

# FYSIOTERAPI VED KREFT OG LYMFØDEM





## Hva er fysioterapi?

Fysioterapeuter er eksperter på muskel- og skjelettapparatet. Vi har høyskoleutdanning 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 i en rekke spesialfelt.



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.

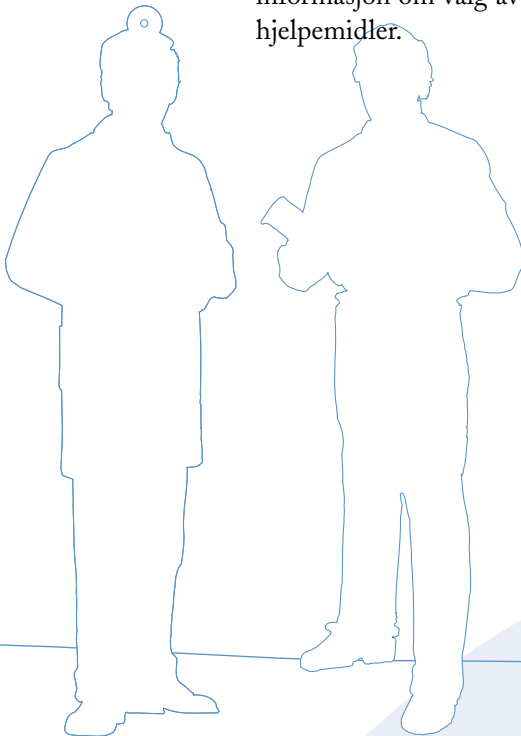




*Bevegelse og massasjelberøring kan gi smertelindring og avspenning.*

## 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.

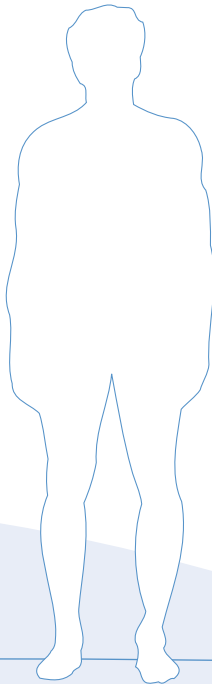


*Alle mennesker  
bør, helst hver dag,  
være fysisk aktive i  
til sammen minst  
30 minutter*

**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.*

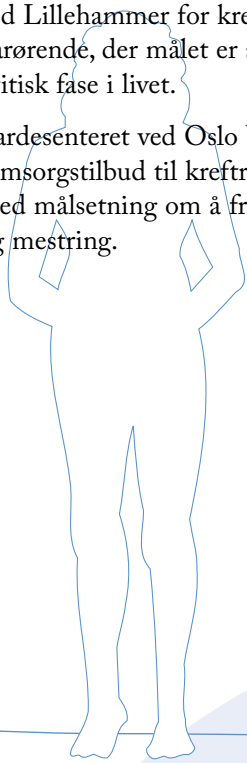




*Studier viser at bevegelse og trening har positiv effekt på livskvaliteten til mennesker som får eller har gjennomgått kreftbehandling.*

## 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?

Etter dagens lovverk er det bare behandling hos fysioterapeuter med driftsavtale med kommunen som gir rett til trygderefusjon. Du må ha henvisning fra lege, manuellterapeut eller kiropraktor, og du betaler en egenandel selv i tillegg.

Enkelte diagnoser gir rett til fri behandling: fjerning av lymfeknuter i armhule, lymfødem, stråleskade, leukemi som er stamcellebehandlet, og for pasienter med kreft i langt kommet fase.

Du kan også henvende deg direkte til fysioterapeut uten henvisning, men da frafaller retten til trygderefusjon.

Vil du vite om fysioterapeuten har driftsavtale, kan du spørre fysioterapeuten direkte, kontakte kommunen eller forhøre deg på trygdekontoret.

## 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 privatpraktiserende og offentlig 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 2704 St. Hanshaugen, 0131 Oslo

Tlf.: 22 93 30 50 · [onkologi@fysio.no](mailto:onkologi@fysio.no) · [www.fysio.no/onkologi](http://www.fysio.no/onkologi)