

18 KROKÓW ZAPOBIEGANIA OBRZĘKOWI LIMFATYCZNEMU KOŃCZYN DOLNYCH

Dla osób zagrożonych rozwojem obrzęku limfatycznego oraz dla osób, u których rozwinął się już obrzęk limfatyczny kończyny dolnej.

KTO JEST W GRUPIE RYZYKA POWSTANIA OBRZĘKU LIMFATYCZNEGO?

Rozwojem obrzęku limfatycznego kończyny dolnej i przyległej części tułowia zagrożony jest każdy u kogo przeprowadzono leczenie z powodu raka narządu rodowego, czerniaka, prostaty lub nerki w połączeniu z usunięciem węzłów pachwinowych i często dodatkowo został poddany leczeniu za pomocą radioterapii. Obrzęk może pojawić się bezpośrednio po zabiegu operacyjnym, w przeciągu kilku miesięcy, paru lat lub nawet 20 i więcej lat po zakończonej terapii przeciwnowotworowej. Stosując właściwą edukację i opiekę można uniknąć obrzęku limfatycznego. Gdy dojdzie do jego pojawienia się i rozwoju, można we właściwy sposób go kontrolować, nie dopuszczając do jego zaostrzenia.

Poniższe zalecenia dotyczące właściwego postępowania powinny być przeanalizowane przed zabiegiem operacyjnym i omówione z Twoim lekarzem lub fizjoterapeutą.

1. Absolutnie nie ignoruj objawów niewielkiego zwiększenia obrzęku w obrębie stopy, kolana, uda, palców u stopy, brzucha, okolicy genitaliów (w sytuacji wątpliwej skonsultuj się natychmiast z lekarzem).
2. Unikaj wykonywania iniekcji dożylnych oraz pobierania krwi w obrębie kończyny dolnej zagrożonej obrzękiem limfatycznym (w sytuacji w której nie istnieje inna możliwość pobrania krwi oraz dokonania iniekcji niż z kończyny dolnej po stronie operowanej należy dokładnie zadbać o odpowiednią higienę skóry w miejscu jej zakłucia).
3. Utrzymuj odpowiednią higienę obrzękniętej kończyny dolnej lub zagrożonej rozwojem obrzęku limfatycznego. Używaj odpowiednich balsamów (lotionów, emulsji) kosmetycznych po kąpieli. Skórę wycieraj delikatnie i dokładnie do sucha. Upewnij się, czy skóra jest sucha w obrębie zmarszczek, bruzd i pomiędzy palcami stóp.
4. Unikaj energicznych i powtarzających się ruchów kończyną dolną objętą obrzękiem limfatycznym lub zagrożoną jego rozwojem wykonywanych przeciw oporowi.
5. Nie zakładaj skarpet, pończoch lub bielizny z ciasnymi opaskami gumowymi (ściągaczami).
6. Unikaj krańcowych zmian temperatur, kiedy kąpiesz się lub opalasz (nie korzystaj z sauny, albo gorącej kąpieli w wannie). Chroń kończyny dolne przed promieniami słonecznymi.
7. Unikaj jakichkolwiek urazów (stłuczeń, skaleczeń, poparzeń słonecznych i innych oparzeń, zranień, obrażeń sportowych, ukąszeń owadów, zadrapań przez kota, itp.).
8. Kiedy wykonujesz pedikur w obrębie stopy unikaj wycinania skórek wokół paznokci (poinformuj o tym swoją pedikiurzystkę).
9. Ćwiczenia rehabilitacyjne są bardzo ważne, ale staraj się zasięgać w tej kwestii zawsze porady fizjoterapeuty. Nie doprowadzaj do przemęczenia (przeciążenia) kończyny dolnej zagrożonej obrzękiem limfatycznym. Jeśli kończyna dolna zacznie boleć, połóż się i ulóż ją w pozycji uniesionej. Zalecane dla Ciebie rodzaje aktywności fizycznej to: spacer, pływanie, aerobik o niskiej intensywności, jazda na rowerze i joga.
10. Podczas podróżowania samolotem osoby z obrzękiem limfatycznym lub nim zagrożone powinny być zaopatrzone w specjalne pończochy kompresyjne na czas przelotu. Podczas długich lotów samolotem osoby te mogą wymagać dodatkowego zabezpieczenia specjalnymi bandażami kompresyjnymi. Upewnij się, czy posiadasz pewną swobodę ruchów i zwiększ spożycie płynów podczas przebywania w powietrzu w czasie lotu samolotem.

11. Używaj elektrycznej golarki do usuwania włosów z nóg. Konserwuj we właściwy sposób golarkę elektryczną, wymieniając głowicę jeśli zaistnieje taka potrzeba.
12. Osoby ze stwierdzonym obrzękiem limfatycznym, powinny nosić dobrze dopasowane, kompresyjne pończochy przeciwobrzękowe, który powinno się zakładać po przebudzeniu (po wstaniu z łóżka) i nosić przez cały dzień. Co najmniej, co 4-6 miesięcy zalecana jest kontrola fizjoterapeutyczna w celu oceny skuteczności działania bielizny kompresyjnej. Jeśli pończocha jest za luźna może to prawdopodobnie świadczyć o tym, że zmniejszyły się obwody w obrębie kończyny dolnej lub pończocha straciła swoje właściwości kompresyjne poprzez jej zużycie.
13. **UWAGA:** Jeśli zauważysz wysypkę, pęcherze, zaczerwienienie, podniesienie temperatury lub gorączkę natychmiast skonsultuj się ze swoim lekarzem. Zapalenie albo infekcja naczyń limfatycznych kończyny dolnej może być przyczyną pojawienia się obrzęku limfatycznego lub pogorszenia się już istniejącego.
14. Utrzymuj prawidłową wagę ciała. Stosuj dietę nisko sodową, bogatą w błonnik. Unikaj picia napojów alkoholowych oraz palenia tytoniu. Obrzęk limfatyczny jest obrzękiem wysokobiałkowym, ale nie jest to związane z ilością spożywanego białka w diecie. Spożycie zbyt małych ilości protein raczej nie doprowadzi do ich zredukowania w części składowej limfy, a wręcz przeciwnie może osłabić i nadwyrężyć strukturę tkanki łącznej w organizmie i zaostrzyć proces chorobowy. Dlatego dieta powinna zawierać łatwo przyswajalne białka znajdujące się np. w rybach, kurczakach, czy tofu.
15. Zawsze ubieraj pełne, zakryte obuwie (polecane jest wysokie, dobrze dopasowane). Nie zakładaj sandałów, odkrytych pantofli, nie chodź boso. Wycieraj dokładnie stopy po pływaniu w basenie.
16. Co najmniej raz w roku odwiedzaj w ramach profilaktyki podiatrę (specjalistę zajmującego się leczeniem chorób stóp), aby skontrolować stan stóp, leczyć infekcje grzybicze, wrastające paznokcie, modzele (stwardnienia, zgrubienia) oraz miejsca narażone na ucisk.
17. Codziennie zakładaj czyste skarpetki i pończochy. Unikaj bielizny z ciasnymi elastycznymi opaskami (paski, ściągacze, gumki).
18. Używaj talku (pudru) na stopy, zwłaszcza w sytuacji ich nadmiernej potliwości. Talk ułatwi Ci także zakładanie na kończyny dolne pończoch kompresyjnych. Pamiętaj, aby wkładać gumowe rękawiczki, kiedy naciągasz pończochy kompresyjne. Talk z tyłu kolana (w okolicy dołu podkolanowego) często pomaga w tej czynności zapobiegając tarciu i podrażnieniu skóry.

Pamiętaj, że prewencja nie jest metodą leczenia. Stała obserwacja Twojego obrzęku limfatycznego jest możliwa tylko podczas okresowych badań mających miejsce w czasie kontroli stanu choroby nowotworowej lub istniejącego obrzęku limfatycznego w odpowiednio do tego przygotowanych placówkach służby zdrowia (ośrodkach onkologicznych).

Przetłumaczył i opracował:

Zespół Fizjoterapeutów Działu Rehabilitacji
Dolnośląskiego Centrum Onkologii we Wrocławiu
na podstawie:
„Eighteen steps to prevention for lower extremities”
by the National Lymphedema Network

UWAGA:

Broszura: „18 kroków zapobiegania obrzękowi limfatycznemu kończyn dolnych”
jako źródło informacji i przewodnik po tym problemie,
nie może zastępować właściwej konsultacji lekarskiej i fizjoterapeutycznej.

Wrocław, 21.11.2007