

18 KROKÓW ZAPOBIEGANIA OBRZĘKOWI LIMFATYCZNEMU KOŃCZYN GÓRNYCH

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

KTO JEST W GRUPIE RYZYKA POWSTANIA OBRZĘKU LIMFATYCZNEGO?

Rozwojem obrzęku limfatycznego kończyny górnej i przyległej części tułowia zagrożony jest każdy u kogo wykonano zabieg prostego odjęcia gruczołu piersiowego, częściowego usunięcia gruczołu piersiowego albo całkowitego usunięcia gruczołu piersiowego z usunięciem węzłów chłonnych pachowych 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 ramienia, ręki, palców, szyi lub klatki piersiowej (w sytuacji wątpliwej skonsultuj się natychmiast z lekarzem).
2. Unikaj wykonywania iniekcji dożylnych oraz pobierania krwi w obrębie kończyny górnej zagrożonej obrzękiem limfatycznym (w sytuacji w której nie istnieje inna możliwość pobrania krwi oraz dokonania iniekcji niż z kończyny górnej po stronie operowanej należy dokładnie zadbać o odpowiednią higienę skóry w miejscu jej zakłucia).
3. Kontroluj wysokość ciśnienia tętniczego krwi po stronie kończyny nie zagrożonej obrzękiem limfatycznym (po stronie nieoperowanej).
4. Utrzymuj odpowiednią higienę obrzękniętej kończyny górnej lub zagrożonej rozwojem obrzęku limfatycznego. Używaj odpowiednich balsamów (lotionów) kosmetycznych po kąpieli. Skórę wycieraj delikatnie i dokładnie do sucha. Upewnij się, czy skóra jest sucha w obrębie zmarszczek, bruzd i pomiędzy palcami rąk.
5. Unikaj energicznych i powtarzających się ruchów kończyną górną objętą obrzękiem limfatycznym lub zagrożoną jego rozwojem wykonywanych przeciw oporowi (np. szorowania, pchania, ciągnięcia, szarpania).
6. Unikaj obciążania kończyny górnej objętej obrzękiem lub zagrożonej jego rozwojem. Nigdy nie noś ciężkich torebek lub toreb na pasku przewieszonym przez bark.
7. Nie noś ciasnej biżuterii lub elastycznych opasek wokół palców lub ramienia kończyny górnej po stronie operowanej (ramion w sytuacji obustronnego zabiegu).
8. Unikaj krańcowych zmian temperatur, kiedy kąpiesz się lub zmywasz naczynia (nie korzystaj z sauny, albo gorącej kąpieli w wannie). Chroń kończynę górną po stronie wykonanego zabiegu przed promieniami słonecznymi.
9. Unikaj jakichkolwiek urazów (stłuczeń, skaleczeń, poparzeń słonecznych i innych oparzeń, zranień, obrażeń sportowych, ukąszeń owadów, zadrapań przez kota, itp).
10. Noś długie rękawy i ubieraj rękawiczki podczas wykonywania porządków domowych, zajmowania się ogrodnictwem lub jakąkolwiek inną pracą, która może być powodem nawet małych uszkodzeń i urazów.
11. Kiedy wykonujesz manicur unikaj wycinania skórek wokół paznokci (poinformuj o tym swoją manicurzystkę).
12. Ćwiczenia rehabilitacyjne są bardzo ważne, ale staraj się zasięgać w tej kwestii zawsze porady

fizjoterapeuty. Nie doprowadzaj do przemęczenia (przeciążenia) kończyny górnej zagrożonej obrzękiem limfatycznym. Jeśli kończyna górna po stronie operowanej zaczyna boleć, połóż się i ułóż ją w pozycji uniesionej. Zalecane dla Ciebie rodzaje aktywności fizycznej to: spacer, pływanie, aerobik o niskiej intensywności, jazda na rowerze i specjalnie zaplanowane elementy baletu albo jogi (staraj się nie dźwigać kończyną górną po stronie operowanej więcej niż około 6-7 kilogramów).

13. Podczas podróży samolotem osoby z obrzękiem limfatycznym lub nim zagrożone powinny być zaopatrzone w specjalny rękaw kompresyjny na czas przelotu. Podczas długich lotów samolotem osoby te mogą wymagać dodatkowego zabezpieczenia specjalnymi bandażami kompresyjnymi. Zwiększ spożycie płynów podczas przebywania w powietrzu w czasie lotu samolotem.
14. Kobiety z bardzo dużym biustem powinny nosić lżejszą protezę piersi (zbyt ciężka proteza może wywierać zbyt duży nacisk na obojczyk i okolice barku). Wskazane jest, aby umieścić miękkie podkładki pod wąskimi paskami biustonosza. Należy ubierać dobrze dopasowany i podtrzymujący biustonosz.
15. Używaj elektrycznej golarki do usuwania włosów pod pachami. Konserwuj we właściwy sposób golarkę elektryczną, wymieniając głowicę jeśli zaistnieje taka potrzeba.
16. Pacjentki ze stwierdzonym obrzękiem limfatycznym, powinny nosić dobrze dopasowany, kompresyjny rękaw przeciwobrzękowy, 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 rękaw jest za luźny może to prawdopodobnie świadczyć o tym, że zmniejszyły się obwody w obrębie kończyny górnej lub że, rękaw stracił swoje właściwości kompresyjne. W takiej sytuacji profilaktyka obrzęku limfatycznego nie jest skuteczna.
17. **UWAGA:** Jeśli zauważysz wysypkę, pęcherze, zaczerwienienie, podniesienie temperatury lub gorączkę natychmiast skonsultuj się ze swoim lekarzem. Zapalenie albo infekcja (zapalenie naczyń limfatycznych) może być przyczyną pojawienia się obrzęku limfatycznego kończyny górnej lub pogorszenia się już istniejącego.
18. Utrzymuj prawidłową wagę ciała. Stosuj dietę nisko sodową, bogatą w błonnik. Unikaj picia napojów alkoholowych oraz palenia tytoniu. Obrzęk limfatyczny jest obrzękiem wysokobiałkowym, lecz 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.

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 upper extremities”
by the National Lymphedema Network

UWAGA:

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

Wrocław, 8.11.2007