

10. Hur gör jag när jag reser med mitt kroniska ödem?

Lymfsystemet är beroende av lufttrycket på jorden och att vi rör våra muskler för att lymfflödet ska fungera optimalt. Våra kroppar består av 60-70% vatten som skall ta sig ut och in genom cellmembran och blodkärlsväggar och lymfsystem. Lufttrycket i flygplanet under flygresan är lägre än lufttrycket på marken. Detta betyder att inte bara de som har ett underfungerande lymfsystem, utan även människor som vanligtvis inte har något svullnadsproblem, svullnar lätt vid flygresor. Det är bara att se vad som händer med en petflaska som varit öppen och stängts igen på 10 000 meters höjd – när den kommer ned på marken är den alldeles hoptryckt. Detta högre tryck krävs för att pressa in vatten i våra celler. Att aktivera lymfsystemet är därför extra viktigt när man flyger för att minimera volymökning.

En bilresa eller flygresa innebär också ofta många timmars stillasittande i ganska hopkrupen ställning. Att resa när man har kroniskt ödem kan alltså bli besvärligt, eftersom det blir lite svårare att aktivera lymfflödet så mycket som behövs för att inte ödemet skall öka i volym.

Att ha ökad medvetenhet om sitt kroniska ödem är extra viktigt vid resor

Några allmänna råd vid resor:

- ***Aktivera lymfsystemet när du blir sittande länge.*** Djupandningsövningarna kan du göra utan de armrörelserna som vi kallar änglavingar om du sitter trångt. Rulla med axlarna kan man också alltid göra hur trångt man än sitter.
- ***Bra kompression*** – Det är vid resor extra noga att ha bra kompression. Risken kan vara att man svullnar så mycket så att vätskestrycket i ödemet blir så högt att kompressionen gör mer skada än nytta. Det är då bra att kunna byta till en gammal uttöjd kompressionsstrumpa eller ha med sig en kompression av större storlek än den man normalt använder, att byta till. Om kompressionen gör så att någon kroppsdel t ex en fot domnar, så ta av den och gör mer lymfaktiverande åtgärder.
- ***Se till att ha benutrymme på flyget och i bilen.*** Rör på fötterna då och då – antingen genom att röra fotbladet med hälen i golvet eller genom att lyfta på hälarna växelvis. Bra om det även går att röra benet i knäleden lite fram och tillbaka.
- ***Vid flygresor passa på att ”jogga på stället”*** lite lugnt i gången eller när du väntar i toakön på planet. Om möjligt gå en tur i gångarna och gör några höga knäuppslag och gör några axelrullningar med jämna mellanrum.
- ***Vid lång bilresa – ta paus ofta*** och gå en liten promenad. Även om man inte helt kan undvika att svullna så gör det stor skillnad om man sitter helt stilla i 4 timmar eller om man tar en paus var annan timme och rör på sig.
- ***Sitt inte med armen tätt in mot kroppen om du har armlymfödem*** – vik ihop din halsduk eller ett klädesplagg och lägg mellan armen och kroppen – och rör på axlarna.

Vid resa utomlands:

Tänk på att bakteriefloran är annorlunda i andra länder och att det finns myggor även där. Se till att ha med ***antibiotika*** – särskilt om du vet att du har lätt att få rosfeber. ***Solskyddskräm*** med hög solskyddsfaktor och ***myggmedel*** är också viktigt. Var extra noga att förebygga turist-diarré för att inte störa vätskebalansen i kroppen. Se upp med is och vatten och glass i vissa länder. Börja ta kapslar med ***probiotika*** (bra magbakterier av typen Probiimage) några dagar innan du åker hemifrån och fortsätt med det under hela resan. (Bra även när och om du blir tvungen att ta antibiotika)

Om du tidigare haft rosfeber kom ihåg att ha antibiotika med dig på resan.

