

FYSIOTERAPI VED KREFT OG LYMFØDEM





Hva er fysioterapi?

Fysioterapeuter er eksperter på muskel- og skjelettapparatet. Vi har høyskoleutdannelse som gir oss en spesielt god forståelse av menneskets anatomi, fysiologiske funksjoner og bevegelsesutvikling, og av samspillet mellom individ, miljø og sykdom. Fysioterapeuter er sentrale i forebygging og behandling av belastningslidelser.

Fysioterapi er rettet mot både kroppslige og psykiske plager samt tilrettelegging av menneskets livs- og arbeidsbetingelser. Vi har som oppgave å bevare og fremme god helse i alle aldersgrupper. Du trenger ikke være syk for å ha behov for fysioterapi. En av fysioterapeutens viktigste oppgaver er å skape forståelse for hvordan sykdom og skader oppstår slik at du selv kan forebygge.

Fysioterapeuter har egne faggrupper og spesialiteter på en rekke områder, deriblant onkologi og lymfologi, og onkologisk fysioterapi.



Regelmessig fysisk aktivitet kan bidra til å redusere bivirkningene ved kreftsykdom og kreftbehandling

Fysioterapi ved kreft

Fysioterapeuten kan sette i verk tiltak i alle faser av kreftsykdom: Ved diagnose, under og etter kreftbehandling og ved langtkommen kreftsykdom.

Behandlingen som kreftpasienter gjennomgår, kan være langvarig og tøff, både psykisk og fysisk. Mange opplever svekket muskelkraft, nedsatt kondisjon, tretthet, smerter, anspenhet, pusteproblemer eller lymfødem. Fysioterapi kan forebygge, rehabilitere eller lindre slike plager.

Studier viser at bevegelse og trening har positiv effekt på livskvaliteten til mennesker som får eller har gjennomgått kreftbehandling. For personer med langtkommen kreftsykdom har tilrettelagt trening vist seg å være ett av flere tiltak som bedrer hverdagen.

Fysioterapi ved lymfødem

Etter kreftbehandling hvor lymfeknuter og lymfeårer er fjernet eller skadet, kan det oppstå hevelse i en kroppsdel, eksempelvis i arm, ben eller ansikt. Lymfødem kan også skyldes medfødte defekter i lymfeårene.

Ved utvikling av lymfødem er det viktig å sette i gang tiltak så raskt som mulig.

De første symptomene på lymfødem kan være ubehag, prikking, tyngdefølelse, smerte, stivhet eller hevelse i den kroppsdel som er rammet.

Fysioterapeuter med spesialkompetanse utfører lymfødembehandling og kan hjelpe deg med opplæring i hva du kan gjøre selv. Kontakt Norsk Lymfødemforening for oppdatert liste over fysioterapeuter med spesialkompetanse i lymfødembehandling.

Lymfødembehandling er

- hudpleie
- manuell lymfedrenasje
- øvelser
- kompresjon ved hjelp av bandasjer/strømper.

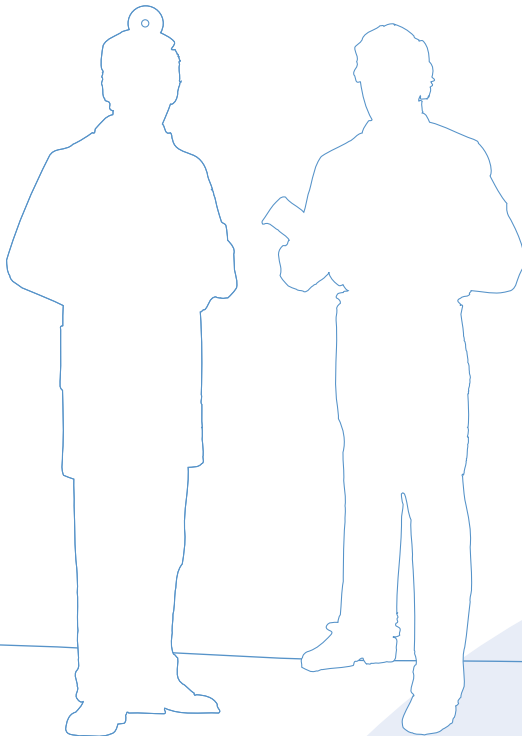




Bevegelse og massasje/berøring kan gi smertelindring og avspenning.

Fysioterapeuten kan hjelpe deg med

- informasjon og veiledning om fysiske konsekvenser av kreftsykdom og kreftbehandling.
- valg av riktig intensitet, form og dosering på trening.
- smertelindring.
- avspenning ved anspent muskulatur eller ved pusteproblemer.
- tilbud om gruppetrening i sal eller basseng.
- forebygging og behandling av lymfødem (ved spesialutdannede fysioterapeuter).
- informasjon om valg av riktige og gode hjelpemidler.

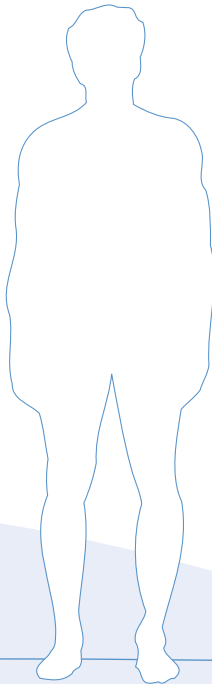


Alle mennesker
bør, helst hver dag,
være fysisk aktive i
til sammen minst
30 minutter

Visste du at...

Målene med fysioterapi er blant annet å

- redusere tretthet (fatigue) og generelt ubehag.
- bedre livskvalitet.
- opprettholde best mulig funksjon/gjenvinne tapt funksjon.
- stimulere til egeninnsats og mestring i hverdagen.
- lindre ved langtkommen kreft.



Ved utvikling av lymfødem er det viktig å sette i gang tiltak så raskt som mulig. Behandlingen utføres av fysioterapeuter med spesialkompetanse.

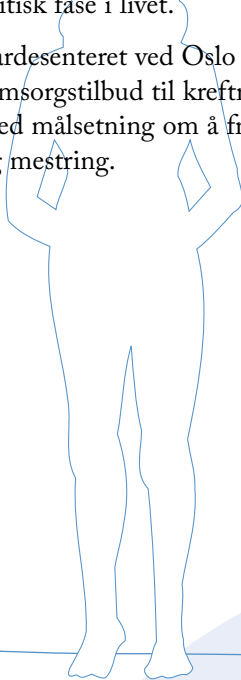




Studier viser at bevegelse og trening har positiv effekt på livskvaliteten til mennesker som får eller har gjennomgått kreftbehandling.

Hvor finner du fysioterapeuter med kompetanse innenfor kreft- og lymfødembehandling?

- sykehus
- lindrende enheter på sykehjem
- privat fysioterapi praksis
- rehabiliteringssentre
- kommunehelsetjeneste
- hospice
- Montebello-Senteret. Landsdekkende kurscenter ved Lillehammer for krefttrammede og deres pårørende, der målet er å gi hjelp gjennom en kritisk fase i livet.
- Vardesenteret ved Oslo Universitetssykehus. Omsorgstilbud til krefttrammede og deres pårørende, med målsetning om å fremme livskvalitet, velvære og mestring.



Må du ha henvisning for å få fysioterapi?

Du trenger ikke henvisning fra lege, manuellterapeut eller kiropraktor for å få dekt utgifter til fysioterapibehandling. Når du går til en fysioterapeut som har avtale med kommunen, betaler du bare en offentlig fastsatt egenandel. Overstiger egenandelene et fastsatt beløp, får du frikort for resten av året. For barn under 16 år og personer med godkjent yrkesskade er behandlingen gratis.

Du trenger heller ikke henvisning om du velger å gå til en fysioterapeut uten avtale med kommunen. Disse behandlerne bestemmer sine honorarer selv, de vil derfor variere, og du må betale hele honoraret selv. Egenandeler og frikort gjelder ikke.

For å finne ut om fysioterapeuten har avtale med kommunen, kan du spørre fysioterapeuten direkte, kontakte kommunen, eller spørre Helfo.

Spesialist i onkologisk fysioterapi MNFF

Norsk Fysioterapeutforbund er ansvarlig for godkjenning av spesialister i onkologisk fysioterapi. Omfattende praksis og videreutdanning ligger til grunn for spesialistgodkjenningen.

Fysioterapeuten har kompetanse til å gi deg råd om trening og aktiviteter som er tilpasset din situasjon.





Norsk Fysioterapeutforbund organiserer offentlig godkjente fysioterapeuter. Både selvstendig næringsdrivende og ansatte fysioterapeuter er medlemmer. NFFs medlemmer har en høy faglig og etisk standard i sin yrkesutøvelse til beste for brukere av fysioterapitjenester. Helsepersonelloven er sentral i utøvelsen av fysioterapi.



NORSK
FYSIOTERAPEUTFORBUND

Faggruppe for onkologi og lymfologi

Boks 147 Sentrum, 0102 Oslo

Tlf.: 22 93 30 50 · fol@fysio.no · www.fysio.no/onkologi