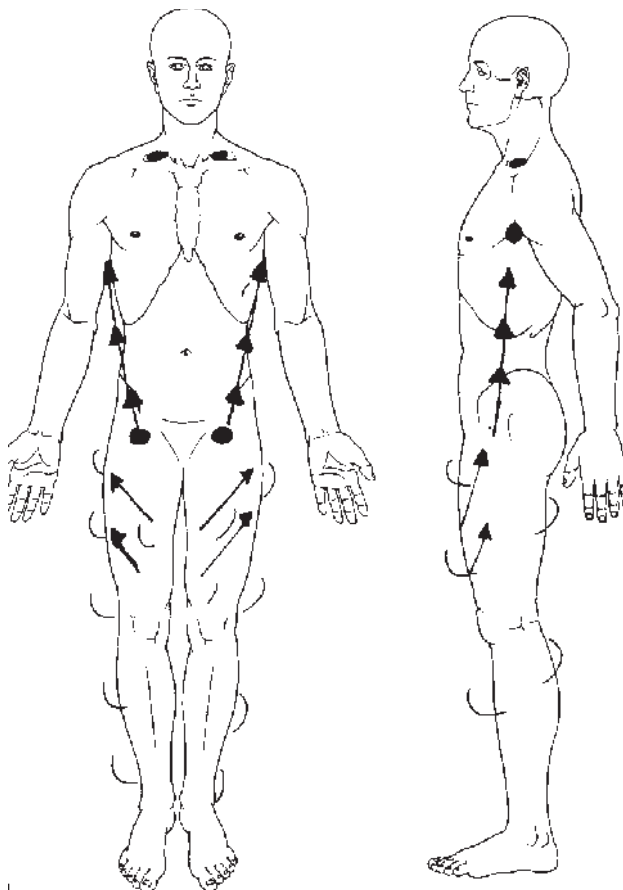
Mave/lyske

Legg en flat hånd på maven – og tenk at du puster inn i hånden. Slipp den brukte luften ut gjennom munnen. Ta deg tid til å puste skikkelig ut, – tell gjerne fra 1-3 før du puster inn i hånden din igjen. Gjenta dette 3-5 ganger. Ta så en pause på noen minutter før du gjentar dette, gjerne 3-5 ganger men det skal kjønes behagelig.

Dette er viktig for å stimulere lymfe-sirkulasjonen i området ved hjelp av den store pustemuskelen (*diaphragma*). Gjør gjerne dette i liggende stilling med bena i bøy eller med en stor pute under knærne.

Legg deretter håndflaten inn i armhulen på samme side som du har lymfødem. Stimulér her med ca 15 sirkelbevegelser, trykkretning opp og inn i armhulen.

Begynn deretter å gjøre strykninger med flat og lett hånd – fra utsiden av hoften opp over midjen til armhulen samme side. Gjenta 15-20 ganger.



Hvis huden blir varm eller rød, skal du avslutte. Fortsett ned låret med disse strykningene, - over utsiden av hoften opp over midjen til armhulen. Tenk deg at du flytter væsken fra innsiden av låret, forbi lysken og oppover midjen og flanken til armhulen. Legg deretter hånden i lysken og stimuler også her med sirkelbevegelser, trykkretning ned og inn mot genitaliene; 15-20 sirkler.

Kjenn etter at du ikke bruker for mye krefter og ikke holder pusten. Og sørg for at du ligger i en god stilling, gjerne litt høyt med lymfødemet. Konsultér gjerne din fysioterapeut om selvdrenering. Primære lymfødem er svært forskjellige, så her er det om å gjøre å skreddersy sitt eget selvdreneringsopplegg. Etter denne økten så er det bare å legge en god bandasje for å oppnå maksimal effekt!!!

