

# Lymfødem i bryst og arm - Enkle forholdsregler

*I forbindelse med artikkelen om lymfødem i bryst i forrige utgave av Lymfeposten, fikk vi inn en del spørsmål, - om bruk av kompresjonsstrømpe, om å løfte og bære og om fysisk aktivitet.*

*Vi har bedt fysioterapeut Kristin Haugen om å kommentere spørsmålene.*

*Hun poengterer samtidig at det ikke finnes noen fasit, - det er veldig individuelt hva som passer den enkelte.*

*Ved Elsebeth Peel Jarvis*

*Spm: Mange bruker kompresjonsstrømpe på dagtid. Kan den tas av når man sitter i ro i lengre tid?*

I motsetning til kompresjonsbandasjer gir en kompresjonsstrømpe høyt trykk både når man er i bevegelse og når man hviler. Bl. a. derfor skal man ikke sove med en kompresjonsstrømpe. Så ta gjerne av strømpen når du er i ro.

*Spm: Hva med å bære og løfte, hva slags veske anbefales å bruke, - lett tursekk, skulderveske?*

Enkelte føler intet ubehag ved bruk av hverken ryggsekk eller skulderveske. Andre får en "klem" oppe på skulderen som kan gi en opphopning av væske og økt hevelse, på samme måte som ved for stramme eller smale BH-stropper over skuldrene. En ryggsekk har ofte brede stropper som fordele trykket bedre og derfor er å anbefale.

Skulderveske bør brukes på ikke-operert side, eller henges tvers over dersom remmen er lang nok. Det viktigste er uansett: Dess lettere dess bedre!

*Spm: Hva slags trening eller aktiviteter bør vi unngå – og hva slags kan du anbefale?*

Generelt kan man si at man bør unngå treningsformer og aktiviteter, hvor man får både *statisk og dynamisk muskelbruk samtidig*. F. eks. vekt-trening, roing, rafting, tennis, golf, bowling. Push-ups og for mange svingøvelser med armene i rask tempo bør også unngås. På den annen side er det svært mange lymfødempasienter som har stor glede av å drive med nettopp disse tingene!

Så dette er veldig individuelt, - her får man prøve seg forsiktig fram. Og behold kompresjonsstrømpen på!

Sykling er OK men ikke hold for hardt i styret. Skigåing er også fint, - men ikke slit deg oppover på stavene. Ellers kan man anbefale både dans og vann-gymnastikk, eller hvorfor ikke prøve Qi Gong, Tai Chi eller Yoga?

Det viktigste er at man *rør på seg*, og at man finner noe som er lystbetonet, - sjela skal ha sitt, den og!