

Limfedem



SADRŽAJ

LIMFEDEM I NJEGOVO LIJEČENJE

Šta je limfedem?

Etiološka klasifikacija

Znaci i simptomi limfedema

Liječenje limfedema

Konzervativne metode liječenja

Primjena četiri postupka u pristupu liječenja limfedema - odnosi se na bolesnike bez akutne metastatske bolesti!

POSTUPCI KOMPLEKSNE DEKONGESTIVNE FIZIKALNE TERAPIJE KOJE PACIJENT TREBA DA PROVODI U KUĆNIM USLOVIMA

1. Njega kože

2. Samodrenaža

3. Kompresivna terapija

4. Vježbe

PREVENCIJA LIMFEDEMA

ŠTA SE DEŠAVA AKO SE LIMFEDEM NE LIJEČI?

ISHRANA

Limfedem

LIMFEDEM I NJEGOVO LIJEČENJE

Šta je limfedem?

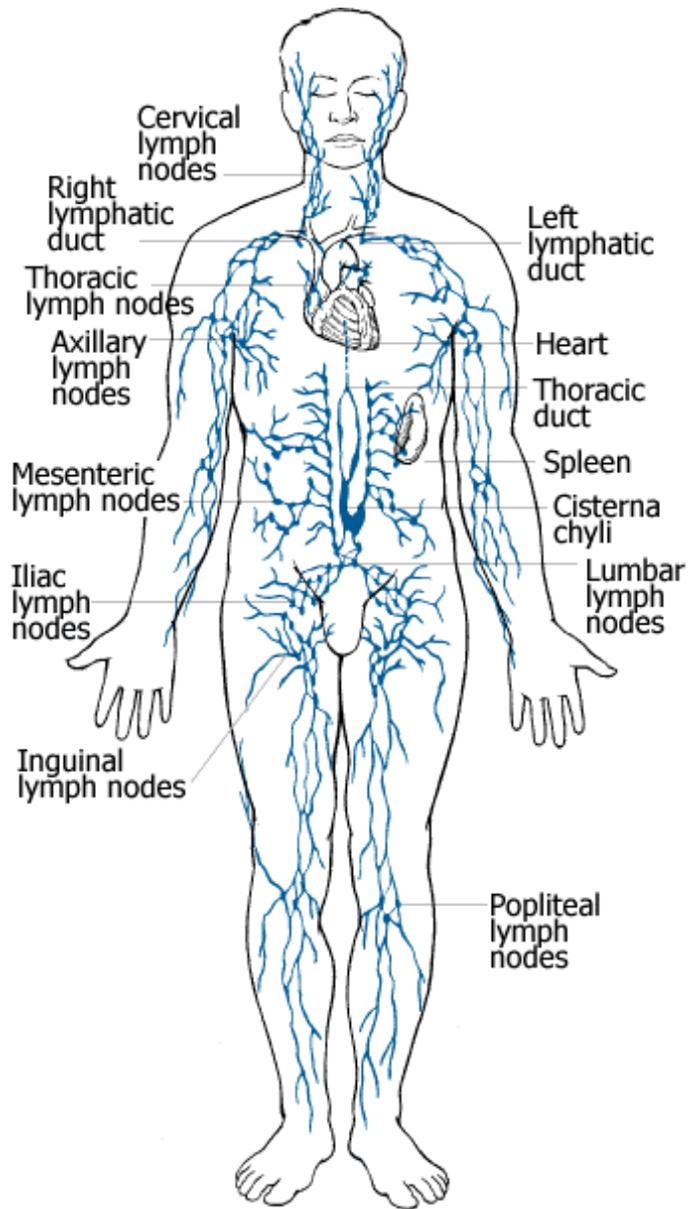
Limfedem je bolest limfne cirkulacije koja se najčešće manifestuje oticanjem ruke ili noge. Osim na ekstremitetima može da nastane na glavi, trupu i genitalijama.

To je hronično, progresivno oboljenje koje vremenom dovodi do narušavanja kvaliteta života. Zbog toga je veoma važno rano prepoznati i pravovremeno započeti tretman limfedema.

Globalno, 2,5-5% ljudi u svijetu ima neki oblik limfedema. Nakon liječenja karcinoma dojke javlja se kod 15 - 20% žena, a nakon liječenja karcinoma u maloj karlici kod 10- 15% žena i 70% muškaraca.

Limfni sistem, kao i krvotok, transportuje tečnost po tijelu. Skuplja i nosi suviššnu tečnost (limfu) i ostale produkte metabolizma iz ćelija i tkiva. Sastavljen je od limfnih sudova, limfnih čvorova, limfnih organa i grupisanog limfoidnog tkiva.

Sastav limfe jednak je sastavu međucelijske tečnosti dijela tijela iz kog limfa otiče i bogata je bjelančevinama (oko 20 g/l ili više). Osim tečnosti limfnim sistemom se iz međucelijskog prostora odstranjuju bjelančevine, masne kapljice, elektroliti koji nisu vraćeni u cirkulaciju venskim kapilarima, ćelije inflamacije i tumora ili njihovi dijelovi.



Limfna cirkulacija je globalno podijeljena na : površni i duboki limfni sistem. Površni se nalazi iznad ovojnice mišica, drenira limfu iz kože i potkožnog tkiva što čini 15% ukupne limfne mreže.

Duboki se nalazi ispod ovojnice mišića, prati magistralne krvne sudove, drenira limfu iz organizma isključujući kožu. Limfedem se po pravilu skoro isključivo javlja u površnom sistemu limfne cirkulacije.

Etiološka klasifikacija

Prema uzroku nastanka limfedem se dijeli na primarni i sekundarni .

Primarni limfedem se javlja zbog primarnog oboljenja limfnog sistema. Može da se javi na rođenju (kongenitalni), tokom puberteta (rani) ili poslije 35. godine života (kasni). Predstavlja rijetko oboljenje, češće u žena i to na nogama.

Sekundarni limfedem je stečeno stanje koje nastaje zbog oštećenja prethodno normalnih komponenti limfnog sistema.

Uzroci sekundarnog limfedema: stanja nakon hirurških intervencija limfnih čvorova, trauma, upala limfnih sudova (najčešće streptokokna), parazitarna infekcija-filarijaza (u regionima oko ekvatora), tuberkuloza, malignitet (opstrukcija ili kompresija tumorom), nakon radioterapije (najčešće kod tumora dojke , materice, mokraćne bešike, jajnika, prostate, kože..) ili kao komplikacija venske insuficijencije.

Najčešći vid sekundarnog limfedema je limfedem nakon liječenja karcinoma dojke. Češće se javlja kod pacijentica koje su imale hirurško odstranjenje limfnih čvorova i zračenje pazušne regije.

Znaci i simptomi limfedema

1. Osjećaj punoće i težine u ruci ili nozi ,
2. Bezbolan otok koji se širi odozdo naviše,
3. Za limfedem noge je karakterističan otok gornje strane stopala i četvrtasti deformitet prstiju stopala - Stemmerov znak- kada se uštine koža između II i III prsta na stopalu, ukoliko se ne može napraviti nabor test je pozitivan i označava limfedem,
4. Smanjenje obima pokreta i osjećaj zategnutosti u zglobovima,
5. Ponekad laka nelagodnost uz mogućnost prisutnog bola ili senzacije bockanja i peckanja,
6. Koža je normalne boje i temperature, u slučaju infekcije koža je toplija i nešto crvenija,
7. Teži slučajevi su praćeni zadebljanjem kože, otvrdnućem ekstremiteta, curenjem limfe (limforeja) i krajnje velikim otokom – elefantijaza.

Liječenje limfedema

Pošto se limfedem "liječi ali ne izliječi" trajno, zato je pravilnije govoriti o tretmanu limfedema ili pomoći kod limfedema, nego o liječenju.

Ako se sa liječenjem krene rano, šanse za poboljšanje stanja je mnogo veća i prognoza bolesti je bolja. Sve metode liječenja limfedema se dijele na : konzervativne (neoperativne) i hirurške (operativne metode).

Konzervativne metode liječenja

Konzervativno se limfedem liječi i kontroliše fizikalnim metodama i lijekovima.

Najrašireniji i najprihvaćeniji vid liječenja je kompleksna dekongestivna fizikalna terapija (KDFT) koja podrazumijeva kombinaciju nekoliko postupaka :

1. njegu kože,
2. manuelnu limfnu drenažu (specijalni vid lagane masaže koja pomaže pokretanje limfe),
3. kratko-elastičnu višeslojnu bandažu (sa plasiranjem i nošenjem kompresivnih zavoja ili dijelova odjeće),
4. terapijsko vježbanje tj. kinezi terapija sa plasiranom bandažom ili elastičnom odjećom.

Primjena četiri postupka u pristupu liječenja limfedema - odnosi se na bolesnike bez aktuelne metastatske bolesti!

KDFT se sastoji iz tri faze :

Faza I ili dekongestivna (akutna) faza, podrazumijeva primjenu postupaka kompleksne dekongestivne fizikalne terapije u bolničkim uslovima , informisanje i edukaciju pacijenta o limfedemu, obuku pacijenta da sam primjenjuje metode kompleksne dekongestivne fizikalne terapije kod kuće i psihosocijalnu podršku.

Ova faza traje 2 do 6 sedmica , tj dok se ne postigne maksimalno smanjenje obima ruke ili noge.

U ovoj fazi za liječenje limfedema mogu se koristiti i pneumatski limfodrenažeri. To su mehanički uređaji koji se postavljaju preko otečenog ekstremiteta. Sastoje se od komora koje se pune vazduhom, što obezbjeđuje pumpajuće kretanje duž limfnih sudova prema srcu. Limfodrenažeri mobilišu kretanje tečnosti kroz limfatike pa se može desiti da se limfa preakumulira. Zato je terapija pneumatskim pumpama samo pridodata konceptu KDFT a ne zasebna terapija u lečenju limfedema i indikacije za njenu primjenu određuje ljekar.

Faza II ili faza održavanja, podrazumijeva primjenu naučenih postupaka kompleksne dekongestivne fizikalne terapije u kućnim uslovima (njega kože, samomasaža, nošenje elastičnih dijelova odjeće, povremeno bandažiranje (aplikovanje zavoja tokom noći i svakodnevno vježbanje sa zavojem ili kompresivnim rukavom ili čarapom). Važno je napomenuti da je terapija doživotna i da se može dobro kontrolisati navedenim postupcima. Takođe je važan higijensko-dijetetski režim radi korigovanja tjelesne težine.

Faza III - ponavljanje prve faze nakon 6 mjeseci ili ponavljanje terapije usljed pogoršanja stanja bolesnika.

POSTUPCI KOMPLEKSNE DEKONDGESTIVNE FIZIKALNE TERAPIJE KOJE PACIJENT TREBA DA PROVODI U KUĆNIM USLOVIMA

1. NJEGA KOŽE

Adekvatna njega kože ima veliki značaj u liječenju limfedema, jer sprečava perutanje i pucanje kože, kao i rast bakterija i gljivica tj. pojavu infekcije. Neophodna je svakodnevna njega kože losionima nižeg ph, koji se upotrebljavaju 2x dnevno (pola sata prije oblačenja kompresivnog rukava ili čarape i obavezno nakon njegovog skidanja). Ukoliko nastane infekcija otečeni ekstremitet postaje crven, topao i bolan. U tom slučaju potrebno je odmah javiti se ljekaru radi propisivanja adekvatne terapije antibioticima. Za vrijeme infekcije prekidaju se svi oblici liječenja limfedema, ekstremitet treba da miruje i postavlja se u podignuti položaj.

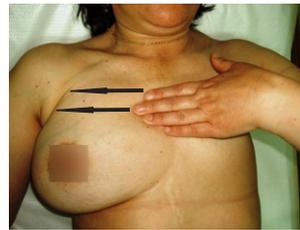
2. SAMODRENAŽA

Samodrenaža je jednostavni oblik limfne drenaže koju bolesnik uči da izvodi sam na sebi i provodi je u kućnim uslovima. Drenaža započinje stimulacijom limfnih puteva susjednog zdravog regiona, potom se prelazi na zahvaćeni ekstremitet, od korijena ka vrhu ekstremiteta. Smjer drenaže (pokreta) je uvijek u pravcu toka limfe, tj od vrha ka korijenu ekstremiteta. Pokreti moraju biti blagi, koža nakon drenaže NE SMIJE da bude crvena. Svaki hvat ima svoju radnu fazu koja traje oko 1 sekundu i fazu mirovanja koja traje oko 5 sekundi. Tako dobijamo pumpajući efekat a pokazalo se najefikasnijim ponavljanje od 3-5 puta.

Samodrenaža kod limfedema ruke počinje od ramena zdrave strane koristeći lagan pritisak za istezanje kože, nagore prema ramenu. Pokreti se izvode dlanom sa fazom pritiska i fazom odmora. Na početku drenaže na tretirani dio lagano utrljati ulje (najbolje bebi) da bi ruka lakše klizila po koži prilikom izvođenja pokreta.



slika 1



slika 2



slika 3

Drenažu započinjete u potpazušnoj jami na strani na kojoj nije bio operativni zahvat. Laganim pritiskom dlana vršiti pomicanje tkiva(kože) u smjeru prikazanom na slici 1. Pomjeriti ruku na sredinu grudi i izvoditi isti pokret prema potpazušnoj jami (slika 2). Staviti ruku na regiju operisane dojke i istim pokretima potiskivati prema sredogruđu. Pokreti treba da budu spori, sa laganim pritiskom, uvijek u smjeru naznačenom na slikama, uz ponavljanje 3-5 puta.



slika 4

Dlanom druge ruke vršiti pomicanje tkiva u potpazušnoj jami u smjeru nadole i unazad.



slika 5



slika 6

Šakom obuhvatiti predio sredine nadlaktka i pumpajućim pokretom pomicati tkivo ka vrhu ramena.



slika 7



slika 8



slika 9

Ruka u predjelu lakatne jame, istim pokretima kao na prethodnoj slici povlačiti tkivo prema vrhu ramena. Obraditi nadlakticu sa svih strana.



slika 10



slika 11



slika 12

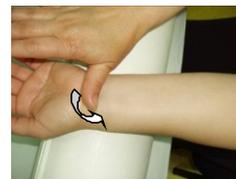
Palcem obraditi lakatnu jamu, kružnim pokretima nagore (slike 10 i 11). Vanjsku stranu lakta obraditi kružnim pokretima palca i ostalih prstiju.



slika 13



slika 14



slika 15

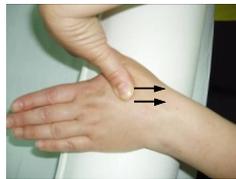


slika 16

Podlakticu obuhvatiti u visini šake, zatim pumpajućim pokretima povlačiti tkivo prema laktu. Obraditi podlakticu sa svih strana (slike 13 i 14). Palcem obraditi ručni zglob sa svih strana (slike 15 i 16).



slika 17

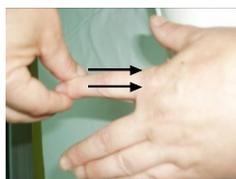


slika 18



slika 19

Palcem obraditi šaku, počevši od korijena prstiju do ručnog zgloba.



slika 20



slika 21

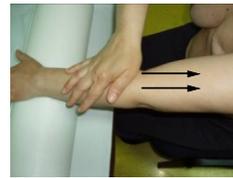


slika 22

Svaki prst obuhvatiti sa obe strane u nivou jagodice i laganim pokretima povlačiti kožu prema korijenu prsta.



slika 23



slika 24



slika 25

Poglađivanjem cijele ruke završiti drenažu.

NAPOMENA: svi pokreti se izvode u smjeru naznačenom strelicama i NIKADA u suprotnom. Po završenoj drenaži (npr. podlaktice) odići ruku sa predjela lakta, vratiti na područje ručnog zgloba i ponoviti 3-5 puta. Broj ponavljanja je isti za drenažu bilo kojeg segmenta.

SAMODRENAŽA NOGU



slika 1



slika 2



slika 3



slika 4

Dlanom potiskivati kožu stomaka u smjeru naznačenom na slici (slike 1 i 2). Dlanom vršiti pomicanje tkiva u preponskoj jami u smjeru naznačenom strelicama (slike 3 i 4).

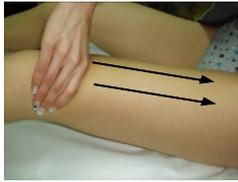


slika 5



slika 6

Dlanom obraditi unutrašnju stranu natkoljenice, počevši od koljena do prepona.



slika 7



slika 8



slika 9

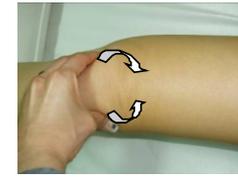


slika 10

Obuhvatiti prednju stranu natkoljenice i na isti način laganim, pumpajućim pokretima obraditi regiju (slike 7, 8 i 9).
Na isti način obraditi zadnju stranu natkoljenice (slika 10).

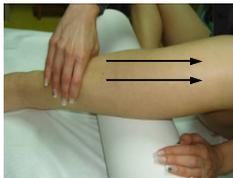


slika 11



slika 12

Sa oba dlana obuhvatiti zatkoljenu jamu i laganim pritiskom naviše prema natkoljenici povlačiti dlanove (slika11).
Potom obraditi prednju stranu koljena, kružnim pokretima oko čašice (slika12).



slika 13



slika 14



slika 15

Potkoljenicu obuhvatiti u visini skočnog zgloba, zatim pumpajućim pokretima povlačiti tkivo prema koljenu. Obraditi potkoljenicu sa svih strana.



slika 16



slika 17



slika 18



slika 19

Prstima obe ruke obuhvatiti zadnju stranu skočnog zgloba i povlačiti ih naviše prema potkoljenici (slika 16). Prste potom staviti s prednje strane skočnog zgloba i povlačiti prema natkoljenici (slika 17). Palcem obraditi gornju stranu stopala, počevši od korijena prstiju do skočnog zgloba (slike 18 i 19).



slika 20



slika 21

Svaki prst obuhvatiti sa obe strane i laganim pokretima povlačiti kožu od vrha prema korijenu prsta.



slika 22



slika 23



slika 24

Poglađivanjem cijele noge završiti drenažu.

3. KOMPRESIVNA TERAPIJA

Postoje dva tipa kompresivne terapije

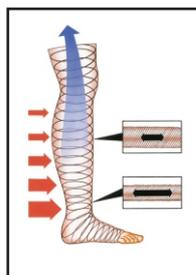
3.1. Kompresivna bandaža

3.2. Kompresivni dijelovi odjeće (rukav, rukavica i čarapa)

Kratko-elastična, višeslojna bandaža obezbeđuje nizak pritisak u miru i visok radni pritisak, koji pomaže “mišićnoj pumpi” podsticanje limfatičnog toka.

Primena elastične bandaže preko podloge

Pomaže remodeliranje ekstremiteta u anatomske oblik



slika 1



slika 2

Elastični dijelovi odjeće preveniraju reakumulaciju limfne tečnosti u ekstremitetu.

Izrađuju se u više veličina ili po mjeri.



slika 3



slika 4

4. VJEŽBE

Vježbanje prethodno naučenih vježbi se propisuje svakom pacijentu.

Vježbe aktiviraju sve mišićne grupe i zglobove što rezultuje povećanjem limfnog protoka (povećanje limfnog protoka je 5 do 15 puta). Efekat vježbi je veći ukoliko se rade sa plasiranim elastičnim rukavom ili rukavicom.

Vježbe se izvode svakodnevno, više puta tokom dana, polako i redovno.

Vježbe moraju biti blage i prijatne i NE SMIJU DA ZAMARAJU bolesnika.

Produženo vrijeme vježbanja, osjećaj umora i nedostatka vazduha tokom vježbi mogu povećati otok.

Ukoliko se to desi treba odmah prestati sa vježbama i potražiti profesionalnu pomoć.

Odabir vježbi vrši fizioterapeut u dogovoru sa ljekarom, a u skladu sa stanjem pacijenta.

Navešćemo neke od vježbi koje se propisuju za limfedem ruke ili noge.

Dijafragmalni tip disanja, pri udisaju dijafragma se kontrahuje i nastaje negativan pritisak a prilikom izdisaja dijafragma se relaksira i nastaje pozitivan pritisak čime se povećava transport limfe kroz centralne limfatike.

VJEŽBE U LEŽEĆEM POLOŽAJU



slika 1



slika 2

Ruke ispružene u laktovima, dlanove savijati i opružati 30 sekundi. Ponoviti 10 puta.



slika 3



slika 4

Ruke ispružene u laktovima, savijati i opružati stisnute pesnice. Ponoviti 10 puta.



slika 5



slika 6

Nadlaktice na podlozi, podlaktice savijene pod pravim uglom, spojiti dlanove i zadržati par sekundi.



slika 7



slika 8

Obe ruke ispod glave, laktovi rastavljeni. Podignuti oba lakta i sastaviti ih ispred sebe pa vratiti ruke u početni položaj. Ponoviti 10 puta.



slika 9



slika 10



slika 11



slika 12



slika 13

Ruke ispružene, uzeti u šaku mekanu lopticu i gnječiti je u laganom ritmu, brojeći do 10.

VJEŽBE U SJEDÉEM POLOŽAJU



slika 14



slika 15

Istovremeno pomicanje ramena prema nazad, nastojite ih što više privući kičmi. Ponoviti 10 puta.



slika 16



slika 17

Ruke su pored tijela, podizati ramena prema glavi i vratiti u početni položaj. Ponoviti 10 puta.



slika 18



slika 19

Držati palicu između nogu, "penjati" se naizmjenično šakama prema vrhu. Ponoviti 10 puta.



slika 20



slika 21

Sjediti ispod koturače i ruke postaviti u manžetne. Naizmjenično povlačiti konopac gore-dole podižući ruke do iznad glave i spuštajući ih .

VJEŽBE U STOJEĆEM POLOŽAJU



slika 22



slika 23

Ruke držati pored tijela, naizmjenično podizati jednu pa drugu ruku. Ponoviti 10 puta.



slika 24



slika 25

Ruke držati iza leđa savijene u laktovima, pokušavati sastaviti obe ruke. Ponoviti 10 puta.



slika 26



slika 27

Držati palicu ispred tijela sa obe ruke ispružene u laktovima. Iz početnog položaja podizati palicu iznad glave. Ponoviti 10 puta.



slika 28



slika 29

Ruke ispružiti u visini ramena. Rotirati štap u jednu pa u drugu stranu. Ponoviti 10 puta.



slika 30



slika 31



slika 32



slika 33

Držati palicu iza glave sa obe ruke savijene u laktovima. Pomjerati palicu lijevo-desno do ispružene ruke. Ponoviti 10 puta.

Držati palicu iza glave sa obe ruke savijene u laktovima. Podizati palicu iznad glave da se ruke ispruže u laktovima i vraćati ih u početni položaj. Ponoviti 10 puta.



slika 34



slika 35



slika 36



slika 37

Stojeći držati palicu iza sebe sa rukama spuštenim niz tijelo. Podizati ruke prema ramenima. Ponoviti 10 puta.

Položaj je isti kao na prethodnoj slici. Pomjerati ruke sa palicom lijevo-desno. Ponoviti 10 puta.



slika 38

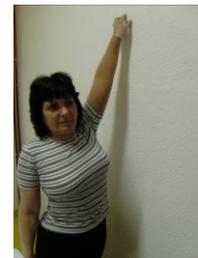


slika 39

Okrenite se licem prema zidu, postavite dlanove na zid i oponašajte pokrete penjanja dok se ruke sasvim ne opruže. Ponoviti 6 puta.



slika 40



slika 41

Stati bočno uz zid. Postaviti dlan uz zid i "koračati" prstima naviše dok se ruka sasvim ne opruži. Ponoviti 6 puta.

VJEŽBE ZA LIMFEDEM NOGE



slika 42

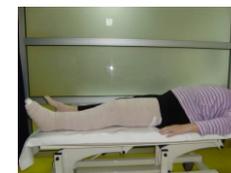


slika 43

Ležeći položaj, noge opružene, snažno i brzo savijati i opružati prste na nogama. Ponavljati 30 sekundi (slike 42 i 43).



slika 44



slika 45

Ležeći na leđima, noge opružene, istovremeno savijati i opružati oba stopala. Ponavljati 30 sekundi (slike 44 i 45).



slika 46



slika 47



slika 48

Ležeći položaj, noge opušteno. Nogu saviti u kuku i koljenu, nogu potpuno u visinu opružiti i potom je potpuno opruženu spustiti u početni položaj. Ponoviti 10 puta.



slika 49



slika 50

Ležeći položaj, primicati i odmicati prste stopala. Ponoviti 10 puta.



slika 51



slika 52



slika 53

Ležeći položaj, privući savijenu nogu u kuku i koljenu prema grudima, obuhvatiti dlanovima potkoljenu, opružiti nogu u vis i potom opruženu spuštati u početni položaj uz istovremeno povlačenje dlanovima i prstima duž noge. Ponoviti 10 puta.



slika 54



slika 55



slika 56

Ležeći položaj, noge podignute na kosoj ravni, valjak između nogu. Lagano stiskati valjak opruženim nogama. Ponoviti 10 puta.



slika 57



slika 58



slika 59

Ležeći položaj, noge podignute na kosoj ravni, valjak između nogu. Lagano stiskati valjak opruženim nogama i pri tome podići karlicu od podloge. Vratiti se u početni položaj i opustiti se. Ponoviti 10 puta.



slika 60



slika 61

Ležeći položaj, noge podignute na kosu ravan, ukrstiti opružene noge, zatezati mišiće nogu uz pritisak na gornjoj strani stopala. Lagano zatezati 4 sec. i opušitati 4sec.

PREVENCIJA LIMFEDEMA

Osobe koje su u riziku za nastanak limfedema (one koje imaju limfedem u porodici, one koje su imale hirurško liječenje karcinoma dojke, materice, bešike i dr. sa odstranjenjem limfnih čvorova i zračnom terapijom) je važno upoznati o riziko faktorima za nastajanje limfedema.

Najznačajniji riziko faktori su: povećana tjelesna težina, povišen nivo proteina u krvi, šećerna bolest, povišen krvni pritisak, oboljenje bubrega, srčane bolesti i bolesti vena, opterećenje ruke ili noge, povreda, povišena temperatura i infekcija.

Opšti savjeti za prevenciju nastanka i razvoja limfedema

1. IZBJEGAVATI DUGOTRAJNO STAJANJE I SJEDENJE, DRŽATI RUKU ILI NOGU PODIGNUTU IZNAD NIVOVA SRCA KAD GOD JE TO MOGUĆE

Podizanje ili elevacija ruke ili noge na jastuk je jednostavan način kojim se postiže drenaža limfe iz ekstremiteta uz pomoć gravitacije. Sledeći savjeti mogu pomoći pravilnom pozicioniranju ekstremiteta:

Za limfedem ruke:

- 1) kod sjedenja položiti ruku na jastuk postavljen na rukohvat fotelje
- 2) prilikom ležanja takođe može pomoći drežanje ruke na jastuku
- 3) nikad ne spavati na zahvaćenoj ruci (ili nozi)
- 4) ne sjediti niti stajati sa rukama podignutijm preko visine ramena, jer to otežava protok krvi kroz ruku i povećava nelagodnost
- 5) ne koristiti ruku za aktivnosti koje uključuju puno ponovljenih istezanja

Za limfedem noge:

- 1) nikad ne sjediti sa prekrštenim nogama
- 2) ne sjediti u jednom položaju duže od 30 minuta
- 3) ne sjediti dugo sa spuštenim nogama, radije leći na kauč ili podići nogu na tabure ili nisku stolicu
- 4) izbjegavati dugotrajno stajanje na jednom mjestu .

Ukoliko je to neophodno treba uraditi stimulaciju mišićne pumpe naizmjeničnim podizanjem i spuštanjem palčeva na nogama, premiještanjem težine tijela sa noge na nogu ili sa peta na prste.

2. IZBJEGAVATI SNAŽNE POKRETE RUKE ILI NOGE, KAO I TEŽI FIZIČKI RAD, jer to dovodi do nakupljanja krvi u donjim dijelovima ruku i nogu

3. KOŽU RUKE ILI NOGE SVAKODNEVNO ČISTITI I NJEGOVATI VLAŽNIM LOSIONIMA ZA NJEGU

4. IZBJEGAVATI POVREĐIVANJE RUKE ILI NOGE

Svaka minimalna povreda ruke ili noge može dovesti do pojave infekcije. Neke od sledećih preporuka mogu pomoći za izbjegavanje povređivanja.

NARUCI:

1) Nositi rukavice pri kuvanju, pranju suđa i radu u bašti

NANOZI:

1) Nositi udobnu kožnu obuću

2) Nositi zatvorenu obuću van kuće

3) Održavati stopala čistim i suvim

4) Nositi pamučne čarape

NARUCI I NOZI:

1) Koristiti električni brijač za depilaciju

2) Pravilno sjeći nokte- bez usijecanja uglova, ne sjeći zanoktice

3) Izbjegavati bilo kakav ubod igle ili drugih oštrih predmeta u rizičnu ili zahvaćenu ruku ili nogu. U rizičnoj ili oboljeloj ruci ili nozi zabranjuje se : davanje injekcija, vakcina, uzimanje krvi , kao i akupunktura

4) Ne preporučuje se čuvanje kućnih ljubimaca zbog mogućih ogrebotina

5) Da bi spriječili ujed insekata tokom ljetnih mjeseci poželjno je koristiti sredstva koja sprečavaju ujed isekata (tzv. repelente)

6) Ukoliko dođe do posjekotine, ogrebotine ili ujeda ranu treba očistiti vodom i sapunom, a potom pokriti sterilnom gazom i zavojem. Zavoj ne zatezati suviše da se ne poremeti cirkulacija. Ukoliko se pojave znaci infekcije – crvenilo, toplota ili bol ili bilo kakav osip na koži, obavezno posjetiti ljekara.

5. IZBJEGAVATI EKSTREMNU TOPLOTU ILI HLADNOĆU

- 1) Izbjegavati direktno sunčanje
- 2) Izbjegavati ledena ili vruća pakovanja, vruće kupke, saune i solarijume
- 3) Ne sjediti blizu direktnih izvora toplote, kao što su peć, kamin i dr.
- 4) Koristiti zdravu ruku za probu vode za kupanje ili pri kuvanju

6. IZBJEGAVATI PRIMJENU VELIKOG SPOLJAŠNJEG PRITISKA NA RUKU ILI NOGU

- 1) Ne nositi tijesnu odjeću, obuću, narukvice, ručne satove i prstenje
- 2) Ne podizati i ne nositi teške predmete rukom sa operisane strane – ne preporučuje se ništa teže od 2 kg
- 3) Ručni prtljag nositi u zdravoj ruci
- 4) Ne mjeriti krvni pritisak na zahvaćenoj ruci
- 5) Ne nositi čarape sa podvezicama ili uskim top grip-om
- 6) Ako postoji početni otok ruke, izbjegavajte dezodoranse koji zaustavljaju znojenje, da bi pore kože ostale otvorene.

7. SVAKODNEVNO RADITI VJEŽBE PREPORUČENE OD LJEKARA ILI TERAPEUTA

8. KONTROLISATI RUKU ILI NOGU SVAKI DAN ZBOG MOGUĆIH KOMPLIKACIJA

Kontrola ruke ili noge podrazumijeva mjerenje obima ruke ili noge u redovnim vremenskim intervalima i kako je preporučeno od ljekara i terapeuta, na najmanje 2 mjesta svaki put, kao i motrenje na znakove infekcije- crvenilo, bol, toplota ili groznica. Ukoliko se otok iznenada poveća ili se pojave znaci infekcije odmah se obratite Vašem ljekaru!

9. ODRŽAVANJE TJELESNE TEŽINE U GRANICAMA NORMALE

Preporučuje se mješovita ishrana sa ograničenjem unosa soli.

ŠTASE DEŠAVA AKO SE LIMFEDEM NE LIJEČI?

Hronični limfedem je progresivno stanje i zato se mora liječiti od samog nastanka.

Ukoliko se ne liječi limfedem može dovesti do :

- 1) povećanja otoka ruke ili noge, sa promjenom konfiguracije i oblika
- 2) smanjenja obima pokreta,
- 3) čestih epizode infekcija- ponovljene infekcije vode ka infekciji preostalih limfnih žlijezda i pogoršanju otoka, destruktiji i trombozi limfatika
- 4) kožnih promjene kao što su : perutanje i pucanje kože, hiperkeratoza, hilodermija (mehuri limfe), trofičke promene sa ranama, bradavičasti kondilomi
- 5) u najtežim slučajevima dolazi do tkivne nekroze, gangrene i amputacije
- 6) vrlo rijetka, ali fatalna komplikacija je limfangiosarkom tj. tumor limfnih sudova.

ISHRANA

Pravilna prehrana se mora primjenjivati i u slučaju pojave limfedema.

To podrazumjeva konzumaciju tri glavna obroka dnevno i dve užine. Tjelesnu masu treba dovesti do približno idealne tjelesne mase. Svakodnevni obrok treba da sadrži što više sirovog voća i povrća jer te namirnice u organizmu djeluju kao prirodni diuretici (peršun, zelena salata, lubenica, rotkvica, luk, hren, paradajz, banana, limun...).

Ugljeni hidrati: cjelovita zrna žitarica, zobene, ovsene, ječmene sjemenke, integralnu rižu, mekinje jer sadrže dijetna vlakna i izvjesne količine vitamina B grupe.

Mlijeko i mliječni proizvodi: jogurt, kiselo mlijeko i kefir sa niskim procentom masnoće, zatim mladi kravliji sir. Pavlaka, kajmak i tvrdi sirevi se moraju izbjegavati.

Meso: prednost dati ribi i bijelom pilećem mesu. SZO savjetuje konzumaciju crvenog mesa samo 2-3 puta mjesečno jer sadrži trans masne kiseline i „loš“ holesterol (teletina, svinjetina, jagnjetina...).

Unos soli je ograničen na 3-6 gr dnevno (voditi računa da se to odnosi na ukupnu količinu soli u obroku, a ne samo na vidljive soli). Šećer i šećerne koncentrate jesti u izuzetnim prilikama.

Izbjegavati prerađene namirnice koje su pune konzervansa.

Poželjno je konzumirati čajeve koji djeluju kao diuretici: zeleni čaj, čaj od lista peršuna i celera, čaj od brusnice, sljeza, korijena maslačka itd.



Limfedem nije bolest nego stanje sa kojim možete da živite bez ograničenja, poštujući navedena uputstva.

*Prim . dr Dobrinka Živanić
fizijatat angiolog*





Zavod za fizikalnu
medicinu i rehabilitaciju
Dr Miroslav Zotović

Angiološki kabinet

Slatinska 11, Banja Luka
00387 51 348 444