

## Sykkelritt Lillehammer-Oslo

# Lymfødem + Livskvalitet = Sant

Intervju ved fysioterapeut Dagmar Moseby, spesialist i onkologisk fysioterapi, Askim Fysiosenter

*Gratulerer med vel gjennomført sykkelritt fra Lillehammer til Oslo, Bjørg. 180 km – det er langt.*

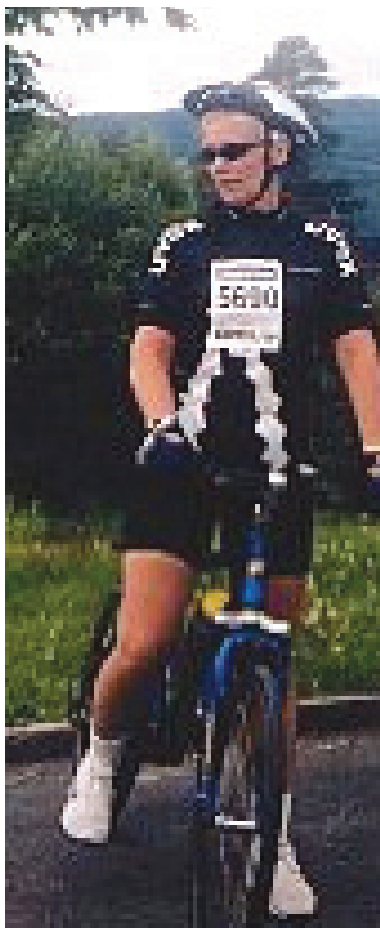
– Tusen takk. Dette var femte gang jeg meldte meg på og gjennomførte dette sykkelritt. Siden 2002 har jeg deltatt hvert år, og også kommet i mål hver gang, – hel og uten skader.

*Det høres bra ut. Hvordan kom du på denne ideen? Har du syklet i mange år?*

– Det startet som et veddemål sommeren 2001, selvfølgelig i et selskap over et glass vin. Min mannlige nabo og jeg fant ut at vi skulle sykle Lillehammer-Oslo før vi fylte femti. Det var jo på denne tiden litt inn med sykling, mye PR rundt sykkelsporten i forbindelse med markedsføring av den store styrkeprøven Trondheim-Oslo og det kortere rittet som går fra Lillehammer til Oslo. Vi ble motivert og skulle også prøve på det. Men ingen av oss hadde syklet noe lengre enn til butikken. Jeg hadde vært med i styret i sykkelklubben i Askim for mange år siden, da mine barn syklet aktivt, og jeg har vært med på mange amatør-sykkelritt – men bare som tilskuer. Det var det nærmeste jeg hadde vært – ved siden av at jeg sykler til og fra jobben min, men det er jo ikke mange kilometer.

*Så da begynte du å legge deg i hardtrening med en gang?*

– Nei, ikke med en gang. Jeg ble plutselig syk, fikk diagnosen brystkreft og måtte opereres på høsten samme år. Brystet og ni lymfeknuter i armhulen ble fjernet, men jeg slapp etterbehandlingen. Jeg hadde fysioterapi til veiledning og opptrening etter operasjonen – og synes at det gikk greit. Jeg begynte raskt igjen i jobben min, da jeg følte meg



i fin form, trives godt på jobben og liker ikke å sitte hjemme. Da jeg begynte med treningen, hadde naboen min kuttet ut ideen om sykling for lengst. Han hadde gitt opp før han hadde begynt. Spesielt siden mannen min attpåtil påsto at jeg ikke ville greie målet mitt pga. den forandrete livssituasjonen, – ble jeg ekstra gira. Tross brystkreftoperasjonen og at jeg ikke hadde treningsgrunnlag fra før, begynte jeg med spinningtimer på et treningssenter. Jeg trente etter hvert to til tre timer pr. uke. Mannen min synes at han ikke kunne være noe dårligere enn meg – så han ble like godt med på opplegget. Han ble bitt av basillen – han skulle også trene seg opp til Lillehammer-Oslo-turen.

*Det høres veldig ambisiøst. Hvordan synes du treningen var den gangen?*

– Vi fikk en del støle muskler og ble ganske slitne. Lurte vel innimellom

på om dette var riktig å gjøre. Fordi mannen min mente at jeg ikke ville klare dette, ble jeg nok ekstra sta og sa til meg selv at jeg skulle klare det. Jeg hadde ikke lymfødem i armen min da.

Juni 2002 startet både mannen min og jeg i Lillehammer. Etter en del timer (11 timer og 43 min) kom vi endelig fram i Oslo. Vi var fryktelig slitne etter rittet, i alle fall i to dager etterpå, og kjempe-støle i musklene. Men det var en super følelse å oppleve at jeg klarte å fullføre målsettingen min. Jeg var kjempefornøyd med meg selv.

*Har du angret at du prøvde deg på denne lange turen?*

– Da jeg kom inn til mål, sa jeg at jeg aldri skulle sykle mer, – det var helt uaktuelt akkurat da. Etter noen dager derimot, da stølheten var borte, fant

jeg ut at jeg skulle sykle igjen året etterpå. Mannen min er to år eldre enn meg. Han var like støl og elendig etter turen, men nå skulle han også bli med igjen neste gang, – siden jeg hadde bestemt meg for det. Igjen ville han ikke være dårligere enn meg.

Jeg rakk to ganger Lillehammer-Oslo før jeg fylte 50 – dette er jeg veldig fornøyd med. På det raskeste greide jeg å sykle på 8 timer og 59 minutter.

*Det er jo en stor forbedring av tiden i forhold til første gangen. Hva sa naboen din da du hadde greid veddemålet?*

– Han ble i grunnen ikke så veldig overrasket over at jeg greide det. Han veit at jeg er ganske sta, når jeg har bestemt meg for noe.

*Nå har du syklet Lillehammer-Oslo fem ganger. Gir du deg nå?*

– Nei, jeg har tenkt å starte igjen neste år.

*Det er fint med et treningsmål, Bjørg. Du har fått lymfødem i armen din 2,5 år etter operasjonen. Da hadde du jo allerede trent sykling og spinning samt syklet rittet tre ganger. Hvordan synes du syklingen påvirker lymfødemet?*

– Jeg har behandling hos min fysioterapeut med manuell lymfedrenasje nå bare en gang pr måned, men tidligere hyppigere. Har blitt bandasjert og har lært å bandasjere meg selv. Jeg bruker daglig spesialtilpasset kompresjonsstrømpe på armen og pulsator som jeg har fått utlånt fra hjelpemiddel-sentralen. Jeg har også lært å behandle meg selv med strykninger og har fått en del råd. Fysioterapeuten har forklart meg mye om anatomi og sammenheng mellom lymfødem og belastning. Jeg bruker kompresjonsstrømpen under treningen. Pulsator har jeg veldig tro på – den hjelper meg også til å holde ødemet i sjakk.

Jeg synes ikke at armen min er verre under/etter syklingen enn ellers. Kanskje den kunne vært bedre hvis jeg ikke hadde syklet? Jeg veit ikke. For meg er min livskvalitet veldig viktig. Dette er



**Bjørg – i mål!**

min fysioterapeut helt enig i. Å være i ro eller sitte rolig er ingenting for meg. For meg er livskvalitet å være aktiv, å gjøre det jeg har lyst til, – å bevege meg, å være ute. Jeg kan godt lese en bok eller se på en film, men å bare ta det rolig er kjedelig. Jeg tror også at jeg da får for mye tid til å tenke og kanskje synes synd på meg selv.

Jeg hadde en intensivbehandling med bandasjering i tre uker i vinter, noe min fysioterapeut mente jeg burde ha. Armen hadde blitt tykkere, og jeg trengte en ny kompresjonsstrømpe. Jeg skulle også lære å bandasjere meg selv for å kunne bruke denne teknikken på egenhånd, – f. eks etter en lang sykkelstur hvis armen skulle hovne opp mer. I denne behandlingstiden var jeg sykmeldt og hadde god

tid til å tenke. Da syntes jeg fryktelig synd på meg selv.

Jeg foretrekker å være i jobb, være aktiv og bevege meg. Det betyr mye for meg å kunne være som jeg er. Jeg har ingen smerter i armen, kun hevelse. Det kan være vanskelig å finne sine begrensninger. Jeg har bestandig trent, spilt håndball tidligere, tatt idrettsmerke, – men jeg brukte ikke sykling som treningsform ved sykdomstidspunktet. Jeg ville bevise for meg selv at det gikk an å trene seg opp igjen – selv om jeg hadde fått kreft. Og tross lymfødemet ønsker jeg å fortsette med treningen.

*Tusen takk for tiden din, Bjørg – og lykke til med både lymfødem og trening!*

.....

Dette intervjuet viser med all ønskelig tydelighet at det fint går an å være fysisk aktiv på tross av et lymfødem. Samtidig er det viktig å vite litt om sammenhengen mellom belastning og lymfødem, og hva den enkelte selv kan gjøre av egentiltak for å holde ødemet i sjakk eller takle en eventuell forverring.

Mange forteller at ødemet er bedre ved en viss mengde med aktivitet. Den enkelte må finne ut hvor mye en kan gjøre – og lære seg mottiltak i

form av f.eks selvbandasjering, strykninger, legge ødem-armen/-beinet opp, bruke kompresjonsstrømper, pulsator ...

Sykling er en måte å bevege seg på, komme ut i frisk luft, oppleve naturen på. Men hver enkelt må

finne sin måte å bevege seg på, og det bør være lystbetont. Ikke alle skal sykle 180 km i slengen. Start i det små – og utvid innsatsen etter hvert.. Finn noe du liker å gjøre - da går alt alt så mye lettere. Lykke til! ■

.....

***Lymfeposten ønsker innspill fra leserne om deres erfaring med fysisk aktivitet og lymfødem. Hva trener dere – og hvordan påvirker aktiviteten lymfødemet?***

.....