

**Summertime, and the living is easy ...**

# **Svale tips for en varm sommer**

*Artikkel av DeCourcy Squire fra LymphLink July-September 2001, Volume 13, No. 3 og lagt ut på Lymphedema Networks nettsider.*

*Artiklen gjengis med tillatelse av forfatteren og vi har på hennes anmodning foretatt noen endringer i avsnittet om insektbitt/sårbehandling.*

*DeCourcy Squire er fysioterapeut med spesialkompetanse i lymfødembehandling modus Casley-Smith og Földi. Hun er også instruktør i lymfødembehandling og fungerer som konsulent for National Lymphedema Network i USA.*

*Oversatt av Tone Guettler*

Summertime, and the living is easy ...

Slik lyder en av sangene i operaen Porgy and Bess. Men kanskje er det ikke alltid slik – hvis en har lymfødem. Det varme været, økt antall insekter som stikker og biter, og mange andre faktorer kan til sammen gjøre at sommeren er en tid med økt risk. Sommermote gjør det vanskeligere å skjule en arm eller et ben som er hovent. Du kan komme til å oppleve at du sitter på sidelinjen i forhold til mange av dine tidligere yndlingsaktiviteter i ferie-sammenheng. Sommeren kan for mange med lymfødem bli en tid man gruer seg til i stedet for en tid man ser frem til.

Denne artikkelen er ment som en hjelp slik at du skal kunne ta noen vettuge forholdsregler så ditt lymfødem forblir under kontroll – mens du nyter sommeren.

## **”Beat the heat”**

Mange som har lymfødem opplever at armen eller benet blir mer hoven om sommeren på grunn av varmen. Det er viktig å holde seg sval. Unngå å være ute på den varmeste tiden av dagen. Hvis du blir virkelig varm, så gjelder det å kjøle ned hele kroppen så snart som mulig. Kjølig eller lunken dusj eller bad er bedre enn veldig kaldt vann. Hvis du er varm, men det der og da ikke er mulig å komme i dusjen eller et badekar, så kan du i det minste kjøle ned armen eller benet ved å pakke det inn i et kaldt vått håndkle, og holde det hevet og støttet opp. For ikke å få kompresjonsstrømpen våt kan du ta en plastpose mellom strømpen og det våte håndkledet. Noen foretrekker å kjøle seg

ned ved å gjøre selve kompresjonsstrømpen våt.

Hvis du gjør det er det viktig at strømpen tørker innen rimelig tid, og at den ikke gnager noe sted – spesielt i albuledd eller knehase.

Drick mye vann, enda mer enn du gjør om vinteren, slik at du opprettholder en god veskebalanse. Det gjør det lettere for kroppen å regulere temperaturen. Selv om det skulle være slik at salt mat vanligvis ikke virker inn på lymfødemet ditt, så kan dette lettere skje om sommeren. Får du lyst på noen sprø snacks, så spis rå grønnsaker i stedet for potet chips.

Kle deg i lette, løse klær. Ikke bare er det svalere, det er også bedre for lymfedyten. Siden lymfatiske lemmer har en tendens til å bli mer hovne om sommeren så skal man være klar over at klær og undertøy som passer fint om vinteren, kanskje kan være for trange å ha på om sommeren. Sjekk hver dag at kantene på klærne dine ikke lager søkk i huden. Ikke bruk plaggene hvis de lager søkk – det kan hemme flyten i det delikate overfladiske lymfesystemet. Dessuten tillater løsere klær mer luftsirkulasjon slik at svette og fukt ikke forblir nær kroppen.

## **Kompresjonsplagg**

Pass på at kompresjonsplaggene dine passer – og at du har plagg som passer både sommer og vinter. Vær ekstra nøye med å vaske kompresjonsplaggene om sommeren fordi svette, kroppsoljer og forskjellige fuktighetskremer og solkremer kan gjøre at materialet ødelegges fortere. Sjekk hva produsenten sier med hensyn til om du kan ta på

kremer før du tar på kompresjonsplagget. Vær obs på at kompresjonsplagg som inneholder naturlig gummi må tas spesielt vare på.

### Sommerens farer

Det å være ute om sommeren kan by på flere problemer enn bare det å bli for varm. Solbrenthet, utslett på grunn av varmen, insektstikk og insektbitt er også mulige problemer. Et insektmiddel er en god ide, men de mest effektive inneholder sterke stoffer som det ikke er sikkert du ønsker å få på huden. Helsekostforretninger har naturlige insektmidler, gjerne med citronella som aktivt middel, og disse kan være mindre skadelige for huden. Uansett bør du unngå å ha insektmiddel på huden først og deretter kompresjonsplagget over, – da kan du få utslett og risikerer også å ødelegge materialet i kompresjonsstrømpen.

Uansett hvilket insektmiddel du bruker så er ett og annet insektbitt uunngåelig. Vær forberedt på å behandle dem umiddelbart for å redusere histamin-effekten som kan forårsake økt hevelse i området. Anti-allergimedisin og hydrokortison er to behandlingsmuligheter for insektbitt. En salve med aluminiumsulfat som aktivt middel kan også redusere effekten av bitt og stikk. Et tips: bi-stikk kan behandles ved å legge på en pasta av kjøttmørner (MSG) og vann.

Et insektstikk skal behandles som enhver rift eller hull i huden på et lymfatisk ben eller arm: vask området med såpe og vann, dekk det til og følg med. (Ethvert middel som brukes til å vaske en arm eller ben som er lymfatisk, bør ha en lav pH-verdi. De fleste faste såper er alkaliske mens flytende vaskelotion oftere har lav pH-verdi). Vi anbefaler ikke lengre folk å bruke antibiotisk salve fordi mange bakterier blir resistente. Om en antibiotisk krem brukes, anbefales daglig bruk i 10-14 dager på samme måte som en antibiotikakur for å sikre at de mer motstandsdyktige bakteriene virkelig blir ødelagt.

Skal du på camping- eller fottur – så ta med deg et førstehjelpsskrin spesiallaget for deg. Det bør inneholde desinfiserende våtservietter, antibiotisk krem samt bandasjer. Hvis legen din godkjenner det, kan du også ha med deg antibiotika slik at du kan starte en kur umiddelbart om ditt lymfatiske ben eller arm skulle bli betent (varm, rød, hevet

og/eller smertefull) mens du er borte hjemmefra.

Bruk klær som beskytter deg mot tilfeldige risp. Hvis du har lymfødem i bena, pass da på at du har sko som passer godt og ikke gir deg gnagsår og vannblemmes. Om du har lymfødem i armen, pass på at du ikke bærer tung sekk eller annen tung bør.

Unngå å bli unødvendig utsatt for sol, ikke bare på grunn av muligheten for å bli for varm, men fordi solbrenthet vil være en ekstra belastning for ditt lymfesystem og kan skade dine overfladiske fine lymfeårer. Hud som har vært utsatt for strålebehandling kan være overfølsom overfor sol lenge etter at strålebehandlingen er avsluttet. Husk også på at du kan bli solbrent tvers gjennom en kompresjonsstrømpe. Hvis du vet at din lymfatiske arm eller ben kommer til å bli utsatt for sol (f. eks når du svømmer og ikke har på kompresjonsstrømpe), pass da på å ha på en solkrem med høy beskyttelsesfaktor (over 20-30). Og om du skal i vann, bruk solkrem som er vannfast.

### Svømming

Svømming er en flott sommer-aktivitet og anbefales for folk med lymfødem (dykking er enda bedre), men det kan være en viss risiko involvert. I basseng er klor nødvendig for å holde vannet bakteriefritt, men det kan være veldig uttørrende for huden. Bruk en beskyttende fast krem og/eller vannfast solkrem, – og smør deg med en god fuktighetslotion etter at du har badet. Bader du i basseng bør du beskytte deg mot mulige soppinfeksjoner. Ha noe på føttene til enhver tid når du er ute av bassenget, og spesielt når du er i dusjområdet. Bader du i havet, en elv eller en innsjø, bør du ha noe på føttene også mens du er i vannet for å unngå å skjære deg på skjell eller steiner. Siden man er ekstra utsatt for infeksjoner når man har lymfødem, er det best ikke å gå i vannet om du har åpne sår på armen eller benet.

Selv om du ikke nødvendigvis behøver å ha på kompresjonsstrømpe mens du svømmer, bør du ha kompresjon så snart du er ute av vannet. Noen bruker gamle kompresjonsplagg mens de bader – og lar dem tørke på armen eller benet når de går ut av vannet. Om du ikke ønsker å gjøre dette, eller ikke har en strømpe du kan bruke til dette, så kan du trenge å ha den strømpen du vanligvis bruker,

eller bandasjer for hånden ved bassengkanten eller på stranden. (I USA hvor en del bruker alternativer til bandasjering, slik som f.eks ReidSleeve, MedAssist eller CircAid er dette et alternativ å bruke med en gang en kommer ut av vannet, for så å få på seg kompresjonsstrømpe når en er et sted det passer litt bedre å få den på)

Etter badet bør du dusje eller skylle av deg med ferskvann (uten klor). Og, som alltid når du bader eller dusjer, pass på å tørke deg godt, spesielt mellom tærne, under brystene og i alle hudfolder. Bruk av uparfymert talkum eller et anti-sopp-talkum kan være til hjelp for å hindre soppinfeksjoner som trives i fuktige omgivelser. Å pudre skoene på innsiden med anti-sopp-talkum kan være nyttig om sommeren når føttene har en tendens til å svette mer.

### Å reise med lymfødem

Noe av sommerens glede er å reise på ferie. Men du ønsker ikke å komme frem og oppdage at ditt lymfatiske lem er blitt mer hovent og ukomfortabelt enn ved avreisen. Bil, tog og bussreiser er vanligvis verre for folk som har lymfødem i bena, mens flyreiser kan påvirke folk med både arm og benlymfødem.

Reiser du med bil, pass på at det ikke blir for varmt i bilen. Når du ikke kjører selv, sitt da i baksetet slik at benet eller armen kan være hevet og støttet. Har du lymfødem i ben, stopp ofte og gå omkring. Med lymfødem i arm skal du ikke være den som kjører lenge om gangen. Pass på å ta pauser så armen får hvile. Reiser du med tog, gå da så mye som mulig i midtgangen. Reiser du med buss – gå av bussen hver gang den stopper så du får gått litt. Mens du sitter kan du gjøre pumpeøvelser i ankene og andre øvelser. Reiser du med fly bør du ta ekstra forholdsregler på grunn av at det lave trykket i flykabinen kan igangsette eller forverre et lymfødem på en mer alvorlig måte enn passivitet i bil, tog eller buss kan gjøre. Pass på at du har på kompresjonsbandasjer eller -plagg, inkludert handske som dekker fingrene om du har armlymfødem. Og, har du lymfødem i en arm, ta da bare den aller letteste håndbagasje med deg ombord, og bruk ellers koffert med hjul. Har du lymfødem i ben bør du forsøke å få sete ved midtgangen, og helst et sete som gir ekstra plass

til bena (ved nødutgangene er det som regel bedre plass), og gå omkring hver gang en anledning byr seg. Drikk mye vann under flyturen. For å være sikker på at du har nok, er det best å ta med deg egne vannflasker. Når du skal hente bagasjen, så vent (gå gjerne en tur eller finn et sted du kan sitte med bena opp) til det er godt med plass rundt bagasjebåndet og det er trygt å få fatt i bagasjen uten å bli skumpet bort i av koffertene eller traller.

### Sport

Som alltid må du være varsom i forbindelse med sport der man lett kommer i hard nærkontakt med andre, eller ekstremt anstrengende sportsaktiviteter. Høyt aktivitetsnivå kombinert med varm sommervarm sol kan øke risken for overoppheting. Hvis du er ute i solen vil varmen øke muligheten for overbelastning av lymfesystemet. Du må være forberedt på å oppdage at aktiviteter som ikke har plaget deg når været er kjølig, forverrer lymfødemet ditt når det er varmt. Det betyr ikke at du ikke kan gjøre de tingene du liker, men det betyr at de vil være hyggeligere å gjøre hvis du gjør dem på en sikker måte slik at de ikke forverrer lymfødemet. Legg opp en plan: ta kortere økter, ta pauser regelmessig, og pass på at du ikke har klær som strammer. Hvis du kjenner at armen eller benet begynner å få sprengfølelse, verker, kjennes trett eller tung – stopp aktiviteten med én gang. Disse symptomene er indikasjoner på at lymfesystemet er overbelastet. Løs opp tøy og ting som strammer, avkjøl arm eller ben, – og hvil med ben eller arm støttet og i høy stilling til symptomene forsvinner. Aktiviteter som involverer gjentatte bevegelser med motstand (f.eks tennis eller vektløfting) eller risk for å bli truffet av en ball (fotball eller volleyball) gjør at din lymfatiske arm eller ben er utsatt, men det er helt klart mange med lymfødem som fortsatt har glede av slike sportsgrener.

Det rådet man skal ta med seg er: de forhåndsregler som er anbefalt når du har lymfødem eller er i faresonen for å få det, er ikke ment å skulle holde deg fra å leve ditt liv ved å begrense deg med en mengde ”bør ikke”. Forholdsreglene er ment å gi deg en bedre mulighet til å holde ditt lymfødem under kontroll slik at du kan fortsette å leve ditt liv. ■