



LIGA PROTI  
RAKOVINE

# LYMFEDÉM HORNEJ 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
PREČO VZNIKNE LYMFEDÉM?	4
PRÍZNAKY LYMFEDÉMU	5
PREVENCIA	6
KOMPLIKÁCIE LYMFEDÉMU	7
PROGNÓZA OCHORENIA	7
LIEČBA	8
ZÁSADY ŽIVOTOSPRÁVY	19
ZÁVEREČNÉ POUČENIE	21

## ÚVOD

Ste po operácii prsníka alebo znamienka, rana je zahojená a cítite sa dobre. Jedného dňa si na operovanej strane všimnete opuch hornej končatiny, ktorý môže byť sprevádzaný pocitom napätia a tlaku. Pri pretrvávajúcich ťažkostiach navštívite lekára, ktorý vám diagnostikuje lymfatický opuch – lymfedém.

Lymfedém je častou komplikáciou onkologických pacientov.

Pacientka, operovaná na nádor prsníka alebo znamienka, by mala byť vopred informovaná o možnosti výskytu vzniku lymfedému ako novej komplikácie po odstránení lymfatických uzlín alebo po rádioterapii.

Dôležitá je skorá diagnostika a liečba lymfedému. Nediagnostikovaný alebo neskoro liečený lymfedém pacientku traumatizuje nielen fyzicky, ale aj psychicky. Veľkosť lymfedému môže dosiahnuť značných rozmerov s ochrnutím končatiny vplyvom tlaku na prebiehajúce nervové štruktúry.

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.

Lymfa, čiže miazga, je svetložltá tekutina v ľudskom organizme, podobná krvi, pozostávajúca z lymfatickej plazmy a lymfatických teliesok. Prúdi vo vlastnej lymfatickej – cievnej sústave. Lymfatický opuch podmieňuje poruchu tejto sústavy. Pri nedostatočnom odtoku lymfy dochádza k hromadeniu bielkovín a tým aj tekutiny, ktorá je v nich viazaná. Vzniká lymfatický opuch, čiže lymfedém.

Lymfatické uzliny sú orgány, akési „filtre“, veľkosti šošovice až fazule, včlenené do lymfatických ciev.

**Podľa vyvolávajúcej príčiny rozlišujeme dva druhy lymfedému:**

- 1. Primárny, čiže prvotný:** vzniká na základe vrodenej poruchy v lymfatickom systéme. Je zriedkavý a príčina jeho vzniku nie je známa.
- 2. Sekundárny, čiže druhotný:** vzniká následkom zápalov, úrazov, jaziev, nádorových alebo plesňových ochorení a po ožiarení.

## PREČO VZNIKNE LYMFEDÉM?

Lymfedém je dôsledok poruchy odtoku v lymfatickom systéme. Je spôsobený zmenšenou transportnou kapacitou lymfatického systému v postihnutej oblasti.

Odstránením lymfatických uzlín v podpazuší sa preruší odtok lymfy z končatiny, ako aj z príľahlých častí trupu. Priebeh lymfatických ciev hornej končatiny sa u ľudí líši. Sú pacienti, u ktorých lymfatické cievy hornej končatiny vyúsťujú do lymfatických uzlín podpazušia, a sú pacienti, u ktorých lymfatická cieva hornej končatiny vyúsťuje do lymfatickej uzliny uloženej nad kľúčnou kosťou, ktorá prevezme funkciu nefunkčných lymfatických ciev hornej končatiny. K tomu treba pripočítať aj regeneračnú schopnosť lymfatického systému. Oba konce prerušených lymfatických ciev sa môžu opäť spojiť, a tak sa môže prerušený lymfatický tok v podpazuší upraviť. To znamená, že aj pacienti, ktorí nemajú takúto lymfatickú cievu, môžu byť bez opuchu.

Predpokladom je hojenie tkaniva bez tvorby jaziev v hĺbke operačného poľa, pretože jazvy zabraňujú znovuzrasteniu prerušených lymfatických ciev. Namáhavé, trhavé, alebo švihové pohyby môžu mať za následok zvýraznenie jazvovatenia v podpazuší a tým zabránenia regenerácie lymfatických ciev.

Lymfatické cievy obsahujú v stene dobre vytvorenú hladkú svalovinu. Tok lymfy sa udržuje pulzáciou ciev svalov. Chlopne lymfatických ciev podporujú prúdenie lymfy od periférie smerom do centra. Ak dôjde k zvýšeniu lymfatickej záťaže, rozšíri sa cieva a začne pulzovať so zvýšenou a zosilnenou silou. Pri tomto pracovnom výkone časom svalovina lymfatických ciev zosilnie ako svalovina pri tréningu. Tak ako pri príprave na športový výkon, stupňovanie záťaže má byť postupné, zo dňa na deň. Aby sme zabránili preťaženiu lymfatického systému, je potrebné zabrániť ďalšej námahe svaloviny lymfatických

ciev. Pri veľkej lymfatickej záťaži môže dôjsť k preťaženiu svaloviny lymfatických ciev. Svalovina sa unaví, cieva sa pasívne natiahne, chlopne sa nemôžu dostatočne uzavrieť, tok lymfy sa zastaví. Hromadenie lymfy sa prenáša až k počiatočným lymfatickým cievam, ktoré sú priepustné a tým dochádza k vniknutiu lymfy do príľahlého tkaniva. Pri dlhotrvajúcom lymfedéme môže dôjsť postupne k prestavbe nahromadenej tekutiny bohatej na bielkoviny (lymfy) v medzibunkovom priestore. Z lymfatickej cievy sa časom stane tuhá, nepohyblivá rúra a lymfa sa hromadí v rozšírených lymfatických cievmach. Krvnými kapilármi vnikajú naďalej bielkoviny do tkanív. Lymfatická záťaž sa nemôže odtransportovať, vzniká lymfatický opuch.

Rádioterapia sa môže tiež podieľať na vzniku lymfedému vytvorením fibrotických zmien v podkoží (zhrubnutím spojivového tkaniva).

Týmto sa dá vysvetliť, že lymfatický opuch hornej končatiny sa prejaví u niektorých pacientiek už niekoľko mesiacov po operácii, u niektorých až po rokoch alebo sa vôbec nevytvorí. Polovica všetkých druhotných opuchov vzniká v prvom roku po operácii alebo po ožiarení. Ostatné sa môžu objaviť až neskoršie.

Lymfatický opuch môže vzniknúť aj progresiou základného ochorenia (poškodenie lymfatických ciev prerastaním nádorového tkaniva alebo metastázami). Rozlíšenie medzi zhubným (maligným) a nezhubným (benígnym) typom lymfedému je úlohou lekára.

## PRÍZNAKY LYMFEDÉMU

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

Tieto príznaky sú vo veľkej miere sprevádzané psychickou záťažou pacientky, najmä ak je prítomný a viditeľný opuch končatiny.

Opuch môže byť mäkký alebo tvrdý. To závisí od jeho štádia.

## 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. Treba predchádzať **poraneniám**, pretože môžu viesť k poškodeniu lymfatických ciev alebo k tvorbe krvných podliatin, ktoré zvyšujú hromadenie lymfy v tkanivách. Zvýšenú pozornosť je treba dávať najmä pri prácach v kuchyni, v záhrade, šití, atď. Vyvarovať sa treba odberu krvi, podávaniu injekcií a infúzií do končatiny na operovanej strane. Neodporúča sa meranie tlaku a ani akupunktúra na postihnutej končatine.

Pacienti by mali dbať na to, aby horná končatina na postihnutej strane nebola príliš namáhaná dlhotrvajúcimi jednostrannými pohybmi (umývanie okien, písanie na počítači, žehlenie). Neodporúča sa nosiť ťažká batožina, ako aj namáhavé športovanie. Vhodné je **liečebné plávanie a ľahká liečebná gymnastika**.

Pri dlhotrvajúcej polohe končatiny v zvislej polohe (sedenie v aute, pri televízii) je vhodné polohu končatiny meniť alebo ju podkladať do zvýšenej polohy mäkkou podložkou. Nevykonávať klasické masáže. Zvýšeným prekrvením tkaniva sa zvyšuje tvorba lymfy. Okrem toho je tu nebezpečenstvo poškodenia ciev.

**Treba sa vyvarovať prehriatiu a podchladeniu organizmu**

## 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 na oblasť pazuchy. Nebezpečným javom sú infekcie, ktoré môžu vzniknúť pri poranení opuchnutej končatiny. **Najzávažnejšou komplikáciou je ruža (erysipel)**.

Lymfatické tkanivo je vhodnou živnou pôdou pre rast baktérií (streptokokov, stafylokokov), pretože bunkové a iné obranné mechanizmy sú v ňom 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, kde sa edém zhoršuje. Lieči sa antibiotikami a končatina musí byť v klude.

Sprievodným javom môže byť niekedy postihnutie ramenného kĺbu zápalovými ochoreniami, ktoré sa liečia obvyklým spôsobom, hlavne protizápalovými a antireumatickými liekmi, pričom použitie teploliečebných procedúr je zakázané. U niektorých pacientiek sa môže objaviť aj ekzém.

V ojedinelých prípadoch môže dôjsť k zhubnej (malígnej) prestavbe opuchnutého tkaniva a k vzniku lymfangiosarkómu, ktorý sa dá liečbou len veľmi ťažko zvládnuť.

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

## PROGNÓZA OCHORENIA

Neliečený alebo neskoro zistený (diagnostikovaný) lymfedém môže skomplikovať, predĺžiť alebo ohroziť úspešnosť ďalšej liečby. Pri skoršej diagnostike a skorom začatí účinnej odbornej liečby, pri dobrej spolupráci pacienta a zdravotníckych pracovníkov, ako aj pri dodržiavaní životosprávy pacientom je ochorenie znesiteľné a priebeh bez komplikácií. Nemenej dôležité je dodržiavanie pokynov fyzioterapeutov a lekára, ako aj pokynov v tejto brožúrke.

# 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 pomocou mikrochirurgických techník sa zakladajú spojky medzi lymfatickým a žilovým systémom.

Základom liečby lymfedému je liečba **konzervatívna**, ktorá sa používa vo väčšine prípadov. Je to dlhodobá liečba a pozostáva **z dvoch etáp**, ktoré na seba nadväzujú.

**Prvá etapa (redukcia lymfedému)** spočíva v liečbe na Fyziatrisko – rehabilitačnom oddelení alebo pri lôžku pacienta, kde pacient absolvuje špeciálne cvičenie, manuálnu lymfodrenáž a kompresívne bandážovanie.

**Druhou etapou (udržiavacou)** je liečba v domácich podmienkach. Pacient musí nosiť stále kompresívnu pomôcku (elastický rukávnik s rukavičkou alebo bez nej, alebo pri nekonštantnej veľkosti končatiny ovínadlo s krátkym ťahom). Musí doma pravidelne cvičiť podľa pokynov fyzioterapeuta a lekára. Mal by byť inštruovaný o autodrenáži. Neoddeliteľnou súčasťou liečby je polohovanie postihnutej končatiny do vyvýšenej polohy.

Predpokladom úspešnej liečby je aktívna spolupráca chorého. Pacient si musí byť vedomý, že úspech liečby je aj v jeho rukách a závisí od dodržiavania pokynov a odporúčaní lekára.

## LIEČBA LYMFEDÉMU METÓDAMI FYZIOTERAPIE

- 1. Manuálna lymfodrenáž
- 2. Antiedematózna gymnastika (drenážne cvičenie)
- 3. Viacvrstvová kompresívna bandáž hornej končatiny
- 4. Kompresívne návleky na hornú končatinu
- 5. Lymfotaping

## 1 MANUÁLNA LYMFODRENÁŽ

Je základom liečby lymfatických opuchov. Špeciálnou ručnou technikou pomáha terapeut zlepšiť odtok lymfy smerom z periférie. Podporuje zachované vstrebávacie a transportné funkcie lymfatickej sústavy. Princípom masáže je vyvíjanie jemného tlaku na kožu a podkožie. Metóda je vysoko efektívna.

Túto špeciálnu masáž môže vykonávať **len fyzioterapeut na odporúčanie a za pravidelnej kontroly odborného lekára**.

## 2 ANTIEDEMATÓZNA GYMNASTIKA

V antiedematóznej gymnastike sa využívajú prvky cievnej gymnastiky. Cviky aktivujú svalovú pumpu a tým napomáhajú návratu lymfy a žilovej krvi.

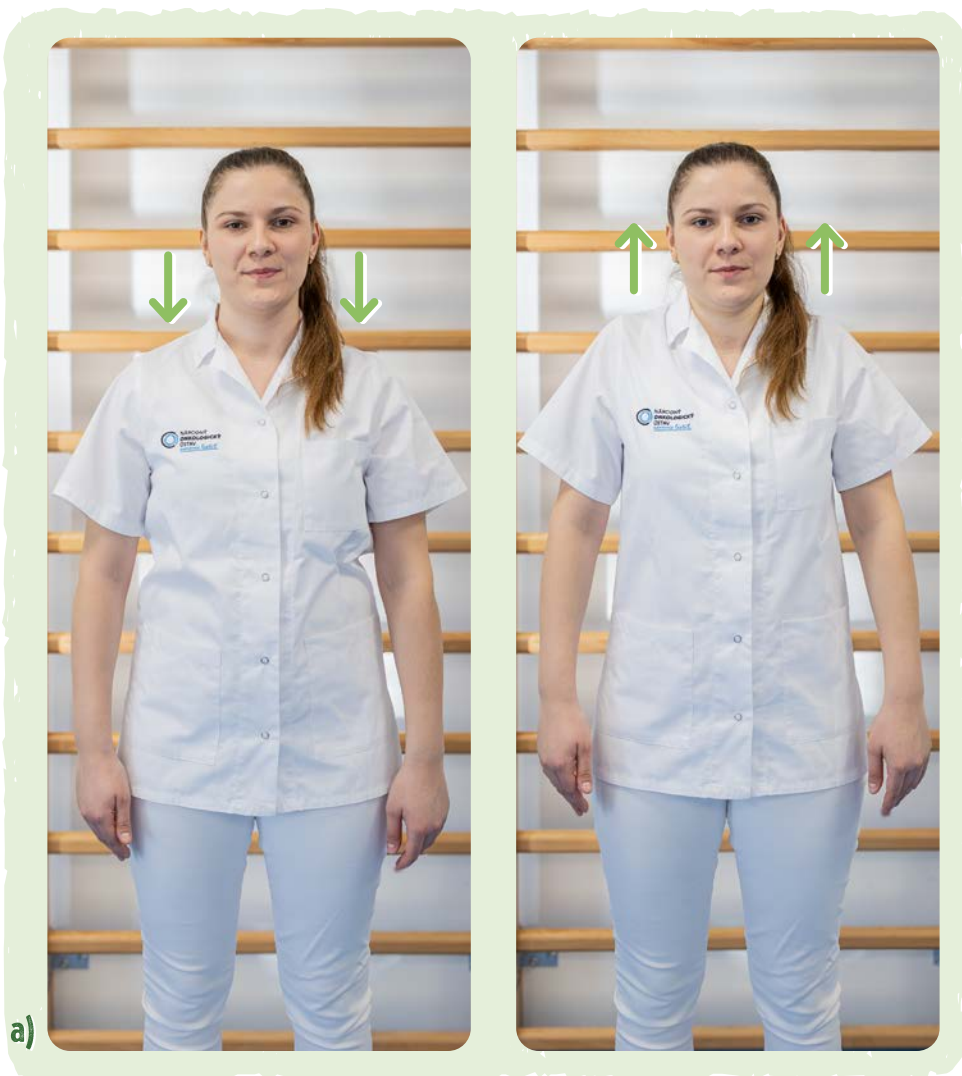
### Zásady pri cvičení:

- všetky cviky sa cvičia so zabandážovanou hornou končatinou alebo v kompresívnom návleku – rukávniku
- 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
- používame rôzne pomôcky – paličky, lopty – overball, fluiball
- vsúvame dychové cviky

Cvičebná jednotka – stoj rozkročný na šírku panvy, chrbát vzpriamený

### 1. S nádychom a s výdychom:

a) zdvíhame ramená hore a púšťame dole



b) krúžime ramenami do jednej a následne do druhej strany

c) stiahneme lopatky dozadu k sebe a uvoľníme

### 2. Striedavo silno otvárame a zatvárame päste pri:

a) predpažení

b) vzpažení

c) upažení



### 3. Ruky za chrbtom:

a) postupne vytiahnuť hore medzi lopatky



b) horné končatiny spustíme dole a veľkým oblúkom s pretočením dlani ruky vyložíme za hlavu

#### 4. Cviky s paličkou:

- vystreté lakte, paličku držíme na široko a zdvíhame ruky
- konce paličky oprieme do dlaní a jednou rukou vytláčame hornú končatinu cez upaženie do vzpaženia
- paličku uchopíme za chrbtom a zapažujeme
- palička za chrbtom a snažíme sa ju dvíhať za chrbtom smerom hore so súčasným pokrčením lakťov



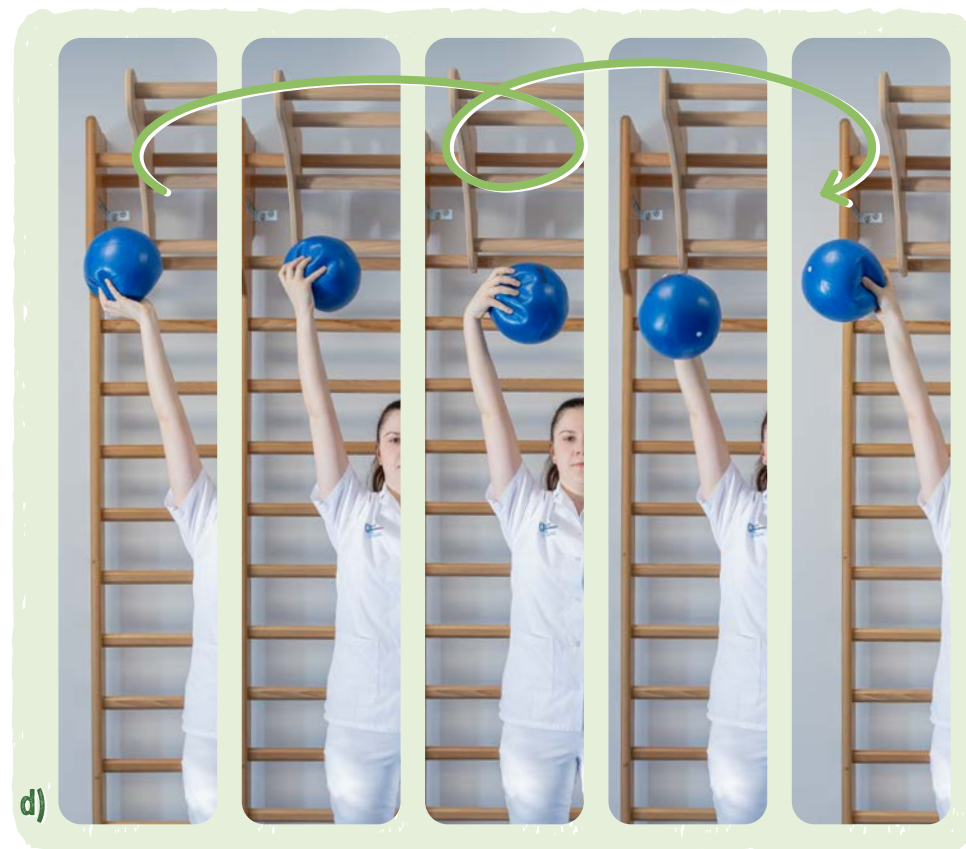
- paličku uchopíme do vystretých horných končatín, zdvihneme nad hlavu, pokrčíme lakte, položíme paličku za hlavu na ramená a znovu vzpažíme



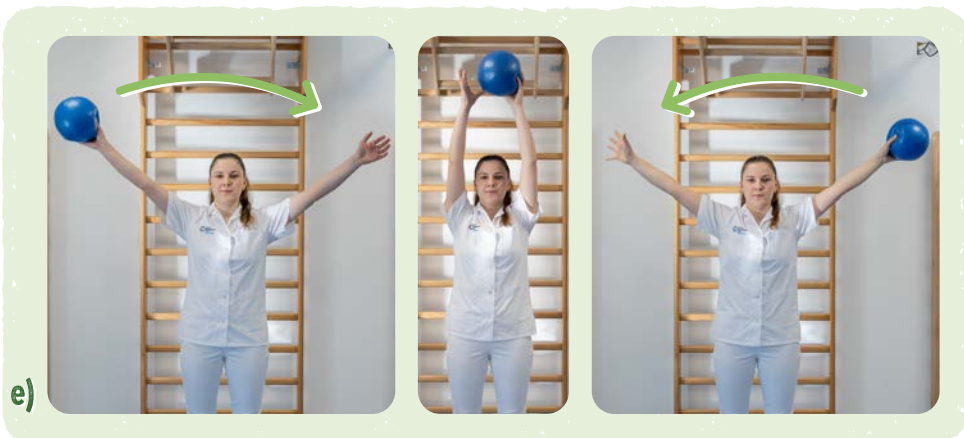
- horná končatina vystretá v lakti a predpažená, krátkymi úchopmi púšťame paličku od dolného konca k hornému a späť vyhadzujeme paličku k dolnému koncu – silný úchop a stisk

#### 5. Cviky s overball a fluiball:

- horné končatiny máme pred trupom, pokrčené v lakťoch, overball medzi dlaňami – zatláčame overball a uvoľňujeme tlak
- odovzdávame si loptu z ruky do ruky, čo najďalej pred a za sebou – opisujeme okolo seba kruh
- stláčame loptu medzi trupom a pripaženou hornou končatinou
- horné končatiny sú vzpažené, loptu pevne uchopíme a robíme krúžky v zápästí, po každom krúžku vymeníme loptu z ruky do ruky



e) podávame si loptu z ruky do ruky ponad hlavu



e)

f) stláčanie lopty pred sebou s ohnutými rukami v lakťoch



f)

## 3 VIACVRSTVOVÁ KOMPRESÍVNA BANDÁŽ HORNEJ KONČATINY

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

### Zásady kompresívnej bandáže:

- od distálnej časti končatiny – ruka, prsty a nakladá sa proximálne do axily
- krátkoťažné ovínadlá – nízky pokojový tlak a vysoký pracovný ťah
- nesmie spôsobovať bolesť
- nesmie obmedzovať pohyb
- nesmie sa zarezávať
- nesmie vyvolať alergickú reakciu na materiál

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

1. bavlnený návlek – achílon
2. Mobiderm (podľa indikácie lekára)
3. krátkoťažné ovínadlá

Takto zabandážovanú hornú končatinu môžeme ponechať celý deň – od rána do večera až 24 hodín a následne opäť previazať. Samozrejme pacient udržia 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 HORNÚ KONČATINU

Po ukončení liečby a po dosiahnutí určitého tvaru a objemu hornej končatiny musí pacient nosiť kompresívny návlek – rukávnik, rukavička, thorax – bandáž hrudníka. Pacient má nárok zo zdravotného poistenia na predpis pomôcky raz za 6 mesiacov.

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

## 5 LYMFOTAPING

Lymfotaping je jedna z techník kinesiotapingu. Táto technika patrí k doplnkovým fyzioterapeutickým metódam v liečbe lymfedému. Pre medicínske použitie



tejpovacej 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 – hrudník, tvár

### 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 pretrvávaní svrbenia treba pásku odlepiť!
- tejpovaciú 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 ťže 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 sú vek pacienta, samotná lokalita a hĺbka operačného rezu. Vplyv na 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 – sa využívajú pre uvoľnenie a obnovu funkcie mäkkých tkanív. Princíp pozostáva z posunov jednotlivých vrstiev kože oproti sebe, pričom sa vytvorí kožná riasa. Vytvoríme kožné riasy dvoch typov – v tvare písmena C a S. Tieto typy striedame. 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 zhora/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, pracia sa jej elasticita, pružnosť.
- Vybrané hmaty manuálnej lymfodrenáže.

# ZÁSADY ŽIVOTOSPRÁVY

Dôležitou súčasťou liečby je úprava denného režimu pacienta. Treba do denného režimu zaradiť činnosti, ktoré pomáhajú odtoku lymfy (cvičenie, polohovanie), vylúčiť tie, ktoré toto ochorenie zhoršujú (ťažká práca, dlhotrvajúca jednostranná poloha končatiny). Pozor na úrazy – môžu poškodiť lymfatické cievy a zhoršiť lymfatický opuch. Chorý s lymfedémom by nemal robiť žiadnu ťažkú prácu. Nesmie nosiť v opuchnutej ruke nákupy a iné ťažšie predmety, nemal by umývať riad a prať v horúcej vode.

Pri domácich prácach treba nosiť elastický rukávnik a k jeho ochrane používať gumenú rukavicu.

## Mali by sa dodržiavať nasledujúce zásady:

### Lekár

- Do opuchnutej končatiny neaplikovať žiadne injekcie, infúzie, akupunktúru, nemerať na nej tlak krvi.

### Domácnosť a práca

- Dávať pozor pri práci s nožom a inými ostrými predmetmi (nožničky, rozbité sklo, konzervy).
- Na obarenie, popálenie pri varení a pečení, pri žehlení, pri šití.
- Na uhryznutie zvieraťom a poštípanie hmyzom.
- Pri práci s chemikáliami a dezinfekčnými prostriedkami.

## Oblečenie

- Odev má byť voľný.
- Nenosiť ťažké kabáty, rukávy šiat a blúzok sa nesmú zarezávať.
- Ramienka na podprsenke nesmú byť úzke.
- Na chorej ruke nenosiť žiadne prstene, náramky a hodinky.
- Prsníková epitéza má byť ľahká, nesmie tlačiť.

## Starostlivosť o telo a osobná hygiena

- Opatrnosť pri manikúre.
- Vylúčiť pobyt v horúcom prostredí (sauna, horúca voda, priame slnko).
- Nepoužívať dráždivé kozmetické prípravky.
- Neaplikovať klasické masáže na opuchnutú končatinu a prilahlú časť tela.
- Vyvarovať sa parafínovým zábalom, horúcemu bahnu, diatermii, soluxu, fénovaniu.
- Chrániť si končatinu pred väčším chladom a omrznutím.

## Šport

- Vyhýbať sa namáhavým a vyčerpávajúcim športom, ako sú napríklad: tenis, všetky loptové hry, silové športy, strečing, aerobik, gymnastika (okrem liečebnej) a takým, kde by mohlo dôjsť k zraneniu chorej končatiny. Vždy sa vopred poradiť s lekárom. Vhodné je plávanie, prechádzky.

## Dovolenka

Je potrebné sa vyvarovať:

- vlhkému teplu v trópoch,
- oblastiam s vysokým výskytom hmyzu,
- nadmernému slneniu.

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. Pri dlhších cestách autom, autobusom, vlakom, lietadlom treba dodržiavať prestávky a pri opuchu končatiny meniť často jej polohu.

## Strava

- Udržiavať si ideálnu hmotnosť. Nadváhu treba redukovať konzumáciou potravín s nižšou energetickou hodnotou. 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.

# ZÁVEREČNÉ POUČENIE

## Zopakujme si

- Prvým krokom k úspešnej liečbe je váš pozitívny prístup a maximálna spolupráca s lekárom.
- Snažte si vsunúť do svojho denného programu cvičenie ako nevyhnutnú súčasť denného režimu.
- Nájdite si čas na oddych a pri relaxácii polohujte končatinu vo zvýšenej polohe. Pod chorú končatinu si podložte mäkký vankúšik alebo nafukovaciu podložku. Cez noc neležte na opuchnutej končatine.
- Pravidelne noste kompresívnu pomôcku (ovínadlo alebo návlek nosiť iba cez deň).
- Nikdy si nenechajte do lymfedémom postihnutej končatiny pichať injekcie, infúzie alebo akupunktúrne ihly. Nenechajte si na nej merať krvný tlak a odoberať si z nej krv.
- Vyvarujte sa teplu, poraneniu a lokálnej kompresii.
- Nepite alkohol, nefajčite.
- Užívajte len lekárom predpísané lieky. Liečte si samozrejme aj iné pridružené ochorenia. Chodievajte pravidelne na kontroly nielen k lekárovi, ktorý vám lieči lymfedém, ale aj na ostatné kontroly (onkologické, gynekologické, interné, diabetologické).
- Ak vás končatina začne bolieť, zmení farbu (začervenanie), začne opúchať alebo dostanete teplotu, ihneď vyhľadajte lekára. Takisto aj pri drobnom poranení.
- Lymfedém je chronické ochorenie, ktoré svojou povahou zmení kvalitu vášho života. Pri dodržaní uvedených zásad v spolupráci s lekárom a zdravotníckymi pracovníkmi možno dosiahnuť zlepšenie vášho zdravotného stavu.





LIGA PROTI  
RAKOVINE

## Spojte sa s nami



[www.lpr.sk](http://www.lpr.sk)



02/52 92 17 35



[lpr@lpr.sk](mailto: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](http://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](http://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**