



LIGA PROTI
RAKOVINE

LYMFEDÉM DOLNEJ KONČATINY

Komplexné informácie
o prevencii a liečbe



Autori:

MUDr. Eva Husarovičová, PhD., MHA, MPH

Kolektív Fyziatrcko – rehabilitačného oddelenia Národného onkologického ústavu Bratislava

OBSAH

ÚVOD	3
ČO JE LYMFEDÉM?	3
VZNIK LYMFEDÉMU	4
PRÍZNAKY LYMFEDÉMU	5
ŠTÁDIÁ LYMFEDÉMU	5
KLINICKÝ NÁLEZ	6
DIFERENCIÁLNA DIAGNÓZA	6
KOMPLIKÁCIE LYMFEDÉMU	6
PROGNÓZA OCHORENIA	7
LIEČBA	7
CIEĽ LIEČBY LYMFEDÉMU	8
ZÁSADY ŽIVOTOSPRÁVY	18
PREVENCIA	20
ZÁVEREČNÉ POUČENIE	20

ÚVOD

Lymfedém dolných končatín je jednou z možných komplikácií pri liečbe onkologických ochorení, vzniká štatisticky u 10 – 35 % pacientov. Pacient by mal byť vopred informovaný o možnosti vzniku tohto ochorenia.

Dôležitá je skorá diagnostika a liečba. Nediagnostikovaný alebo neskoroliečený lymfedém pacienta traumatizuje nielen fyzicky, ale aj psychicky. Čím skôr sa s liečbou začne, tým je výsledok liečby priaznivejší. Starostlivosť o pacienta patrí do rúk odborníkov viacerých medicínskych odborov.

ČO JE LYMFEDÉM?

Lymfedém je chronické ochorenie s nahromadením lymfatickej tekutiny v medzibunkovom priestore, ktorá je bohatá na bielkoviny. Vzniká najmä na končatinách.

Lymfatický obeh je neoddeliteľnou súčasťou cirkulačných mechanizmov ľudského tela. Lymfa, čiže miazga je svetložltá tekutina podobná krvi, pozostávajúca z lymfatickej plazmy a lymfatických teliesok, prúdiaca vo vlastnej lymfatickej sústave. Lymfatický opuch podmieňuje porucha tejto sústavy. Pri nedostatočnom odtoku lymfy dochádza k nahromadeniu bielkovín a tým aj tekutiny, ktorá je v nich viazaná. Vzniká opuch, čiže **lymfedém**.

Odstránením lymfatických uzlín počas operácie sa preruší tok lymfy. Lymfatický systém človeka je tvorený ako celok sieťou uzavretých kapilár, drobnými cievkami a lymfatickými kmeňmi. Do priebehu lymfatických ciev sú včlenené lymfatické uzliny.

Lymfatické kapiláry tvoria bohaté pletence vo všetkých tkanivách tela, okrem nervového systému, oka, chrupaviek, kostnej drene a povrchovej vrstvy kože.

Lymfatické cievy vystupujú z kapilárnej siete, spájajú sa a odvádzajú lymfu do príslušných lymfatických uzlín. Lymfa nimi preteká a lymfatickými kmeňmi je z celého tela odvádzaná do žilného systému v nadklúčových jamkách.

Lymfatický systém dolnej končatiny je drenovaný lymfatickými uzlinami v slabine.

VZNIK LYMFEDÉMU

Neexistuje pravidlo, podľa ktorého môže vzniknúť lymfedém. Je to dané spojením sa viacerých faktorov a je to individuálne. Každý jedinec má rozdielnu lymfatickú sústavu a schopnosť prispôbiť sa daným podmienkam. Medzi najčastejšie príčiny môžeme zaradiť:

1. operácie na dolných končatinách – napr. malígneho melanómu, nádory kostí, pri ktorých je potrebná kontrola, prípadne vybratie lymfatických uzlín v slabine
2. operačné výkony v malej panve – gynekologické a urologické, s vybratím panvových alebo slabínových lymfatických uzlín
3. po rádioterapii, kedy môže dôjsť k zníženej transportnej kapacity lymfy

Pri poškodení lymfatických ciest a uzlín sa začína hromadiť lymfatická tekutina v medzibunkovom priestore. Zároveň sa zvyšuje objem bielkovín v lymfe obsiahnutých, začína sa tvoriť opuch. Podľa vyvolávajúcej príčiny rozlišujeme dva druhy lymfedému:

1. PRIMÁRNY:

v lymfatickom systéme,
začína na periférii končatiny
a postupuje centrálné

2. SEKUNDÁRNY:

vzniká ako následok zápalov, úrazov, jaziev,
nádorových, plesňových ochorení, po ožiarení,
nádorových infiltráciách.

PRÍZNAKY LYMFEDÉMU

Ako prvý príznak lymfedému sa dostaví pocit „plnej“ končatiny s napätím, niekedy sprevádzaný bolesťou. Ojedinele sa prejaví so všetkými uvádzanými príznakmi:

- opuch končatiny
- zmena tvaru končatiny
- zmena farby kože
- bolesť
- pocit napätia
- pocit ťažoby, únava končatiny

Opuch môže byť mäkký alebo tvrdý. Závisí to od štádia, v ktorom je opuch diagnostikovaný.

ŠTÁDIÁ LYMFEDÉMU

ŠTÁDIUM I - LATENTNÝ LYMFEDÉM:

Prejavuje sa subjektívne len pocit napätia, tlaku, ťažoby, únavy, plnosti končatiny

ŠTÁDIUM II - REVERZIBILNÝ LYMFEDÉM:

Nastáva intenzívna liečba lymfedému s ustupom opuchu

ŠTÁDIUM III - IREVERZIBILNÝ LYMFEDÉM:

Začínajú fibrotické zmeny rôzneho stupňa na dolnej končatine začiatok zväčšovania a zatvrdnutia končatiny. Udržiavacia fáza terapie prevencia elefantiázi.

ŠTÁDIUM IV - ELEFANTIÁZA:

Opuch je ireverzibilný, končatina je veľká, tkanivo fibrotické, pohyb končatiny je obmedzený.

KLINICKÝ NÁLEZ

Pri vyšetrení nachádza lekár zväčšenú časť alebo celú končatinu, pacient udáva pocit napätia, bolesti v končatine. Kvalita palpačného vyšetrenia je rozdielna na zdravej a chorej končatine. Dôležité sú anamnestické údaje o operácii, rádioterapii, chemoterapii, úraze.

DIFERENCIÁLNA DIAGNÓZA

Potrebné je vylúčenie interných ochorení, ktoré sa manifestujú opuchom dolných končatín, vyšetriť obe končatiny, porovnať a po dôkladnej anamnéze potvrdiť alebo vylúčiť lymfedém. Z ochorení, ktoré môžu mať ako prejav opuch končatín treba vylúčiť: kardiálnu nedostatočnosť, ochorenie obličiek, pečene, hormonálne poruchy, zápal, trombózu žíl, chronickú venóznú insuficienciu, alergiu.

KOMPLIKÁCIE LYMFEDÉMU

Stav lymfedému sa môže zhoršiť v dôsledku rôznych komplikácií. Môže dôjsť k postupnému zhrubnutiu spojivového tkaniva (fibrotizácii), čo býva niekedy sprievodným javom po vysokých dávkach rádioterapie. Nebezpečenstvo predstavujú infekcie, ktoré môžu vzniknúť pri poranení opuchnutej končatiny. **Najzávažnejšou komplikáciou je ruža (erysipel).**

Lymfatické tkanivo, presiaknuté lymfatickou tekutinou je vhodnou živou pôdou pre rast baktérií (streptokokov, stafylokokov). Pri tomto ochorení bunkové a iné obranné mechanizmy sú tiež poškodené.

Je známe, že v jednej pätine prípadov môže erysipel vzniknúť bez akýchkoľvek náznakov vonkajšieho poranenia. Erysipel sa niekedy opakuje a to najmä v tých prípadoch, keď sa edém zhoršuje. Lieči sa antibiotikami. Končatina musí byť v pokoji. Sprievodným javom môže byť niekedy postihnutie kĺbu zápalovými ochoreniami. Tieto zápaly sa liečia obvyklým spôsobom, hlavne protizápalovými a antireumatickými liekmi, pričom po-

užitie teploliečebných procedúr je zakázané. Zásadou je, že pri objavení sa **akejkoľvek zmeny** na končatine treba **ihneď vyhľadať lekára.**

Ďalšou častou komplikáciou sú rôzne plesňovité ochorenia kože. V medzi prstových priestoroch, v záhyboch kože sú vytvorené podmienky pre vznik týchto ochorení.

PROGNÓZA OCHORENIA

Dôležitá je skorá diagnostika a liečba. Neliečený alebo neskoro zistený (diagnostikovaný) lymfedém môže predĺžiť alebo skomplikovať úspešnosť ďalšej liečby. Pri skoršej diagnostike a skorom začatí odbornej liečby, pri dobrej spolupráci pacienta a dodržiavaní zásad životosprávy pacientom je ochorenie znesiteľné a priebeh je bez komplikácií. Disciplinovanosť pacienta v dodržiavaní rád a zásad liečby je prvým predpokladom k udržaniu stabilizovaného stavu opuchu. Treba si uvedomiť, že lymfedém je celoživotné ochorenie so sklonom k zhoršovaniu a pri každom porušení zásad liečby reaguje. Dôležité je dodržiavanie pokynov ošetrojúceho personálu a lekára.

LIEČBA

Môže byť **chirurgická** alebo **konzervatívna**.

K **chirurgickej liečbe** sa pristupuje v ojedinelých prípadoch. Zameriava sa na radikálne odstránenie opuchnutého tkaniva z postihnutej končatiny, alebo sa zakladajú spojky medzi lymfatickým a žilovým systémom. Efekt nie je dlhodobý.

Základom liečby lymfedému je **konzervatívna** liečba (98 %). Táto liečba je dlhodobá a z hľadiska prognózy udržania tvaru končatiny najefektívnejšia.

LIEČBA LYMFEDÉMU METÓDAMI FYZIOTERAPIE:

Jedná sa o liečbu metódami fyzioterapie. Skladá sa zo zložiek, ktoré sa aplikujú ako jeden celok alebo len zvolená kombinácia podľa ošetrojúceho lekára a momentálneho stavu opuchu. Rozdeľujeme ju:

- 1. Manuálna lymfodrenáž
- 2. Antiedematózna gymnastika (drenážne cvičenie)
- 3. Viacvrstvá kompresívna bandáž dolnej končatiny
- 4. Kompresívne návleky na dolnú končatinu
- 5. Lymfotaping

CIEL' LIEČBY LYMFEDÉMU

Pri liečbe lymfedému je dôležité sústrediť sa na dosiahnutie:

- **Redukcie lymfedému** metódami fyzioterapie, dodržiavaním zásad liečby a životosprávy pacientom.
- **Aktiváciu kapilárnej lymfatickej pumpy**, ktorú dosiahneme lymfodrenážnou masážou, bandážovaním končatiny krátkočasovým ovínadlom a cvičením predpísanej zostavy lymfodrenážnej gymnastiky.
- **Lokálne zmiernenie bolesti** – zmenšením objemu končatiny sa zníži tlak na nervové zakončenia a bolesť sa postupne odstráni.
- **Zväčšenie rozsahu pohybu** v končatine postihnutej lymfedémom – veľkosť a váha edematózne končatiny limitujú veľkosť rozsahu pohybu v tejto končatine. Úpravou jej parametrov sa upravuje aj pohyblivosť končatiny aj celková hybnosť pacienta.
- **Zlepšenie kvality života** – Po dosiahnutí redukcie lymfedému sa prirodzene mení spôsob života, vykonávanie aktivít, ktoré predtým nebolo možno robiť.
- **Prevenia malígneho progresie lymfedému** – najdôležitejšia a z hľadiska prognózy je zabránenie zhoršovaniu ochorenia a zabránenie prechodu do štádia malignity.

1 MANUÁLNA LYMFODRENÁŽ

Je základom liečby lymfatických opuchov. Jej cieľom je podpora a posilnenie pôvodnej vstrebávacej a transportnej funkcie lymfatickej sústavy. Hlavným princípom tejto masáže je vyvíjanie jemného tlaku na kožu a podkožie. Dôležitý je aj smer hmatov drenáže dodržiavaním orientácie lymfatických ciest. Je to kombinácia štyroch základných hmatov, ktoré sú dané do zostáv pre každú časť tela.

Vykonávať túto špeciálnu masáž môže len odborník – fyzioterapeut, so znalosťou anatómie lymfatického systému, na odporúčanie a za pravidelnej kontroly odborného lekára.

2 ANTIEDEMATÓZNA GYMNASTIKA

V antiedematóznej gymnastike sa využívajú prvky cievnej gymnastiky. Predstavuje komplex cvikov zameraných na zvýšenie odtoku lymfy z postihnutej končatiny tela. Cviky sú zamerané proti opuchu končatiny, aktivujú svalovú hmotu a tým napomáhajú návratu lymfy a žilovej krvi. Zároveň sa snažíme o zvýšenie rozsahu pohybu opuchnutej končatiny, upravujeme správne držanie tela, v stojí i pri chôdzi, posilňujeme oslabené svalové skupiny.

Zásady pri cvičení:

- všetky cviky sa cvičia so zabandážovanou dolnou končatinou alebo v kompresívnej pančuche
- cvičiť 2-krát denne (poobede a večer – zvyšuje sa záťaž lymfatického systému)
- cvičenie nesmie spôsobovať bolesť
- necvičiť rýchlo
- cvičiť s prestávkami a cvičiť len do únavy
- cvičiť s obidvomi končatinami

- používame rôzne pomôcky: lopty – overball, fluiball
- vsúvame respiračné cviky
- využívame antiedematózne polohovanie

Cvičebná jednotka

1. Ľah na chrbte, dolné končatiny sú vystreté – na šírku panvy:

a) špičky ťahať ku hlave a od hlavy



b) krúženie v členkových kĺboch

c) pokrčiť koleno a vystrieť späť na posteľ – striedať dolné končatiny



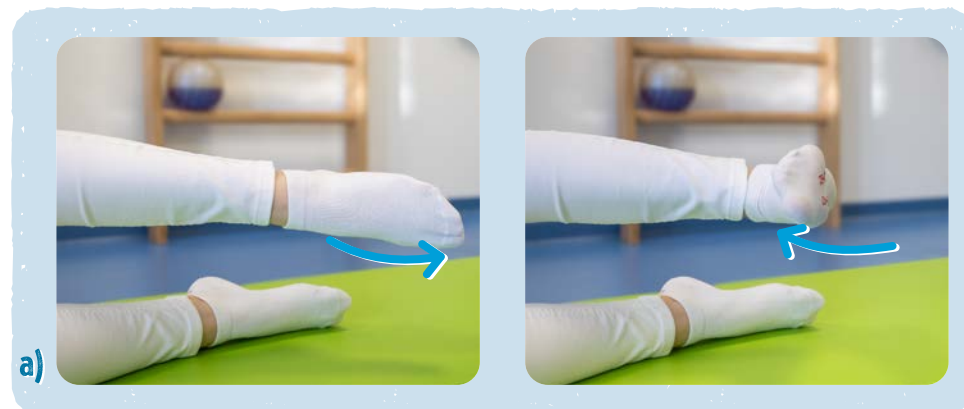
d) dolnú končatinu unožiť a prinožiť späť k druhej dolnej končatine

e) dolnú končatinu prednožiť a vrátiť späť na posteľ

f) dolnú končatinu dvihnúť od postele a krúžiť v bedrovom kĺbe do jednej a následne do druhej strany

2. Ľah na boku, spodná dolná končatina mierne ohnutá v kolene, vrchná končatina vystretá, mierne nadvihnutá:

a) špičku ťahať ku hlave a od hlavy



b) krúženie v členku do jednej a druhej strany

c) krúženie v bedrovom kĺbe do jednej a druhej strany

d) pohyb vystretej vrchnej nohy hore a dole



Všetky cviky zopakovať aj v ľahu na opačnom boku s druhou dolnou končatinou.

3. Cvičenie v stoji :

a) chôdza po špičkách a chôdza po päťach



b) chôdza po vonkajších a po vnútorných hranách chodidla

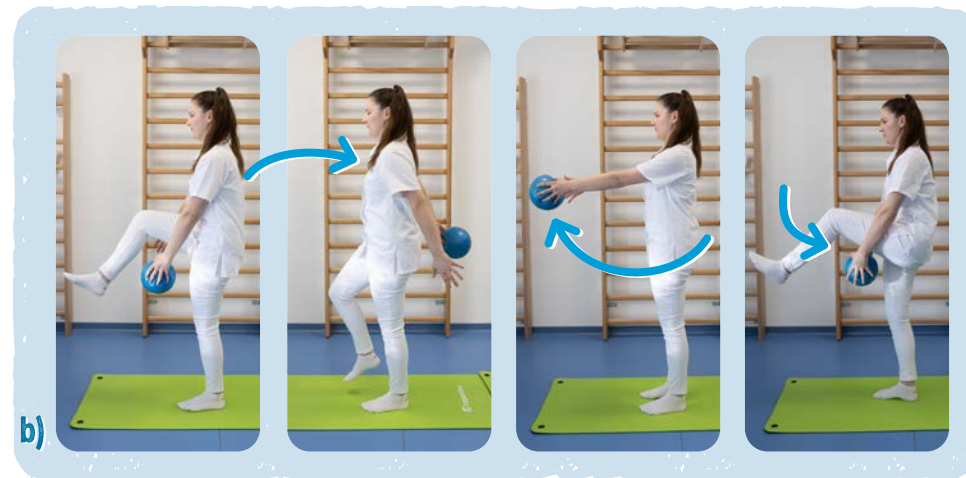


4. Cvičenie s overball:

a) poloha v stoji, stoj na päte, špička na lopte, špičkou zatlačiť do lopty, nedvíhať päťu od podložky



b) v stoji, dolné končatiny na šírku panvy, podávať si loptu pod kolenom z ruky do ruky, oblúkom loptu previesť za chrbát, preložiť z ruky do ruky a opäť oblúkom pred telo a podať pod druhé koleno



c) ľah na chrbte, dolné končatiny sú vystreté, mierne od seba, overball vložiť medzi členkové kĺby. Stlačiť loptičku – 5 sekúnd a uvoľniť – 10 sekúnd

d) ľah na chrbte, dolné končatiny sú zohnuté v kolenných kĺboch a celou šľapou opreté o posteľ, overball vložiť medzi kolenná. Stlačiť loptičku – 5 sekúnd a uvoľniť – 10 sekúnd



e) ľah na chrbte, dolné končatiny sú zohnuté v kolenných kĺboch a celou šľapou opreté o posteľ, zdvihnúť panvu, podať si overball z jednej ruky do druhej popod panvu a položiť panvu

3 VIACVRSTVOVÁ KOMPRESÍVNA BANDÁŽ DOLNEJ KONČATINY

Kompresívna bandáž je hlavnou súčasťou komplexnej antiedematózneho terapie, ktorou môžeme dosiahnuť redukcii lymfedému. Podporuje drenáž lymfatického systému.

Zásady kompresívnej bandáže:

- aplikuje sa od spodnej časti končatiny – noha, prsty a nakladá sa smerom do slabín (inguína)
- krátkoťažné ovínadlá – nízky pokojový tlak a vysoký pracovný ťah
- nesmie spôsobovať bolesť
- nesmie obmedzovať pohyb
- nesmie sa zarezávať
- nesmie pôsobiť ischemický (modré prsty)
- nesmie vyvolať alergickú reakciu na materiál

Na dolnú končatinu sa navinie v niekoľkých vrstvách kompresívny materiál, aby odpor svalstva, ktorý svojim pohybom posúva lymfu, bol čo najúčinnjší. **Viacvrstvomá bandáž** – vrstvy bandáže:

1. bavlnený návlek – achilon
2. mobiderm (podľa indikácie lekára)
3. krátkoťažné ovínadlá

Takto zabandážovanú dolnú končatinu môžeme ponechať celý deň až 24 hodín a následne opäť previazať. Samozrejme pacient udržiava osobnú hygienu.

Kontraindikácie bandáže:

- dekompenzovaná ischemická choroba srdca
- akútne bakteriálne infekcie kože a podkožia
- pokročilé poruchy arteriálneho systému
- spastické parézy
- alergia na kompresívny materiál

4 KOMPRESÍVNE NÁVLEKY NA DOLNÚ KONČATINU

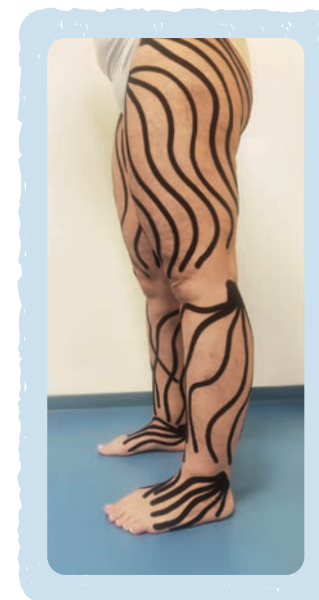
Po ukončení liečby a po dosiahnutí určitého tvaru a objemu dolnej končatiny musí pacient nosiť kompresívny návlek – podkolenky, vysoké stehenné pančuchy, pančuchové nohavice, bermuda nohavice. Pacient má nárok zo zdravotného poistenia na predpis pomôcky raz za 6 mesiacov, ktorý predpisuje lekár fyziater alebo angiológ.

Pacient si musí uvedomiť, že lymfedém je celoživotné ochorenie a bez nosenia kompresívnych pomôcok, by sa lymfa naďalej hromadila a lymfedém by sa zhoršoval.

Každodenné antiedematózne cvičenie pacient absolvuje v kompresívnej pomôcke pre lepšiu drenáž lymfy.

5 LYMFOTAPING

Lymfotaping je jedna z techník kinesiotapingu. Táto technika patrí k doplnkovým fyzioterapeutickým metódam v liečbe lymfedému. Pre medicínske použitie tejповacej pásky používame bavlnenú pásku s vrstvou antialergického lepidla popretkávaného elastickými vláknami bez obsahu latexu. Tejpovacia páska sa aplikuje tak, aby pozdĺžnym ťahom vytvárala podtlak tkaniva, nad ktorým je nalepená. Prihliadame vždy na anatómiu lymfatického systému. Kotva pásky sa musí nachádzať v oblasti lymfatických uzlín, ku ktorým smeruje drenáž. Lymfotaping svojim tlakom a ťahom pri bežných pohyboch uvoľňuje podkožné tkanivo a otvára lymfatické chlopne.



Cieľ lymfotapingu:

- podporovanie lymfatickej drenáže
- úprava prekrvenia
- aktivácia svalstva, zlepšenie hybnosti
- zlepšenie svalovej funkcie
- podpora pri drenáži na miestach, ktoré sa ťažko bandážujú

Zásady pre aplikáciu tejpovacej pásky:

- koža musí byť umytá, suchá a odmastená
- depilácia pri nadmernom ochlpení
- pásku nakladáme s nulovým napätím
- po naložení pásku zahrejeme šúchaním – lepšia priľnavosť
- po aplikácii pásky môže pacient cítiť svrbenie, ktoré by malo do 30 minút ustúpiť. Pri pretrvávajúcom svrbení treba pásku odlepiť!
- tejpovacu pásku má pacient nalepenú 3 – 5 dní
- pásku zlepujeme postupne rolovaním

Kontraindikácie lymfotapingu:

- opuch kardiálneho alebo renálneho pôvodu
- hnisavé kožné vyrážky
- ekzémy
- kožné defekty
- citlivá a podráždená koža
- lymforea – vytekanie lymfy cez kožu
- akútne zápalové ochorenia
- horúčkové stavy
- trombóza
- malígne ochorenie kože

PLÁVANIE

Ak máte možnosť, doporučujeme pridať k liečbe a prevencii plávanie. Pohyb vo vodnom prostredí pomáha zvyšovať cirkuláciu lymfatického systému. Tlak vodného stĺpca pôsobí ako kompresia – bandáž a má podporný efekt na drenáž lymfy. Plávanie a cvičenie vo vode zlepšuje rozsah pohybu opuchnutej končatiny. Redukuje sa pocit ťažoby, relaxuje sa stuhnuté svalstvo celého tela. Pôsobí aj na zlepšenie koordinácie a rovnováhy.

MEDIKAMENTÓZNA LIEČBA

Lieky (benzopyróny, flavonoidy) používané pri liečbe lymfedémov, majú podporný charakter.

Pacient musí byť pod kontrolou lekára.

Treba vedieť, že používanie **diuretik** (liekov na odvodnenie) je **prísne zakázané**. Tieto lieky riešia len odvodnenie končatiny. Lymfa, bohatá na bielkoviny sa zahusťuje, jej odtok sa sťažuje a opuch končatiny sa zhoršuje. Lieky potrebné na liečbu lymfedému predpisuje lekár. Treba ich užívať dlhodobo a v dávke určenej lekárom.

Predpis liekov iným lekárom je potrebné oznámiť lekárovi, ktorý lieči Váš lymfedém.

STAROSTLIVOSŤ O JAZVU

Starostlivosť o jazvu je tak isto dôležitá, ako starostlivosť o zvyšok tela. Nejedná sa len o estetickú nedokonalosť, ale môže sa za tým skrývať oveľa viac, ako sa na prvý pohľad môže zdať. Jazva prechádza cez jednotlivé vrstvy mäkkého tkaniva kože, čo sa prejavuje, ako citelne znížená schopnosť pohyblivosti kože voči hlbším vrstvám. Jednotlivé vrstvy majú tendenciu sa hojiť a zrastať spolu a to môže vytvárať negatívny stav.

Faktory, ktoré sa podieľajú na hojení jazvy je vek pacienta, samotná lokalita a hĺbka operačného rezu. Vplyv sa samotné hojenie jazvy majú aj pridružené ochorenia ako napríklad diabetes mellitus.

Kontraindikácie terapie jazvy sú: infekcia, zápal, ak je jazva otvorená, mokvá, červená, teplá.

Ako sa starať o jazvu

- Jazva musí byť čistá a sterilná, treba ju nechať voľne dýchať.
- Jazva musí byť bez operačných stehov, zhojená, celistvá – vtedy môžeme začať s rehabilitáciou.
- Pracujeme so samostatnou jazvou ako aj s jej okolím.

Využívané fyzioterapeutické techniky pri terapii jazvy

- Mobilizácia jazvy, mäkké techniky okolia – využívajú sa pre uvoľnenie a obnovu funkcie mäkkých tkanív. Princíp pozostáva z posunov jed-

notlivých vrstiev kože oproti sebe, pričom sa vytvorí kožná riasa. Danú oblasť prejdeme niekoľkokrát.

- Pravidlom je neodťahovať kožu od seba – spôsobuje zväčšenie jazvy, pracujeme na sucho, aby sme lepšie vedeli vytvoriť kožnú riasu a aby sa prsty nešmýkali, aspoň 10 min. viackrát denne.
- Tlaková masáž jazvy – Jedným prstom prechádzame po jazve z hora/zdola, priložíme prst na jazvu aplikujeme jemný tlak chvíľku podržíme a posunieme sa ďalej po jazve. Tlak nesmie spôsobovať bolesť. Opakujeme niekoľkokrát.
- Pohybová aktivita – dochádza k aktivite všetkých zložiek pohybového aparátu v danej oblasti. Vykonaným pohybom sa aktivuje aj oblasť kože v okolí jazvy. Pri jednotlivých pohyboch sa koža naťahuje, vracia sa jej elasticita, pružnosť.
- Manuálna modifikovaná lymfodrenáž.

ZÁSADY ŽIVOTOSPRÁVY

Dôležitou súčasťou liečby je úprava denného režimu pacienta. Treba do neho včleniť činnosti, ktoré pomáhajú odtoku lymfy (cvičenie, polohovanie), vylúčiť tie, ktoré toto ochorenie zhoršujú (ťažká práca, dlhotrvajúca jednostranná poloha končatiny). Je potrebné vyvarovať sa úrazom! Môžu poškodiť lymfatické cievy a zhoršiť lymfatický opuch.

Domácnosť a práca

- Treba si dávať pozor na porezanie nožom a inými ostrými predmetmi, na obareniny, popáleniny pri varení a pečení.
- Chorý s lymfedómom by nemal vykonávať žiadnu ťažkú prácu. Nerýľovať, nenosiť ťažkú zaťaž.
- Pozor na uhryznutie zvierateľom a poštípanie hmyzom!

Oblečenie

- Odev má byť voľný, na nohavičiach namiesto opaska radšej traky, nenosiť zarezávajúce sa ponožky, nosiť voľnú spodnú bielizeň – trenírkový strih.

Obuv

- Nenosiť topánky s vysokými podpätkami, topánky musia byť pohodlné, nesmú tlačiť a zarezávať sa do nohy.

Starostlivosť o telo a osobná hygiena

- Nestrihať si pokožku okolo nechtov, byť opatrný pri strihaní nechtov.
- Treba vylúčiť pobyt v horúcom prostredí, ako napríklad v saune, v horúcej vode a na priamom slnku.
- Nepoužívať dráždivé kozmetické prípravky.
- Neaplikovať klasické masáže na opuchnutú končatinu a príslušnú časť (kvadrant) tela.
- Vyvarovať sa parafínovým zábalom, horúcemu bahnu, parafangovým zábalom.
- Neodporúča sa diatermia, solux, fénovanie.
- Chrániť si končatinu pred chladom a omrznutím.
- Neholiť si nohy so strojčekom.

Šport

- Vyhýbať sa namáhavým, silovým a vytrvalostným športom, ako sú napríklad: futbal, strečing, aerobik, zjazdové lyžovanie a takým kde by mohlo dôjsť ku zraneniu chorej končatiny. Vždy sa poradte s lekárom! Vhodné je plávanie (teplota vody 18°C – 26°C), prechádzky, turistika nie vysokohorská.

Dovolenka

- Dovolenku je vhodné tráviť na miestach s chladnejšou klímou, chrániť sa pred prudkým slnkom, vyberať si oblasti s malým výskytom hmyzu a vyvarovať sa prehriatiu organizmu.
- Dlhú cestu autom treba prerušovať prestávkami a pri opuchu končatiny meniť často jej polohu.

Lekár

- Žiadne injekcie alebo infiltrácie do postihnutej končatiny.
- Žiadna akupunktúra.

Strava

- Udržujte si ideálnu hmotnosť! Nadváhu treba redukovať zníženým príjmom vysoko energetických potravín. Pri nadmernej hmotnosti sa poraďte so svojim lekárom. Strava má byť vyvážená, má obsahovať dostatočné množstvo vitamínov, minerálov, stavebných látok a stopových prvkov. Nie sú vhodné ťažké, mastné, príliš sladké a korenisté jedlá.

PREVENCIA

Mnohé rady smerujúce k prevencii vzniku lymfedému sú totožné s odporúčaniami, ktoré sa týkajú už vyvinutého lymfedému. Cieľom je zabrániť poškodeniu zvyšných lymfatických ciev a udržať tvorbu lymfatickej tekutiny na čo najnižšej úrovni.

Každú zmenu končatiny v zmysle objemu, pocitu bolesti, plnosti, farby, je potrebné nahlásiť lekárovi.

Čím skôr príde pacient k lekárovi, tým je výsledok liečby lepší, s menším dopadom na progresiu lymfedému. V rámci prevencie musíme:

1. dodržiavať zásady životosprávy
2. dodržiavať dispenzárne prehliadky u lekára
3. nosiť kompresívne pomôcky

ZÁVEREČNÉ POUČENIE

Zopakujme si:

- Prvým krokom k úspešnej liečbe je váš pozitívny prístup a maximálna spolupráca s lekárom.
- Vaše cvičenie musí byť nevyhnutnou súčasťou denného režimu.

- Nájdite si čas na oddych a pri relaxácii polohujte končatinu vo vyššej polohe. Pod chorú končatinu si podložte mäkký vankúš alebo nafukovaciu podložku.
- Nikdy si nenechajte do lymfedémom postihnutej končatiny pichať injekcie, obstreky, alebo akupunktúrne ihly! Vyhýbajte sa horúcim procedúram, klasickým masážam, väzivovým technikám, lokálnej kompresii.
- Nepite alkohol, nefajčite!
- **Užívajte len lekárom predpísané lieky!**
- Potrebná je liečba aj iných pridružených ochorení.
- Chodievajte pravidelne na kontroly nie len k lekárovi, ktorý vám lieči lymfedém, ale aj na ostatné kontroly (onkologické, kožné, gynekologické, interné, angiologické, diabetologické...).
- Ak vás končatina začne bolieť, zmení farbu, zhorší sa opuch, alebo dostanete teplotu ihneď vyhľadajte lekára. Takisto i pri drobnom poranení.

Lymfedém je chronické ochorenie, ktoré svojou povahou zmení kvalitu vášho života, ale pri dodržiavaní uvedených zásad v spolupráci s lekárom a zdravotníckym pracovníkom možno dosiahnuť zlepšenie vášho zdravotného stavu.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



LIGA PROTI
RAKOVINE

Spojte sa s nami



www.lpr.sk



02/52 92 17 35



lpr@lpr.sk



LIGA PROTI RAKOVINE (LPR)



[@ligaprotirakovine](https://www.instagram.com/ligaprotirakovine)

Ak potrebujete pomoc, podporu či radu,
kontaktujte **BEZPLATNE** odbornú ONKOPORADŇU



0800 11 88 11



poradna@lpr.sk



Rozpis odborníkov vám je k dispozícii na www.lpr.sk/onkoporadna

Navštívte aj diskusnú online platformu



OnkoForum.sk

Viac informácií o **bezplatných** programoch Ligy proti rakovine určených pre onkologických pacientov a ich rodiny môžete nájsť na www.lpr.sk

© Vydala Liga proti rakovine SR (august 2024)

Ak sa vám naša činnosť páči, môžete ju priamo podporiť príspevom na účet:
SK65 0200 0000 0001 0483 2012