

Mine syv påtrekksplagg og jeg

Det er nå litt over fem år siden jeg fikk vite at jeg har primært lymfødem. Min første reaksjon var lettelse over at jeg hadde fått en diagnose. Og at det var mye opp til meg selv hvordan dette skulle utvikle seg. Heldigvis har jeg lært om PMI (positiv mental innstilling), og det har jeg hatt bruk for.

Tekst: Berit Anita

Illustrasjon: Tone Guettler

Det var først da jeg kom til fysioterapeut Dagmar i Askim at det ble fart i sakene, med skikkelig bandasjering, pulsator og strømper både her og der.

Jeg har lymfødem i begge bena, dvs. at jeg bruker to lange strømper og en bukse (hvem husker ikke pantyter med lange bein?). Jeg har også lymfødem i begge hender og armer, dvs at jeg bruker to hansker med forholdsvis lange fingre og to armstrømper. Altså syv kompresjonsplagg til sammen.

Men dette klarer jeg bra, – det er helt nydelig å få på seg plaggene om morgenen og kjenne trykket fra strømpene.

Selvfølgerlig er jeg ikke like opplagt de dagene jeg må opp kl 5:00 og på jobb, men så prøver jeg å tenke på alternativet. Hva skjer hvis jeg ikke tar på meg benstrømpene? Da eser bena ut igjen og det blir vondt å gå, og verkingen setter inn for fullt. Nei, da er det mye bedre å dra på seg strømpene og vite, at det er helt opp til meg selv hvor vondt jeg vil ha det, og hvordan jeg vil se ut. Selvfølgerlig går jeg ikke med lårkort lenger, men det er jeg dessuten for gammel til – langbukser og lange skjørt er helt greit for meg. Og min kjære mann synes jeg er så ”fast i fisken”.

Når det gjelder hanskene og armstrømpene er det også veldig godt å kjenne trykket fra dem. Det er nok hanskene jeg har hatt mest ”trøbbel” med, – ikke å ha dem på men fordi jeg har følt meg ganske klønete. Men man venner seg til det og innstiller seg deretter. F.eks har jeg funnet en brøddoppskrift hvor jeg ikke trenger å bruke hendene for å få deigen i brødfornene men kan ”øse” den over med sleiv. Jeg er hele tiden på

utkikk etter ting som kan lette hverdagen.

For hva skjer hvis jeg ikke bruker mine hansker og armstrømper? Jo, da renner all væsken ut i fingrene og de hovner og blir stive, for ikke å snakke om verkingen i både armer og hender. Jeg prøvde meg uten hansker og armstrømper en dag vi skulle ha gjester og jeg hadde liten tid. Men det gjør jeg aldri igjen, – resultatet var skikkelig hovne hender og verking fra fingre til skulder.

Noe jeg ønsker meg er overdelar hvor ærmene har tynt stoff. Det hender jeg finner det men fasongene er ikke alltid for oss litt fyldige – armstrømpene tar også jo litt plass. Synes det er greit å skjule armstrømpene på jobb og i selskap, ellers bryr jeg meg ikke om det. Nå er jeg så vant til dem at jeg ikke tenker på det før folk glør, – men det får de bare gjøre.

Det hadde også vært greit med grå hansker så ikke alt syntes på dem med en gang. Pekefingrene blir også veldig fort slitte, – hva med en tynn-tynn hanske til å dra utenpå? Tar imot alle tips med takk.

Klart det er varmt om sommeren, men jeg klarte å gå på muren rundt gamlebyen i Dubrovnik på en time, med nesten 30 varmegrader. Det var litt bris fra sjøen, – og det er utrolig hva man klarer hvis man vil. Vi var på busstur Kroatia rundt og det funket veldig bra med strømpene – men det var jo godt å komme hjem til pulsatoren igjen.

En ting kan jeg ikke unnvære om sommeren og det er klimaanlegg i bilen. Vi holder oss stort sett i Norge om sommeren, det kan være varmt nok. Så reiser vi heller en tur til varmere land på senhøsten, når varmen ikke er så ille. Ellers holder jeg meg i skyggen og håper at det



ikke blir tropesommer, og om vinteren tenker jeg at nå sparer jeg penger på strømpebukser.

Selvfølgelig har jeg mine stunder hvor jeg er drittlei av å gå med alle disse kompresjonsplaggene. Men det blir stadig sjeldnere, – for da tenker jeg på konsekvensene ved å la strømpene ligge. Og faktisk er det godt å få kompresjonsstrømpene på om morgenen, – men selvfølgelig er det også godt å få dem av på kvelden etter 12-16 timers trykk!

Og jeg klarer meg kjempefint med mine strømper, min flinke fysioterapeut, pulsatoren min og støtte fra min kjære mann. 🐾

Kommentar fra fysioterapeut Dagmar Moseby, spesiallist i onkologisk fysioterapi og lymfødembehandling, Askim

Berit Anita beskriver billedlig sin hverdag i samliv med sine syv ekstraplagg.

Da vi startet med behandlingen for 4-5 år siden hadde vi imidlertid ikke planlagt å bruke så mange ”plagg” på samtidig.

Vi startet med behandling av begge bein; først noen forsøksbehandlinger med manuell lymfedrenasje, så satset vi på ”full pakke”, - altså intensivbehandling med daglig manuell lymfedrenasje, pulsator og bandasjering i tre uker, strømpetilmåling til bermudabukse kompresjonsklasse 1 (hun har nå også en i klasse 2) og to hoftelange kom-

presjonsstrømper i klasse 3.

Etter at Berit Anita fikk testet strømpene i noen måneder, lurte hun på om vi kunne gjennomføre samme behandling med armene/hendene. Jeg var ikke sikker på om det kunne gå an å pakke inn noen med både arm- og beinstrømper samtidig, men vi tok sjansen på å prøve oss fram.

Vi begynte med intensivbehandling av den ene armen med påfølgende tilpasning av en armstrømpe pluss hanske. Berit Anita fikk beskjed om å bytte strømper fra dag til dag i starten, dvs. bruke armstrømpen og hansken den ene dagen og beinstrømpene med buksen den andre dagen.

Jeg synes at hun var tøff, da hun begynte å bruke fem plagg på én gang. Enda noen måneder senere startet vi med den andre og siste armen. Samme behandling her med påfølgende tilmåling av armstrømpe og hanske.

Nå har Berit Anita brukt alle syv plagg samtidig i flere år – og resultatet ser bra ut.

Jeg ser i dag at det går an – men jeg mener at innstillingen hos pasienten må være den rette til denne type kompresjonsbehandling.

Det er Berit Anita som har ønsket å prøve dette ut – jeg har ikke hatt noen pasienter verken før eller siden som har hatt det samme ønske.

For den som har samme behov og som har lyst å prøve – lykke til! 🐾