

”Lymfmassagen gav mig livskraften tillbaka

När Mia drabbades av bröstcancer hamnade hon i en djup livskris. Med tårar, träning och terapi har hon kämpat sig tillbaka i form. Men det var lymfmassage som gav Mia livsenergin tillbaka. Idag blommar hennes inre igen.

TEXT MARGARETHA ELDH FOTO NICKLAS THEGERSTRÖM

Mia Hermansson-Gustafsson, 50 år, bor med sin man Roger i Björklinge utanför Uppsala och arbetar som familjeterapeut och sexolog, och sönerna är vuxna. För fem år sedan drabbades Mia av hormonkänslig bröstcancer och opererade bort sitt högra bröst och kastades rakt in i ett kemiskt klimakterie av medicinerna.

– Från att ha varit på toppform i livet ramlade jag rakt ner i ett mörkt svart hål, berättar Mia.

Knölen i höger bröst upptäcktes på mammografin.

– Läkaren sa: ”Du har bröstcancer, Mia”. Det kom som en fullständig chock. Min första reaktion var: ”Nu kommer jag att dö.” Strax före mammografin hade jag lugnat mig med att vi inte har någon bröstcancer i släkten.

Man hittade två tumörer i Mias högra bröst. Efter bara några veckor efter diagnosen låg hon på operationsbordet. Hos en del kvinnor som drabbats av

bröstcancer kan man bevara bröstet när cancer opereras bort, medan man hos andra tvingas ta bort hela bröstet, en så kallad mastektomi.

– De tog hela bröstet, det var säkrast så. För mig var det ingen tvekan – bort med det bara. Det var sjukt och riskerade att döda mig, säger Mia.

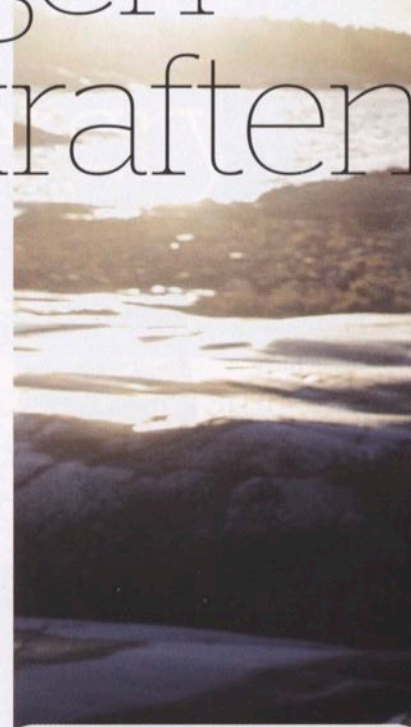
I de flesta fall behöver bröstcancer östrogen för att växa. När cancer undersöks i mikroskop efter operationen, testar man alltid för att se om det är en sådan cancer som behöver östrogen och är hormonkänslig. Mia slapp strålning och cellgifter och fick anti-hormonell behandling som hon skulle ta i fem år. Över en natt hamnade hon i ett så kallat kemiskt klimakterie.

– Det var ett fruktansvärt rävgift som räddade mitt liv. Jag fick sjukt mycket biverkningar. Blev trött, fick hjärndimma, gick upp i vikt, kroppen värkte, och jag fick ont i muskler och leder. Jag fick överleva – men inte leva...

För många är det traumatiskt att bli

Kroppens största organ

Lymfsystemet är ett av kroppens största system och är viktigt för immunförsvaret. Ett fungerande lymfsystem ser bland annat till att kroppen kan försvara sig mot olika infektioner genom att avlägsna slaggprodukter, bakterier och gifter. Symtom som kan tyda på stagnation i lymfsystemet är att man känner sig tung och trög i kroppen, trött, svullen i olika kroppsdelar, att man har oförklarlig värk i kroppen eller upprepade infektioner och förkylningar. Lymfmassage är en mjuk och behaglig massage som bland annat renar kroppens vävnader från överskottsvätska, slaggprodukter, gifter och bakterier. Lymfmassage kan även utföras med koppor som går lite djupare i bindväven. Kopporna sugas fast i huden och dras i lymfens riktning.





Kort om Mia

NAMN Mia Hermansson-Gustafsson.

ÅLDER 50 år.

BOR Uppsala.

FAMILJ Maken Roger, två söner.

GÖR Familjeterapeut och sexolog.

”Jag kände mig som en boxare som gick upp i en ring och körde. Styrkan kom från en urkraft djupt inom mig.”

av med bröststen. Mia hamnade i en djup kris.

– Vem är jag nu efter min sjukdom? Hur kommer det här att påverka mig?

Hon saknade någon att prata med. Från sitt arbete som familjeterapeut vet hon hur viktigt det är att få sätta ord på sina känslor, gärna med en utomstående. Via sin försäkring gick hon till en samtalsterapeut. Mitt i värsta chocken blev det en fristad.

– Det var förlösande. Hon vågade möta mig i min kris och lyssna till mina tankar som snurrade kring cancer, döden och mina barn, och mitt i allt sorgen över att ha förlorat en kroppsdelen, säger Mia och drar en suck av lättnad.

Sakta men säkert vände det. Steg för steg började hon förändra livet – med målet att hålla i många år till.

– Jag kände mig som en boxare som gick upp i en ring och körde. Styrkan kom från en urkraft djupt inom mig.

Ett steg var kosten. Mia fyllde tallriken med frukt och grönt och började samtidigt konditionsträna. Hon sprang 1–2 mil i veckan.

– Jag drog på mig löparskorna och gav mig ut i skogen. Det var min bästa terapi. Den gav mig lugn och styrka när jag kände mig sjuk och svag, och jag kunde grina utan att någon såg mig.

Målet var att komma tillbaka till toppform, som hon låg på före bröstcanceren. Men hon var trött. Annorlunda till

mods. Kroppens svarade inte som den brukade på träningen. Hon beskriver förändringen ungefär som när en aktiv person blir skadad – en förändring som gör att man inte kan träna på samma sätt som tidigare. När det var som motigast tog Mia hjälp av en PT, och det har hon fortsatt med.

– Till råga på allt började jag med boxning, som är en ganska tuff sport. Men jag fick svettas som sjutton, vilket var rätt skönt. Istället för den ständiga biverkningsmärtan fick jag träningsvärk.

Hela tiden sökte hon strategier för att må bra, läste bra böcker, umgicks med vänner och tillbringade mycket tid med familjen och gjorde långa resor ►

Hälsa nystart: Mia Hermansson-Gustafsson

tillsamman till Asien. Ensam reste hon på träningsresor till Portugal och Nerja och Masesgården i Dalarna och laddade energi vid familjens sommarhus i Öregrund.

– Havet ger mig lugn och styrka. Jag laddar batterierna.

Mias erfarenheter från klimakteriet mynnade ut i en utbildning i klinisk sexologi vid Ersta i Sköndal och i Uppsala.

– Jag sökte efter litteratur om sex i klimakteriet och kunde inte hitta någon litteratur som kändes relevant för mig som aktiv kvinna i övre 40-årsåldern. Det mesta rör sig kring medicinering och biverkningar kring klimakteriet. Få beskriver hur man ska må bra, trots klimakteriet.

I sitt arbete som familjeterapeut upplever hon att det finns ett utforskat område kring sex som många par inte vågar tala om.

– Då tänkte jag att jag får väl ta tag i saken själv.

Hon satte ihop föreläsningen "Ska man få ligga i klimakteriet?".

– Jag tycker ju det, skrattar Mia. Jag menar, vi kvinnor ska leva i klimakteriet, inte bara överleva. Det är en ny fas i livet, en frihet. Barnen är stora, och så ska klimakteriet komma och stoppa en.

Hon är övertygad om att det hjälper att prata med väninnor och sin partner och dela med sig av sina erfarenheter. Hon har fått stor respons och känner att hon fyller en lucka kring klimakteriet.

– Förutom symtomen är ju den här perioden en fantastisk tid i livet då man bryr sig mindre om vad andra ska tycka och tänka och står lite tryggare i sig själv och äger sin egen identitet. Vi måste våga leva fullt ut.

Nu har det gått ett år sedan hon slutade med medicineringen efter canceroperationen.

– Men effekterna av medicinen sitter kvar i kroppen.

Våren 2018 bokade Mia därför tid hos en lymfmassören Dragana M Toro i Uppsala. Två väninnor, också de



opererade för bröstcancer, tipsade om att hon kanske behövde hjälp att få igång lymfsystemet.

– En väninna drabbades av lymfödem efter sin bröstcanceroperation och blev hjälpt av lymfmassage. Men de problemen fick inte jag. Däremot funderade jag mycket kring varför jag svällde i hela kroppen, trots att jag tränade och åt rätt. Det kändes som en cocktail av klimakterie och biverkningar av mediciner.

För att få större effekt valde Mia lymfmassage med koppning. Redan efter den första behandlingen kände hon skillnad i kroppen.

– Massagen gjorde fruktansvärt ont och jag blev helt svettig. Dagarna efteråt var jag öm i kroppen. Men resultatet var så fantastiskt att jag härdade ut. Svullnaden minskade betydligt och jag blev lättare i kroppen.

Den häpnadsväckande effekten gjorde att hon under flera månader tog lymfmassage en gång i veckan.

– Den kändes helande och hjälpte mig att få igång lymfsystemet och blodcirkulationen. Plötsligt kunde jag få på mig skor igen som jag kunde ha tidigare.

– Min superkraft är tillbaka. Jag är piggare, sover bättre om nätterna och orkar vara uppe till elva om kvällarna. Förut däckade jag vid åtta.

Vikten av att prata om klimakteriet är stor, menar hon. För henne var lymfmassage en viktig pusselbit som gav livsenergin och vitaliteten tillbaka.

– Idag kan jag känna en pirrande livslust igen som jag inte känt på många, många år. Den gamla Mia, före cancer, är tillbaka. Jag talar ur mitt hjärta när jag säger att mitt inre blommar igen! ■

Mias 3 insikter

1 Jag tänker kampa tills jag dör.

2 Sörj men ge aldrig upp.

3 Kärlek och glädje för dig framåt i din process.