

Bevegelse på agendaen

Øvelser for lymfødemikere

Ved Tone Guettler

Det tyske nettstedet Bundesverband Lymphselbsthilfe (som vi lenker til fra vårt eget nettsted www.lymfødem.no under "Nyttige lenker") har som nevnt tidligere mye bra informasjon – hvis en kan tysk.

De har også lenke til tre billedserier med øvelser for lymfødemikere som enhver kan nyttegjøre seg uten å være tyskkyndig, – selv om det også hører hjelpetekst til hver øvelse. Øvelsene er utarbeidet av Deutsche Lymphschulung für Selbsttherapie. Billedseriene er "levende" – og dermed i stor grad selvforklarende.

Øvelsene som vises er ment å skulle kunne gjøres hjemme, på kontoret, – eller evt ved kassa i super-

markedet! Best resultat gir øvelsene om de startes og avsluttes med noen dype gode magepust.

Det er nok en terapeutinstuktør som er avbildet i billedseriene på nettet, og ikke ekte lymfødemikere, – så husk at våre terapeuter anbefaler at alle slike øvelser gjøres med kompresjonsstrømpe på.

Om du gjerne vil forstå mer, kan sikkert din fysioterapeut hjelpe deg til å få riktig treningsform på disse øvelsene. Ett råd kan selv jeg gi: øvelsene bør utføres jevnt og rolig, – ikke kjapt og rykkete, slik det kanskje ser ut på de "levende" bildene. Man skal ikke holde på for lenge av gangen med hver øvelse, – og man skal også hvile litt mellom hver. ■

Øvelser for arm – http://www.deutsche-lymphschulung.de/inhalt/3/3_1/index.html

Her vises først grunnstillingen, man kan sitte eller stå, og de første øvelsene sees ovenfra.

Øvelser for ben – http://www.deutsche-lymphschulung.de/inhalt/3/3_2/index.html

Øvelser med hjelpemiddel – http://www.deutsche-lymphschulung.de/inhalt/3/3_3/index.html



NB: Bildene som vises her er kun ment som dekorativ illustrasjon!