

13. Träning – vad ska jag tänka på?

Alla muskelrörelser aktiverar lymfsystemet. Rörelseövningar och någon slags regelbunden träning är därför en viktig del av konceptet Lymfterapi.

Träning och rörelseövningar bidrar till att aktivera lymfsystemet genom att musklernas formförändring ger ett växeltryck mot lymfkärlens väggar. När lymfkärlen stimuleras blir de starkare och lymfflödet ökar. Men tränar man hårt så att pulsen ökar finns det risk för att det filtreras ut mer vätska från blodbanan än lymfsystemet klarar av att transportera bort och då är risken stor att ett ödem ökar i volym.

All vätska som filtreras ut från blodbanan måste varje dag försvinna genom lymfsystemet. Blir vätska kvar uppstår ett ödem.

Träning/rörelseövningar kan ha två olika syften

För att uppnå bästa hälsoeffekten av din träning bör du försöka välja träning som tillgodoser både att öka lymfflödet och stärka musklerna och hjärtat. Det gäller att du hittar en balans på din träning så att ditt ödem inte ökar i volym.

1. **Lågintensiv Träning - rörelseövningar för att öka lymfflödet.** För att öka lymfflödet ska träningen vara lågintensiv med lugna, långsamma rörelser och med inslag av djupandningsövningar. Ökar du lymfflödet mer än det tillflöde av vätska som blodcirkulationen hela tiden avger, så kan du undvika volymökning och i bästa fall minska volymen på ditt ödem. Exempel på träning som ökar lymfflödet.
 - Qigong
 - Medicinsk Yoga
 - Vattengympa
2. **Högintensiv Träning för att stärka musklerna och hjärtat.** Vid högintensiv träning ökar blodcirkulationen vilket innebär att mer vätska filtreras ut i vävnaderna. Du måste därför vara extra noga med att utvärdera om ditt ödem ökar i volym av träningen när du tränar på gym eller joggar och vid annan träning som ökar hjärtverksamheten. **Isometrisk träning** kan vara ett alternativ för att stärka muskler och skelett utan att alltför stor blodcirkulationsökning. Isometrisk träning stärker dock inte hjärtat på samma sätt som dynamisk träning.

Du kan välja en relativt hård träningsform utan risk för volymökning om du aktiverar lymfflödet tillräckligt mycket för att kompensera för den ökade blodcirkulationen.

Råd vid all träning

- Börja med djupandningsövningar med armrörelser till.
- Uppvärmning och upptrappningen av träningen ska ske långsamt.
- Använd välsittande kompression vid träningen (prova dig fram med olika alternativ)
- Trappa ned träningen med lugna rörelser och stretching.
- Gör djupandningsövningar självlymfdränage (SLD) efter träningen.

***Utvärdera vad som händer med ditt ödem när du tränar.
Individanpassa din träning.***

Hitta en balans på din träning så att ödemet inte ökar i volym.

