

Fysisk trening og belastning ved armlymfødeme

Ved fysioterapeut Ph.D Karin Johansson, Universitetssjukhuset i Lund
Oversatt av Tone Guettler

Når det gjelder råd om trening og fysisk belastning for pasienter med lymfødeme i arm, kan rådene ofte være motstridende: ”Det er bra at du bruker armen og er aktiv, men vær likevel litt forsiktig med anstrengelser og tunge løft”. Det naturlige spørsmålet fra pasienten er: ”Hvor mye kan jeg anstrenge armen, og hvor tungt kan jeg løfte?” Ettersom ikke noen vet dette sikkert blir svaret ofte: ”Lytt til kroppen din og kjenn selv etter hvor mye du kan anstrenge deg”. Dette er naturligvis ingen lett balansekunst. Det som er overanstrengelse for en person behøver nødvendigvis ikke være overanstrengelse for en annen, men bare en kraftig anstrengelse som ikke utgjør en risiko for forverring av lymfødemet.

Om det nå finnes en risiko for at man ved overanstrengelse forverrer et lymfødeme, da blir jo det første spørsmålet man kan stille seg – hvorfor skal man i det hele tatt anstrenge og trene armen når man har gjennomgått en brystkreftbehandling? Svaret finnes i flere undersøkelser som viser at man mister armstyrke etter kreftbehandlingen. Man kan altså trenge å trene opp styrken igjen.

Om man ikke har trent tidligere eller har hatt et opphold i treningen i lengre tid, bør man få veiledning av en fysioterapeut som også måler armen regelmessig de første månedene mens man øker belastningen. Dette er også viktig – at man fortsetter å bruke armen som vanlig og ikke overbelast den *andre* armen. Det bør likevel nevnes at man fremdeles skal unngå meget tunge løft der man tar i maksimalt med alle muskler i armen. Dette blir for de fleste akkurat den overbelastningen man bør unngå.

Alminnelig fysisk trening, for eksempel gymnastikk, ballspill, svømming, skiløping, stavgang etc, innebærer også ofte en økt belastning på armen. Det andre spørsmålet man da kan stille seg etter



Fysioterapeut Ph.D Karin Johansson

Foto: Elsebeth Peel Jarvis

brystkreftbehandling er – hvorfor bør man trene og være fysisk aktiv i stedet for å bare ta det med ro og hvile? Mange kjenner sikkert allerede til at passe fysisk aktivitet, dvs en aktivitet som tilsvarer ca 30 minutters rask gange hver dag, har vist seg å minske risiko for å få brystkreft. Et par nye undersøkelser viser også at samme aktivitetsnivå til og med kan forebygge tilbakefall av kreft. Det er altså viktig med regelmessig trening og aktivitet.

Vi vet også at det er ganske vanlig at man går opp i vekt under kreftbehandling, noen ganger under behandling med cellegift, andre ganger på grunn av anti-hormonell behandling. Det blir da ekstra viktig å kunne være fysisk aktiv i disse periodene og på den måten motvirke vektøkning. Vi ser også at økt vekt forverrer lymfødemet, mens en vekt-nedgang gir en forbedring.

For at man som pasient skal kunne lykkes med regelmessig trening, er det viktig at man får drive

med de aktiviteter man trives best med. Alle innser at dette lett kan komme til å involvere armene også. Det kan altså bli viktig for enkelte å få drive med trening som også involverer anstrengelse av armene – men uten å risikere utvikling av et lymfødem i armen, eller å forverre et allerede eksisterende lymfødem. Dette er enda viktigere for dem som både har fått operert bort lymfeknuter i armhulen og deretter fått strålebehandling i samme område. Da øker nemlig risikoen for å få lymfødem i armen.

De siste 10 år har fysioterapeuter forskjellige steder i verden gjennomført studier som har vist at man godt kan drive med både vanlig gymnastikk og mer spesifikk styrketrening uten å forverre lymfødem.

I Sverige pågår nå studier som allerede har vist at man kan forbedre sin kondisjon og gå ned i vekt med stavgang i raskt tempo.

Man kan også øke sin armstyrke i løpet av to-tre



Fysioterapeut Lotta Jönsson (til venstre) som gjennomfører stavgangsprosjektet – instruerer en patient. Foto: Karin Johansson

måneder med trening med manualer, uten å forverre ødemet. Tvert imot kan vi se en forbedring.

At vi ser en tendens til forbedring kommer formodentlig av at muskelarbeidet som utføres regelmessig stimulerer både lymfe- og venesystemet til bedre transport av væske bort fra armen. I denne sammenheng har en kanadisk studie vist at det er viktig at det utføres et muskelarbeid med *hele* armen og skulderen (”sykle” med armen) og ikke bare pumpeøvelser med hånden.

Et vanlig spørsmål er om man må bruke kompresjonsstrømpe på armen når man trener. Det har vist seg at dette ikke er nødvendig, dersom man synes at det er ugreit. Derimot er det viktig å ta på armstrømpe etter trening, og deretter ha den på slik man pleier.

I blant kan det være vanskelig å argumentere for viktigheten av å bruke kompresjonsstrømpe regelmessig siden det er slik at vi på lang sikt sjelden ser hva som skjer om man ikke bruker kompresjonsstrømpe. Men for et par år siden hadde vi muligheten til å sammenligne en gruppe australske kvinner med en gruppe svenske – begge med lymfødem i arm etter brystkreftbehandling. Begge gruppene hadde fått samme kreftbehandling og var like gamle. Den australske gruppen hadde hatt lymfødem i 4,5 år i snitt, mens den svenske hadde hatt lymfødem betydelig lengre, nemlig 6,5 år. Tross dette hadde de svenske kvinnene en ganske liten gjennomsnittlig ødemstørrelse, – 15% (dvs lymfødemarmen var 15% større i volum enn den friske) mens kvinnene i den australske gruppen hadde nådd drøyt 25%, selv om de hadde hatt ødemet to år kortere. Grunnen til denne forskjellen var at den australske gruppen aldri brukte kompresjonsstrømpe på armen. En av årsakene til dette var at det mange steder i Australia er veldig varmt store deler av året, og at det derfor er plagsomt å bruke strømpe. En annen grunn var at man må bekoste alle kompresjonsstrømper selv.

Til slutt vil jeg sammenfatte overstående til tre råd til alle dere som har lymfødem i arm etter brystkreftbehandling:

1. Vær fysisk aktiv minst 30 minutter hver dag.
2. Hold vekten normal.
3. Bruk kompresjonsstrømpe på armen. ■