

Filmskaper og fysioterapeut

Kurs er ofte ment som faglig påfyll. For fysioterapeut Ragna Sismo Skipstad skulle påfyllet føre henne inn i et filmprosjekt hvor brystkreftrammede er målgruppen.

TEKST og FOTO Kai Hovden
kh@fysio.no

SKIPSTAD har jobbet som fysioterapeut i klinisk praksis i 15 år. Etter at hun tok videreutdanningen i komplett fysikalsk lymf-ødembehandling, har flere og flere brystkreftererte kommet til klinikken for å få behandling og veiledning. Allikevel følte hun at det skortet på verktøy og kunnskap til å kunne hjelpe alle disse pasientene, både de nyopererte og de som hadde hatt brystkreft for flere år tilbake.

Et kurs i Stavanger, hvor den danske fysioterapeuten Kirsten Rosenlund Tørsleff beskrev sin behandlingsmetode, skulle føre til et spennende prosjekt i en helt ny bransje.

– Det var så revolusjonerende nye metoder for meg at jeg nesten skammet meg over å ikke kunne dem. Og jeg var nok ikke den eneste på kurset som opplevde det slik, sier Skipstad.

– Opplevelsen viste at kunnskapen finnes der ute, mens utfordringen er å få den ut til fagmiljøene og pasientene, utdyper hun.

Metoden

Tørsleff-metoden handler om tidlig innsats etter en brystkreftoperasjon.

– Du lærer hvordan du på en enkel og effektiv måte behandler og beskytter områdene som er blitt påvirket av operasjonen. De fleste brystopererte blir utskrevet samme dag eller dagen etter. Derfor er det viktig at de allerede fra første dag lærer hvordan de kan hjelpe seg selv. Tidlig innsats er viktig enten du har fått en brystbevarende operasjon, en primær rekonstruksjon eller om du har fått fjernet brystet. Alle øvelsene skal utføres skånsomt og uten smerte, understreker Tørsleff.

Vi er alle avhengige av de forskjellige strukturenes positive samspill. Dette sam-



NY TILNÆRMING Fysioterapeut Ragna Sismo Skipstad ønsker at flest mulig skal oppleve nytten av Tørsleff-metoden.



spillet forstyrres etter en brystoperasjon. Både bindevev, muskelvev, nervevev og karvev blir påvirket av operasjonen. Dette viste en vitenskapelig undersøkelse som Tørsleff utførte sammen med tre leger i Sønderjylland. Resultatene fra denne undersøkelsen ble senere publisert i tidsskriftet «The Breast». Undersøkelsene viste at det er et mønster i kliniske funn hos nyopererte brystkreftpasienter.

– Typiske problemer hos nyopererte kan være smerter, nedsatt kraft, hematom (blødning), serom (blodvæske) og strengdannelse i axillen. Den nedsatte kraften, spesielt i musculus latissimus dorsi (den store ryggmuskelen), musculus serratus anterior (muskelen rundt skulderbladet) og musculus pectoralis major, clavicular og sternale del (øverste og midterste del av brystmuskelen) kan oppstå på grunn av de tette forbindelsene mellom de ulike vevsstrukturene. Pasienten vil derfor allerede fra første dag etter operasjonen kompensere og bevege armen ved bruk av andre muskler, forklarer Tørsleff.

Rask stimulering

Nettopp disse strukturene kan raskt stimuleres ved tidlig innsats.

– I forkant av studien ble det gjennomført en spørreskjemaundersøkelse blant 200 brystkreftopererte i Danmark. Over en tredel av kvinnene som deltok i undersøkelsen hadde nedsatt kraft i armen. Disse kvinnene hadde også tre ganger så stor forekomst av andre plager, sier Tørsleff.

Inngrepets størrelse står ikke nødvendigvis i forhold til omfanget av funksjonsproblemer det kan føre med seg, ifølge den danske fysioterapeuten.

– Man kan oppleve nedsatt kraft, hematom og seromdannelse også ved mindre inngrep, og derfor bør alle brystopererte få samme veiledning etter operasjon. Via denne metoden lærer den brystopererte å behandle vevet indirekte på den ikke-opererte siden. Det gir bedre sirkulasjon i den opererte siden, uten å belaste vevet som er påvirket av operasjonen. Derfor er dette fine øvelser også under strålebehandling, sier Tørsleff.

De siste 35 årene har hun behandlet

brystkreftpasienter i Danmark. Med god hjelp fra sin kollega Lene Johansen, har hun også undervist et stort antall fysioterapeuter i hele Skandinavia. Etter alle disse årene stilte hun seg spørsmålet: Hvordan kan man på en enkel måte undervise og veilede brystkreftammede, slik at de skal kunne bli selvhjulpne fra første dag?

– Svaret hennes er denne instruksjonsfilmen. Treningsprogrammet går over fire uker, hvor det er en ti minutters film med øvelser per uke, forklarer Skipstad, som mener at kunnskap om dette burde være en del av grunnutdanningen for fysioterapeuter.

Målet

Målet er at de nyopererte pasientene skal få med seg en informasjonsbrosjyre om metoden før de forlater sykehuset. Der finner de informasjon og lenke til selvhjelpsfilmen som Tørsleff og Skipstad har laget.

– Det blir som å få med seg fysioterapeuten hjem fra sykehuset de fire første ukene, forklarer Skipstad.

Målet er at filmen skal være tilgjengelig for alle via nettet. Foreløpig finnes den på tre

Pasienten behandler selv direkte på operasjonsområdet. Denne behandlingen forutsetter at en er ferdig med strålebehandling.



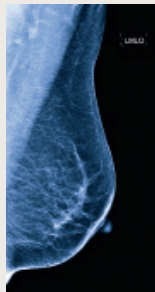
Uge 4



Selvhjelpsfilmen for brystkreftopererte

- Et filmprosjekt på tvers av landegrenser – et dansk-norsk samarbeid
- Opptakene er gjort i Danmark ved hjelp av den danske fotografen Axel Borregaard Nielsen
- Innholdet i filmen bygger på Kirsten Rosenlund Tørsleff sin kliniske erfaring, vitenskapelige undersøkelser i Sønderjyllands Amt og pilotprosjekt ved Rigshospitalet i København.

- Målgruppen er alle brystkreftopererte.
- Fokus er tidlig innsats – allerede fra første dag.
- Den brystkreftopererte lærer selv hvordan hun målrettet kan stimulere og aktivere de vevsstrukturer som er blitt påvirket av operasjonen.



- Alle øvelsene skal være skånsomme og uten smerter.
- Øvelsesprogrammet skal danne grunnlaget for videre trening og aktivitet.
- Filmen skal være gratis tilgjengelig for alle på nett: www.fysioflix.com
- Filmen er laget på dansk og oversatt til norsk og engelsk.

språk. Skipstad er bevisst på at kunnskaps-overføring av denne typen, selv mellom skandinaviske land, ikke alltid går smidig.

– Det er forskjell på norsk og dansk praksis, og dermed ikke gitt at det går smertefritt å implementere dansk fremgangsmåte i Norge, forklarer Skipstad.

– Som fysioterapeuter må vi bli flinkere til å gi en rask manuell og individuell behandling etter brystkreftoperasjon. Dette skal ikke utelukkende gjøres ved å undersøke og behandle skulderleddet og armen på den opererte siden, men via en grundig anamnese, testing, palpasjon og en tilpasset nevrodynamisk behandling, supplerer Tørsleff.

Per i dag får brystkreftopererte mye informasjon på kort tid etter operasjonen, i tillegg til en brosjyre med øvelser de kan ta med hjem. Mange får også henvisning til fysioterapeut. Skipstad opplever stadig at pasienter som kommer til behandling etter brystkreftoperasjon er usikre på hva de bør gjøre, hvilke øvelser som er gode og hvor mye de kan bevege armen.

– De er redde for å gjøre noe galt. Dette kan kanskje tyde på at informasjonen de får i dag ikke er utfyllende og tydelig nok. Det er også store individuelle forskjeller i pasientgruppen som vi skal gi et tilbud til, sier Skipstad.

For å illustrere, gjorde fysioterapeutene ved Universitetssykehuset i Stavanger om sin praksis etter at en av dem hadde vært på Tørsleffs kurs, forteller hun.

Målet er at filmen skal bidra til god og trygg selvhjelp når pasientene kommer hjem og hverdagen slår inn.

Bidrag til bærekraft

Selvhjelpsfilmer av denne typen vil være et

nyttig tilskudd til helsevesenet, slik Skipstad ser det.

– Det snakkes mye om bærekraft om dagen, og da vil egen trening og selvhjelp være avgjørende, mener hun.

– Brystopererte er preget av sykdommen og sykdomsforløpet, men de kan få god hjelp via tidlig innsats. På denne måten opplever de også å være aktive deltakere i egen rehabilitering allerede fra starten av. Tidlig innsats forkorter behandlingsforløpet, og inspirerer pasientene til raskt å klare seg selv ved å holde de utsatte strukturene «levende» inntil de fungerer igjen. Dette sparer både tid, ressurser og penger, utdypet Tørsleff.

Ble revet med

Vi ber Skipstad fortelle om opplevelsen av å gå fra fysioterapeut til filmskaper.

– Jeg er jo fysioterapeut i klinisk praksis, og har tenkt å fortsette med det. Det å være filmskaper er mer en hobby enn et levebrød. Filmprosjektet er vel et resultat av kombinasjonen faglig engasjement og et litt ukritisk pågangsmot! Det har vært vanvittig mye mer arbeid enn jeg hadde kunnet forestille meg i forkant. Jeg blir gjerne litt revet med, og er det i tillegg noe positivt klarer jeg nesten ikke å stoppe, sier hun.

– Vi har hatt følere ute i fagmiljøet nderveis, blant annet i NFFs faggruppe for onkologi og lymfologi. Tilbakemeldingene har vært positive, men jeg er selvsagt spent på «fødselen», medgir Skipstad.

Her er fysioterapeuten beskjeden, for faggruppen skal ha uttalt at det er prisverdig at denne filmen nå blir tilgjengelig for alle pasienter, og de bidrar gjerne til å gjøre den kjent blant sine medlemmer.

Tørsleff har stått for det faglige innholdet i filmen, og hun har bevisst valgt et rolig

tempo for å vise øvelser og pust i samspill.

– På denne måten formidler man også at dette ikke er noen quick fix, forklarer Skipstad.

Via noen rause hovedsponsorer, nærmere bestemt Brystkreftforeningen i Stavanger, Egersund Sanitetsforening og legemiddelselskapet AstraZeneca, har prosjektet kommet i stand. Etter hvert har det også kommet flere sponsorer.

– Med disse tre i bunnen visste jeg at vi skulle få det til. Jeg har i all beskjedenhet lovet sponsorene at de er med på å skrive filmhistorie, og at de her har bidratt til skapelsen av verdens beste selvhjelpsfilmen for brystkreftopererte, sier Skipstad med et lite glimt i øyet.

Innspillingen har foregått i Danmark, mens redigeringen er gjort lokalt i Egersund. Hun er klar over at det kan være utfordrende å nå ut med ny informasjon til fagfolk og pasienter.

– Men det er ingen som har lovet meg at det skulle være lett. Jeg ønsker å bidra til en endring, og ingen ting skjer dersom man ikke røsker litt i det etablerte, påpeker Skipstad.

Fysioterapeuten mener nøkkelen til suksess ligger hos hennes kollegaer i sykehuse-

– Dersom de ser nytten av å benytte denne metoden, og bidrar til å dele ut brosjyrene til pasientene, har vi kommet langt. Brystkreftforeningen vil også bidra til å gjøre filmen kjent blant sine medlemmer. For selv om det har gått en tid siden du ble operert, kan du fortsatt ha meget god nytte av disse øvelsene, understreker Ragna Sigmo Skipstad. ■