

Lymfsystemet är kroppens största system och finns från topp till tå.



Karin Björkegren
Jones bästa
övningar

Ge dig själv ett **LYMF-LYFT**

Störd sömn, svängande humör, ledvärk och svullen? Typiska övergångsbesvär, kanske du tänker. Men symtomen kan även ha med lymfan att göra. Ett trögt lymfsystem är något av ett kvinnoproblem och inte ovanligt både under och efter klimakteriet.

Av Colette van Luik Foto Getty Images, Anneli Hildonen

● – Lymfsystemet är kroppens största system och finns i hela kroppen, från topp till tå. Vi har även ett lymfsystem i hjärnan, det glymfatiska systemet som tömmer sig på natten. Trots dess betydelse är det ganska förbisett vilket gör att vi vet väldigt lite om hur vi tar hand om det på bästa sätt. Kanske är det dags att vi börjar fråga oss varför vi vet så lite om detta viktiga system, säger **Karin Björkegren Jones**.

Efter en bröstcanceroperation 2012 fick hon själv sämre lymfcirkulation i sin högra arm där man strålat och tagit lymfknotor i armhålan. Vätskan fylldes sakta på i armen och till slut insåg hon att hon drabbats av lymfödem. Där började hennes hälsa som resulterade i att hon läste allt hon kom över om lymfsystemet, gick på mängder av olika behandlingar, intervjuade både experter inom skolmedicin och dem som

”Vi har även ett lymfsystem i hjärnan”

jobbar alternativt. Till slut utbildade hon sig även till lymfmassör för att ta hand om sitt eget lymfsystem.

– När läkare och lymfterapeuter sade till mig att lymfödemet är kroniskt bestämde jag mig för att motbevisa det. Jag är helt säker på att man kan hjälpa systemet och få det att jobba effektivare.

Lymfsystemet fungerar som krop-

pens immunförsvar genom att sälla bort gamla eller skadade celler och giftiga ämnen. Ett optimalt fungerande lymfsystem ska kunna transportera bort lika mycket vätska som vi konsumerar, äter och dricker under dygnet vilket är mellan två och fyra liter. Även om lymfsystemet inte har ett hjärta som pumpar runt lymfvätskan finns det funktioner i

Detta är lymfsystemet

Lymfsystemet består av ett nätverk med lymfkärl som transporterar lymfa, en genomskinlig vätska som läcker ut ur de minsta blodkärlen i kroppen. Vätskan innehåller vatten, proteiner, vita blodkroppar, bak-

terier samt skadade eller gamla celler. Ett fungerande lymfsystem behövs för att kroppen ska må bra, behålla en bra vätskebalans och kunna försvara sig mot infektioner, virus och cancer.

Lymfsystemets olika delar

- ✓ Lymfa, en vätska som finns i kroppen.
- ✓ Lymfkärl som transporterar lymfan.
- ✓ Lymfkörtlar (man säger lymfnoder) eller lymfknotor som suger upp en del av lymfan, tar hand om och

- förstör bakterier, virus och annat som kan vara skadligt för kroppen.
- ✓ Mjälten.
- ✓ Brässen.
- ✓ Övrig lymfatisk vävnad, till exempel halsmandlarna.

Källa: 1177

”Lymfsystemet är känsligt för alla hormonella svängningar”

kroppen som hjälper vätskan att cirkulera, en av dem är muskelrörelser. Andra är andetag och diafragmans rörelse. Men av olika skäl kan systemet bli trögt. Orsakerna kan förutom operationer och även ärrvävnad, vara långvarig stress, för hård träning, för mycket stillasittande och hormoner.

– Lymfsystemet är känsligt för alla hormonella svängningar. Klimakteriet kan till exempel påverka och göra systemet trögare vilket gör att man lättare svullnar och går upp i vikt, får en ”muffinstopp”. När man slutar ägglossa går både östrogenet och gulkroppshormonet progesteronet, det är faktorer som påverkar. Det, och åldrandet i sig, gör systemet trögare. Risken att drabbas av sjukdomar med koppling till detta ökar, därför gäller det att man håller igång cirkulationen, säger Karin Björgegren Jones.

Du har både skrivit en bok om detta och är aktuell med onlinekursen Boosta lymfsystemet. Vad är det som driver dig att hjälpa andra?

– För att det är viktigt att ha ett flöde i lymfsystemet för alla. Många cancerpatienter får inte någon information över huvud taget om risken att drabbas av lymfödem efter operation eller vad de kan göra om det händer. Jag vill sprida kunskap om olika metoder.

– Jag har själv träffat läkare som menar att jag ska acceptera att jag åldras och är svullen. De tycker att jag är fåfång som klagar. Men får man inte vara fåfång när man haft cancer? Dessutom är det viktigt för hälsan att lymfsystemet inte är trögt och det här är något som drabbar många kvinnor, inte bara oss som haft cancer. ●

”Det är viktigt att ha ett flöde i lymfsystemet”



En präst lärde Karin Björgegren Jones den här övningen som sätter fart på överkroppens lymfsystem.

1



Gör gärna övningarna flera gånger per dag.

2

Forskaren: ”Dynamiska aktiviteter är bäst för lymfan”



kombinerat med kompressionsbehandling för den som lider av lymfödem. Vid fysisk aktivitet ökar lymfsystemets

● **Pia Klernäs** är leg. fysioterapeut, medicinska doktor och medicinsk lymfterapeut och har forskat i lymfödem och livskvalitet. Hon är en varm förespråkare av fysisk aktivitet

3 LÄTTA LYMF-ÖVNINGAR

Här tipsar Karin Björgegren Jones om tre övningar som du enkelt gör för att stimulera lymfsystemet. Testa redan idag!

1 Fader loans skulderblad- och axelövning

Den här övningen fick **Karin** av fader **loan**, en rumänsk ortodox präst som jobbade alternativt med örter och gammal kunskap. En övning som verkligen får igång hela lymfsystemet och väcker överkroppen, enligt Karin som gör den ofta.

Ställ dig stadigt med fötterna i höftbredd. Försök att inte röra höfterna under övningen, utan bara överkroppen. Lyft armbågarna åt sidorna i axelhöjd. Sträck högerarmen framåt samtidigt som du vrider vänster armbåge och överkroppen åt vänster så långt det går. Hela tiden är axeln och armen i samma höjd, det vill säga axelhöjd. Du tittar mot din vänstra armbåge och sträcker fram din högerarm så långt du kan. Gör sedan samma sak åt andra hållet. Repetera så många gånger du kan och orkar. Kom ihåg att andas.

2 Tåhävning

Börja med att stå stadigt på fötterna. Andas in och kom upp på tå. På utandning kom ner med hälen. Fortsätt så några minuter. Det blir som en pump och får igång cirkulationen om du känner dig svullen runt anklarna, tung i benen eller sitter mycket. Gör gärna tåhävningar lite då och då under dagen.

3 Vada i vatten

När man trampar i vatten upp till knät fungerar trycket i vattnet som en kompression. Vada gärna länge, en halvtimme eller mer! Att simma eller trampa vatten lika länge kan också vara bra.

pumpförmåga, säger hon. Hastigheten i pumpningen stiger. Det ska helst vara dynamiska övningar som till exempel att gå, cykla och springa. En statisk övning som att stå och hålla en tung vikt ger inte samma effekt. Inaktivitet i sig kan leda till svullnad som kan utvecklas till lymfödem, det har man till exempel sett på människor som sitter i rullstol, berättar Pia Klernäs. Hinder i vävnaden, som till exempel ärrvävnad efter

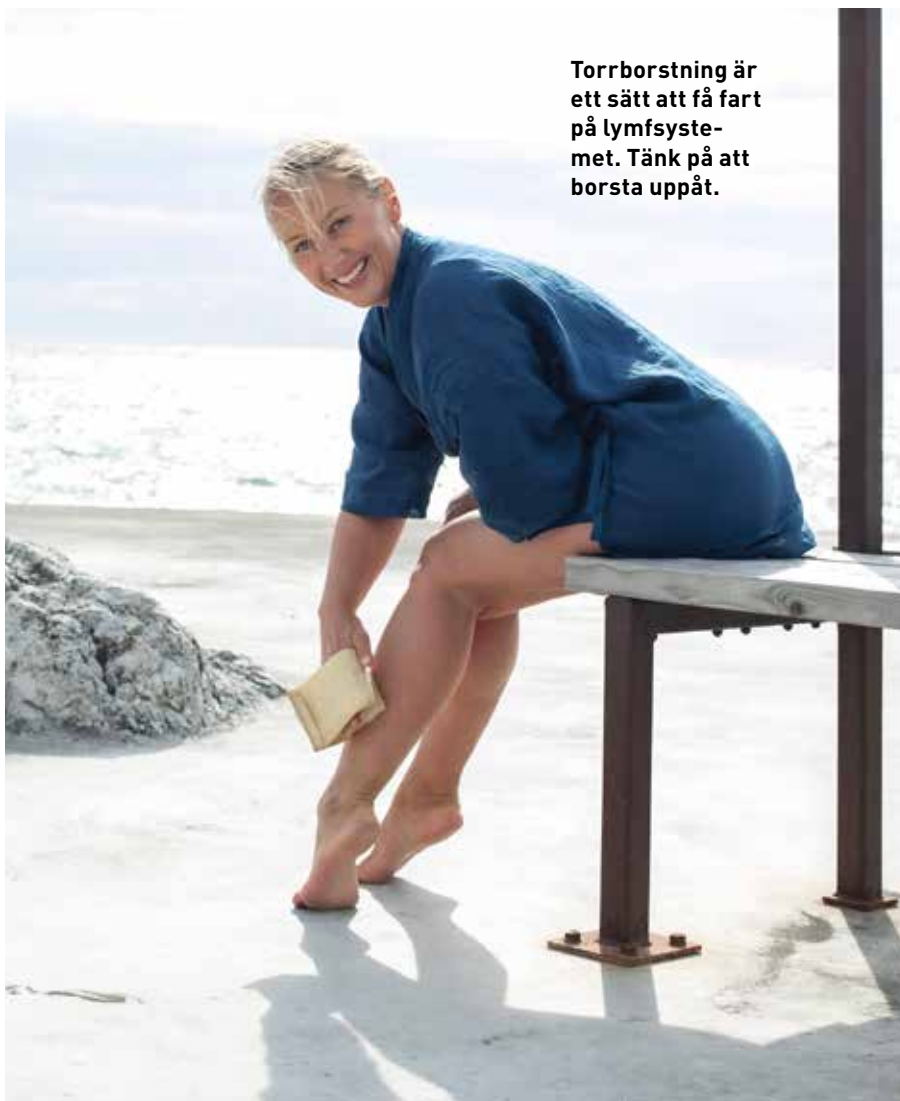


Att vada i vatten är en bra övning.

3

en operation är en annan orsak till lymfödem. Man vet också att det är en fördel att hålla en hälsosam vikt för att minska belastningen på lymfsystemet. Pia Klernäs framhåller att det är viktigt att göra vad man kan för att hålla vävnaden mjuk och rörlig. Om man lyckas mjuka upp vävnaden kan flödet förbättras. Vad säger hon då om massage och torrborstning för den som har lymfödem?

Det ytliga lymfsystemet suger upp överflödigt vätska mellan cellerna genom små fingerliknande utskott. Vid lättare tryckförändring och förskjutning av huden öppnas små ”luckor” i ”fingrarna” där vätskan kan sugas in för att sedan transporteras vidare i lymfsystemet. På detta sätt skulle till exempel massage eller borstning av huden kunna medverka till att lymfvätskan transporteras vidare i systemet.



Torrborstning är ett sätt att få fart på lymfsystemet. Tänk på att borsta uppåt.

Smarta sätt att boosta lymfsystemet

Smarta sätt att boosta lymfsystemet I sin bok "Omstart – för en starkare, renare och friskare kropp" tipsar Karin Björkegren Jones om smarta sätt att stimulera lymfsystemet. Här är några av dem:

- ✓ **Rör på dig.** Hitta en träning som passar dig. Yoga är bra för att sätta fart på lymfsystemet plus att det motverkar stress.
- ✓ **Andas!** Andningsövningar, som bland annat finns inom yogan, är toppen för lymfsystemet. När vi andas djupa långa andetag där diafragman aktiveras och bäckenbotten kopplas på, fungerar det som en pump för lymfsystemet.
- ✓ **Torrborsta.** Tänk på att all borstning ska ske uppåt förbi de viktiga lymfstationerna (ljumskar, mage, armhåla bland annat) där vätskan tvättas för att

sedan tömma sig ner i blodomloppet vid nyckelbensvenen. Så börja alltid med att torrborsta i följande ordning: vänster arm, höger arm, bröstet, mage, rumpa och rygg. Sedan vänster ben från knät och vänster underben. Sist höger ben från knät och höger underben.

✓ **Använd stödstrumpor** om du står mycket och benen känns tunga på kvällen. Finns både som höga strumpor, strumpbyxor och stay-ups. Hjälper benen att hålla bort vätska i hela kroppen.

✓ **Satsa på bra mat.** Ät mycket fibrer, som grönsaker, frukt, bär, nötter och frön. Och fyll på med bra fetter och protein. Samt drick mycket vatten och dra gärna ner på kaffet. Dra även ner på socker och vetemjölprodukter.

Lymfödem

Orsakas av att lymfsystemet inte klarar av att ta hand om ett överskott av lymfvätska. Orsakerna kan vara en genetisk defekt, eller ett trauma som skadat lymfkärl och lymfknutor. Den vanligaste orsaken är biverkningar efter olika canceroperationer, som bröstcanceroperationer. Risken ökar om man tar bort lymfknutor i armhålan eller ljumsken, samt om man strålas.

Källa: 1177

Så säger Svenska ödemförbundet om egenvård vid lymfödem:

Lider du av lymfödem till exempel efter en cancerbehandling? Enligt Svenska Ödemförbundet, Söf, som verkar för ökad kunskap och kännedom om lymfologi och kroniska ödem inom svensk sjukvård, har det större betydelse än man tro vad du själv gör för ditt lymfödem.

Förbundet poängterar att en kombination av behandling, underhållsbehandling och egenbehandling ger goda möjligheter att hålla lymfödemet i schack.

En del i egenbehandlingen är MLD (manuellt lymfdränage). Kompression är också viktigt. Det hjälper till med växeltrycket och ökar lymfflödet när du rör dig, men kompressionen ska inte stänga av flödet. Dessutom är det viktigt att röra på sig och ta hand om huden. Om huden spricker kan det komma in bakterier som är svåra att tackla för ett nedsatt lymfsystem. Söf förespråkar en hudkräm med pH 5,5.

Förbundet rekommenderar också behandlingar av en legitimerad medicinsk lymfterapeut. Läs mer på svenskaodemforbundet.se, där du även kan se fakta och filmer om egenvård, sök på egenbehandling med självlymfdränage.