

Forebygging og behandling av senskader – Kirsten Tørsleffs behandlingsmetode

Tekst og foto: Elsebeth Peel Jarvis

Så mange som 80% får senskader i en eller annen form etter brystkreftoperasjon/bestråling, – lymfødem, begrenset bevegelighet eller smerter i skulder, arm, nakke.

Den danske fysioterapeut Kirsten Rosenlund Tørsleff har gjennom mer enn 20 år utviklet og jobbet med en egen behandlingsmetode, med tilhørende øvelsesprogram, for å motvirke disse senskader.

Ut fra sin kliniske erfaring gjennom alle disse årene – og hun behandler 15-20 pasienter i uken – mener Kirsten Tørsleff å kunne fastslå at tidlig behandling med hennes metode minsker risikoen for å utvikle lymfødem og at selv et ”gammelt” lymfødem vil svinne eller bli helt borte: når alle lag sklir lett og ingen hinner ”sitter fast” – kan man gjøre hva man vil uten å få lymfødem. Lymfødembehandling er til liten hjelp før alt er løst.

Behandlingsmetoden går i kort-



het ut på å ”tøye” og ”løse opp” stivnet vev. Ved å øke bevegeligheten/forskyveligheten mellom de forskjellige lag av vev, økes gjennomstrømningen og vevet blir mer levende. Stramt vev/muskler uten gjennomstrømning gir smerter og begrenset bevegelighet. Det gjør også vevshinner, – de gror fast og hindrer gjennomstrømningen.

Det er Kirsten Tørsleffs ønske og mål at alle skal få informasjon om behandlingsmetoden og instruksjon på sykehuset

allerede rett etter operasjonen. Også i en stråleperiode er behandlingen viktig; det øker gjennomstrømningen og gjør vevet mer levende, – skader blir mindre, pigmentet lysere.

Også i Norge

Kirsten Tørsleff har de senere årene holdt flere kurs i sin behandlingsmetode for norske fysioterapeuter, – i Trondheim og to ganger i Oslo.

Øvelsesprogram for selvbehandling

Kirsten Rosenlund Tørsleffs ”Øvelses- og behandlingsprogram for brystopererte” kan bestilles via hennes klinikk på tlf 00 45 7443 1145. Eller evt lastes ned i pdf-format fra www.fysio.dk/sw222.asp

— — —

Med tillatelse fra Kirsten Tørsleff gjengir vi en artikkel fra dansk Helse nr 8 2001, skrevet av journalist Lisbet Rasmussen. Artikkelen er oversatt av Tone Guettler.

Smertelindring etter brystoperasjon

Etter få behandlinger hos fysioterapeut Kirsten Tørsleff opplever mange brystopererte kvinner at smerter, hevelser og andre bivirkninger forsvinner.

Else Andersen var blitt utstyrt med et ”erme” og hadde fått beskjed fra sykehuset om at hun måtte innstille seg på å leve med dette hjelpemiddelet resten av livet. Et ”erme” er i denne forbindelse et kompresjonsplagg – stramt som en støttestrømpe

– som mange brystopererte kvinner må iføre seg hver morgen på grunn av de hevelser som ofte er en av følgene etter en brystkreftoperasjon. Cirka et år etter at Else Andersen hadde fått fjernet høyre bryst leste hun en avisartikkel om en

sønderjysk fysioterapeut som gjennom et enkelt øvelsesprogram og såkalte forskyvelighetsbehandlinger hadde hjulpet mange brystopererte kvinner med å bli kvitt ubehagelige bivirkninger bl.a smerter, nedsatt bevegelighet og hevelser i armene.

Hurtige resultater

Med utsikt til å bli kvitt det irriterende ”ermet” som hver morgen var en forstemmende påminnelse om at hun hadde vært kreftpasient, kontaktet Else Andersen fysioterapeuten i Sønderborg, Kirsten Rosenlund Tørsleff.

Rett etter den første telefoniske kontakten gikk Else Andersen i gang med å trene daglig etter Kirsten Tørsleffs program, og noen måneder senere var hun til sin første behandling ved Kirsten Tørsleffs klinikk i Sønderborg.

Resultatene viste seg hurtig.

– Allerede etter den første behandlingen hadde jeg ikke lengre behov for ”ermet”. Smertene og hevelsene forsvant, og jeg kunne både pusse vinduer og arbeide i haven for første gang siden jeg var blitt operert, forteller Else Andersen og fortsetter:

– På sykehuset hadde jeg fått beskjed om at jeg skulle holde armen i ro. Men etter at jeg begynte å trene etter Kirsten Tørsleffs program tør jeg mye mer, og etter bare to behandlinger er jeg faktisk i stand til like mye som før operasjonen.

Else Andersen, 66 år, kan se fram til enda en reise til sin fysioterapeut i Sønderborg. Deretter er målet at hun via de daglige øvelsene (ca 20 minutter hver dag) og selvbehandling av arr-vevet vil være i stand til å fortsette et liv uten smerter, hevelser og det strammende ”ermet”.

På operasjonsstuen

Det er mer enn 20 år siden fysioterapeut Kirsten Rosenlund Tørsleff fikk en spesiell interesse for å behandle de bivirkninger som mange kvinner lider av når de er blitt operert og strålebehandlet for brystkreft. I en omfattende spørreundersøkelse har hun klarlagt at 80 prosent av alle brystkreftopererte kvinner i etterkant får plager som smer-

ter, hevelser, innskrenket bevegelighet, skjevhet, nedsatt kraft samt brennende fornemmelser og stramhet i det opererte vevet. Som fysioterapeut er Kirsten Tørsleff vant til å behandle og lindre plagene hos brystopererte kvinner etter at legene har fjernet det syke vevet.

Men hva er det egentlig kirurgen foretar seg med sin skalpel under selve inngrepet? Det spørsmålet valgte Kirsten Tørsleff å undersøke ved selvsyn. Hun fikk tillatelse til å overvære en rekke brystoperasjoner på Sønderborg Sykehus og Odense Universitetshospital.

Enhver kirurg med erfaring i mastektomi (en operasjon hvor man fjerner hele brystet) vet at inngrepet innebærer at man fjerner den hinnen som omslutter brystmuskelen – fra nøkkelbenet og ned til cirka midt på brystkassen og et godt stykke ut på hver side av brystet. For en nysgjerrig fysioterapeut var dette imidlertid en ny og meget betydningsfull innsikt.

– På operasjonsstuen fant jeg ut at en brystoperasjon har langt mer vidtrekkende konsekvenser enn jeg hittil hadde trodd. Både muskler, nerver og kar blir påvirket. Brystmuskelen er faktisk et åpent sår etter operasjonen, forteller Kirsten Tørsleff. Hun brukte bl.a. sin nye viten til å sammensette et øvelsesprogram, som brystopererte kvinner kan bruke i hverdagen for å avhjelpe plagene etter operasjonen.

Bedre forskyvelighet

Men den mest overraskende oppdagelse, Kirsten Tørsleff har gjort i sitt arbeid med brystopererte kvinner, konsentrerer seg omkring selve operasjonsarrret og de hudområder som i etterkant blir utsatt for strålebehandling.

– Både ved operasjon og strålebehandling skjer det en slags sammenklistring av vevet. Et operasjonsarr er stramt, og vevet omkring selve arrret er ofte stramt og hardt. Vev som har vært utsatt for stråling skrumper inn og blir dermed hardt og uelastisk, forklarer Kirsten Tørsleff og fortsetter:

– Ved en meget forsiktig behandling av arr-vevet

kan det faktisk la seg gjøre å forbedre forskyveligheten av selve vevet. Etter få behandlinger skjer det ofte at blodgjennomstrømningen i vevet forbedres. Det kan sammenlignes med at man åpner en kran som har vært stengt. Ved å strekke selve arret og det omkringliggende vevet blir hele operasjonsområdet mer levende og smidig.

Det betyr at pasienten lettere kan gjennomføre øvelsesprogrammet, at bevegeligheten i arm og skulderledd blir bedre, og at hevelser i armhulen og ut i selve armen forsvinner. Dermed blir også smertene mindre.

– Selv om pasientene opplever mine berøringer som meget forsiktige, er det ikke tale om massasje. Berøringene og strekningen av arret og området omkring brystmuskelen som forbedrer forskyveligheten i vevet, kalles *myofascial behandling*. Det er en ganske enkel behandling som har vist seg å kunne avhjelpe plager for mange brystopererte kvinner.

Kvinnen kan lære å foreta behandlingen på seg selv etter ganske få instruksjoner hos en fysioterapeut, sier Kirsten Tørsleff.

Internasjonal anerkjennelse

Da Kirsten Tørsleff for mange år siden formulerte sin teori, var skepsis den mest vanlige reaksjon hun møtte, – ikke minst fra legehold. Men en del leger så dog med mer åpne og nysgjerrige øyne på de gode resultatene.

Kræftens Bekæmpelse i Danmark og Sønderjyllands Amt (fylke) var også positivt innstilt, hvilket gjorde at Kirsten Tørsleff sammen med tre leger kunne gi seg i kast med en større undersø-

kelse der flere hundrede pasienter medvirket. Målet var å fremlegge vitenskaplig bevis for at hennes behandlinger virket.

Den største anerkjennelsen kom da Kirsten Tørsleff sammen med legene Mette Cathrine Lauridsen, Henrik Husted og Chr. Erichsen fikk publisert sine forskningsresultater i det internasjonalt anerkjente medisinske tidsskriftet "The Breast".

Selv om behandlingsresultatene har vært gjenstand for internasjonal interesse, er det fremdeles kun få brystopererte kvinner i Danmark som – tilfeldig – hører om hennes behandlingsmetode. Kirsten Tørsleff har det derfor travelt med å gjøre de gode resultatene kjent blant andre fysioterapeuter.

– Det er viktig å skape en forbindelse mellom sykehusenes personale og de personer som tar seg av etterbehandling, slik at de brystopererte kvinnene slipper å bruke en masse energi – som de faktisk ikke har – på å undersøke hvilke tilbud som finnes f.eks innen etterbehandling og opptrening etter en brystoperasjon, sier Kirsten Rosenlund Tørsleff.

* * *

Kirsten Tørsleffs patient som uttaler seg i ovenstående artikkel har ønsket å være anonym fordi mange i hennes omgangskrets ikke vet at hun er brystkreftoperert. Navnet "Else Andersen" er oppdiktet, men pasientens navn er kjent av journalisten og redaksjonen i Danmark.

* * * * *