

### 20. Stress och kroniska ödem

Alla funktioner i våra kroppar styrs av våra nervsystem – även lymfsystemet. Om du känner till hur kroppens nervsystem fungerar så kan du lättare förstå varför ditt kroniska ödem ökar i volym och vad du kan göra för att minska volymen.

#### Kroppens nervsystem

Kroppen har, enkelt uttryckt, ett *viljestyrt nervsystem* och ett *icke-vilje-styrt nervsystem*. Det viljestyrda nervsystemet kan styras av våra tankar. När du till exempel tänker att du vill plocka upp en boll från golvet skickas signaler genom det viljestyrda nervsystemet som gör att kroppen böjer sig ned och använder händerna och plockar upp bollen.

Det *icke-vilje-styrda nervsystemet* kallas även för det *autonoma nervsystemet*. Detta nervsystem är helt självstyrande och sköter om din kropp utan att du själv behöver tänka på det. Exempelvis ser det autonoma nervsystemet till så att ditt hjärtas pumptakt ökar när du börjar springa eftersom dina ben då behöver mer syre och näring. Men det har även en städfunktion.

*Det autonoma nervsystemet sköter om din kropp utan att du behöver tänka på det.*

#### Det autonoma nervsystemet

Det autonoma nervsystemet är alltså uppdelat på två delar som har olika arbetsuppgifter och styrs av olika hormoner; det sympatiska nervsystemet och det parasympatiska nervsystemet.

I exemplet här ovan ökades blodcirkulationen när benen behövde mer syre och näring för att orka springa. Den del som aktiverar dessa funktioner är det *sympatiska nervsystemet*. För enkelhetens skull kan vi kalla det för *”stress-systemet”* eftersom det aktiveras av stress-hormonet kortisol. När stress-systemet är aktivt höjs blodtrycket, hjärtat pumpar snabbare och andningen blir lite snabbare och grundare. Då pumpas mer vätska ut i kroppen vilket orsakar en ökad svullnad och mer slaggprodukter som lymfsystemet sen ska städa bort (till exempel mjölksyra).

Den andra delen av det autonoma nervsystemet; det *parasympatiska nervsystemet* kan vi förenklat kalla för *”lugn-och-ro-systemet”* eftersom det aktiveras av lugn-och-ro-hormonet oxytocin. Lugn-och-ro-systemet har till uppgift att städa upp i kroppen efter att stress-systemet har varit aktivt och ”skräpat ner”. När lugn-och-ro-systemet är aktivt tar kroppen djupare andetag, lymfsystemet aktiveras, vätsketransporten ökar och matsmältningen fungerar bättre.

*Lymfsystemets är kopplat till kroppens parasympatiska nervsystem (lugn-och-ro-systemet).*

Stress bidrar alltså till att det sympatiska nervsystemet aktiveras, vilket ger ökad svullnad i kroppen och speciellt i de områden där lymfsystemet fungerar sämre. När du nu vet vad som orsakat en ökad svullnad av ditt ödem, så har du också en möjlighet att välja att minska på svullnaden så fort du känner av denna. Du kan då påverka kroppens parasympatiska nervsystem genom enkla djupandningsövningar, nacke-och axelbehandling samt självlymfdränage (SLD) med lugna strykningar i lymfens riktning. Detta gör att lymfsystemet aktiveras och mer vätska transporteras bort från ödemområdet. Ja, du kanske redan har märkt att ditt ödem är mindre svullet på morgonen än på kvällen. Det beror på att lymfsystemet fungerar allra bäst på natten när du vilar och tar det lugnt och det parasympatiska nervsystemet får jobba i lugn och ro.

*För att undvika ökad ödems svullnad – lär dig hitta en balans mellan aktivitet och vila.  
Gör egenbehandling med SLD för att stödja lymfsystemets aktivitet.*