

Lymfødem og – Alternativ behandling

Alternativ behandling er et generelt begrep som omfatter mange forskjellige behandlingsmetoder. I Helsehåndboka fra Faun Forlag spenner beskrivelsene av de ulike behandlingsmetodene over drøye 400 sider.

Ved Kristin Ruder, spesialist i onkologisk fysioterapi og lymfødembehandling, Tønsberg

Det er blitt mer og mer vanlig å bruke alternativ behandling, både i kombinasjon med skolemedisin eller som en behandlings-metode bare for seg selv.

Som pasient blir en ofte introdusert for mange nye ting under en sykdoms-

periode, – man snakker med andre med pasienter samtidig som alle rundt en kommer med velmenende råd. Det kan bli forvirrende med en fot i hver leir, særlig hvis en får innvendinger fra noen i helsevesenet på noen av behandlingsformene.

Lymfødempasienter kan gjøre hva de vil – bare de vet hva de gjør! Her en kort belysning av eventuelle ”farer”:

Akupunktur: Aku betyr nål og punktur betyr å stikke. Alt helsepersonell som blir utdannet i klassisk akupunktur skal ha kunnskaper om *ikke* å sette nåler i selve lymfødemet. Hvorfor? Det er som kjent alltid en infeksjonsfare forbundet med å penetrere/trenge igjennom huden. En hver liten åpning kan være en innfallsport for bakterier og kan utløse rosen (*erysipelas*) hos enkelte.

Akupunktur kan allikevel ha en god virkning, – f. eks på selve arret etter en kreftoperasjon, for å styrke immunforsvaret eller hjelpe på andre plager. Det må være opp til hver enkelt hvordan man vurderer helsegevinsten opp mot eventuell infeksjonsfare, og her er det viktig med god dialog til terapeuten. Mange får aldri rosen, og det finnes kanskje mange punkter som kan brukes uten å sette nåler i selve lymfødemet?

Massasje: Det finnes mange forskjellige massasjeformer og disse utøves med forskjellig intensitet. Alt fra strykninger, press og ”knaing” benyttes. Sammenfallende er at de fleste stimulerer den arterielle sirkulasjon og skal varme/løsne muskel-

spenninger.

Alle med lymfødem bør være forsiktige med en for intensiv massasje, dvs at huden blir varm og

Lymfødempasienter kan gjøre hva de vil – bare de vet hva de gjør.

rød – dette vil igjen gi en større belastning på lymfesystemet. Det gjelder også

for aromaterapi. Gi bare beskjed om at trykket og intensiteten skal være litt forsiktig første gangen, til du kjenner hvordan du reagerer på denne behandlingen.

Noen eteriske oljer, f. eks kanel, er også varmende og kan virke litt irriterende på huden, mens andre oljer f. eks laurbærblad stimulerer lymfesirkulasjonen.

All oppvarming av huden som gjør den rød og varm (*hyperemi*) gir en mer belastning på lymfesystemet. Derfor skal de som også går til vanlig fysioterapi, passe seg for varmpakninger.

Soneterapi er en massasjeform som stimulerer reflekspunkter i hender, men mest brukt på føtter. Disse reflekspunktene gjenspeiler kroppens forskjellige organer. Denne behandlingsformen er, sammen med urtemedisin, trolig en av de eldste behandlingsformer som finnes, og er funnet på veggmalier fra tidlig 6. dynasti (ca 2330 f. Kr) i en grav i Egypt. Her er det ingen spesielle farer for lymfødempasienter. Det finnes faktisk lymfepunkter i ”svømmehuden” mellom tærne som du kanskje har lyst til å stimulere selv?

Det finnes utallige varianter av behandlingsmetoder som tilhører alternativ medisin.

Det viktigste råd jeg kan gi den enkelte er å velge en behandler som har en basisutdanning innen helsevesenet – og som vet hva et lymfødem er. ■