

Lymfødem og stress

Ved Tove Søraas Valebjørg, spesialist i onkologisk fysioterapi MNFF

Det er flere ting som påvirker lymfødem – gjør det verre eller bedre. Jeg er blitt bedt om å skrive om lymfødem og stress.

Blant lymfødempasientene jeg har/har hatt, tror jeg ikke det er noen som ikke har kjent forverring ved stress. Men det kan gå tilbake når ting normaliserer seg. I enkelte tilfeller kan stress være utløsende årsak til at lymfødem oppstår.

HVA ER STRESS

I Norsk medisinsk ordbok står det – ytre og indre påkjenninger. Det kalles også adaptasjonssyndromet: summen av alle hormonelle og andre forandringer som skjer i kroppen som forsvar mot langvarig påkjenning – stress.

Stress har altså å gjøre med vår tilpasningsevne til ytre og indre påkjenninger eller krav.

Det som kjennes som en stressende situasjon for en person, trenger ikke være det for en annen. Mange føler stress ved alt de ikke får gjort – ting som hopper seg opp, korte tidsfrister, alt man skal prøve å rekke.

Noen liker å arbeide under litt press, de arbeider mer effektivt da.

Det sto at stress gir forandringer i kroppen. Et

eksempel: en person som ikke er vant til å holde tale, vil lett føle seg svett i hendene, tørr i munnen og få hjertebank hvis han/hun må reise seg og si noe i en forsamling. Det vegetative nervesystemet – som vi ikke har kontroll over – setter igang prosesser i kroppen.

Men jeg har også andre eksempler på opplevd stress hos pasienter, f.eks. pga forventninger eller tidspress: kjøre forbi biler når det kun er to kjørefelt, forberedelser til besøk av kongelige eller høytstående politikere i nærmiljøet. Det trenger ikke kun være langvarig stress.

DYP PUST

Men hva er det som gjør at stress kan forverre lymfødem?

Mens du leser dette – sett deg godt tilrette i en god stol. Sett føttene litt fremover (knærne halvveis strukket), la armene hvile på armlenet på stolen og kjenn at skuldrene er avslappet. Dersom hodet kan hvile mot noe er det også bra. Slapp godt av i hele kroppen. Sitt slik litt – og kjenn etter hvordan du puster.

Test: heis opp skuldrene og stram litt i armene –

hvordan puster du nå? Kjente du forskjell?

De fleste vil merke at pusten blir mer overfladisk med en gang de spenner musklene.

Når vi er avslappet trekker mellomgulvet seg mer sammen på innpust og pusten blir dypere – brystkassen og magen, helt ned mot lyskene, beveger seg litt utover. Lungene utvider seg på grunn av at det blir negativt trykk i brysthulen.

Det samme negative trykket, gjør at det blir bedre tilbakestrøm av blod (til hjertet) og av lymfevæske i de store samleårene i brysthulen som tømmer seg i store vener under kravebena.

Dyp pust (*abdominal pust*) er derfor viktig uansett hvor i kroppen man har lymfødem.

Når vi blir stresset fungerer tilbaketransporten dårligere, fordi vi puster mer overfladisk og strammer muskler i kroppen. Dette henger nøye sammen: dersom vi strammer muskler, blir pusten hemmet, – puster vi mer overfladisk, strammer vi muskler.

Å HANSKES MED STRESS

Hva kan hver enkelt gjøre når de opplever stress? Prøv å bli kjent med hvordan du reagerer i slike situasjoner.

Kan du unngå noen av situasjonene som gir stress?

Noen kontrollerer seg selv av og til: puster jeg med magen, slapper jeg av? De må da kjenne forskjell på når musklene er spent og når de er avslappet. På jobb kan jeg be pasienter om å slappe av (jeg merker at de ikke gjør det) og få til svar – gjør jeg ikke det da? De kjenner det ikke selv. Hvis jeg ber dem stramme de aktuelle musklene og så slappe av, går det bedre. Kontrasten mellom spenning og avspenning blir tydeligere.

Det finnes flere måter å hanskkes med stress – f.eks. yoga, meditasjon, stressmestringskurs. Man kan også få kjøp cd'er som er laget for avspenning med instruksjon og rolig musikk.

Enhver må finne ut hva som passer, og hvilke tilbud som finnes der de bor. ■