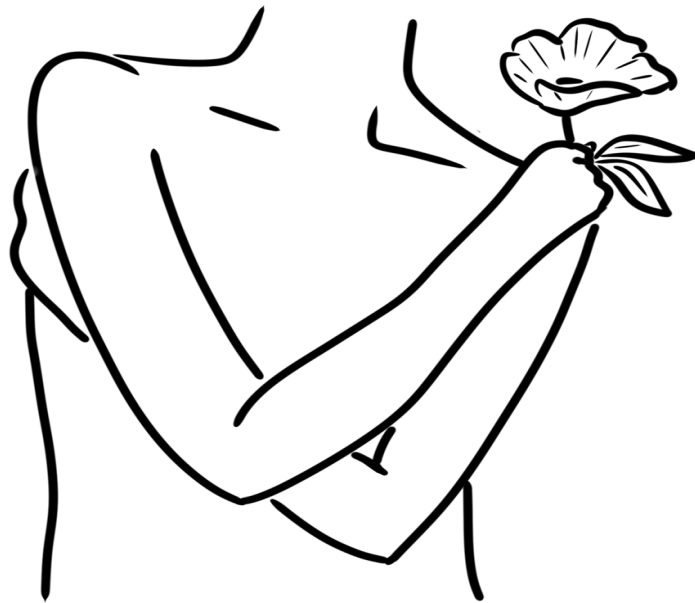


ΑΥΤΟΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΚΑΙ ΛΕΜΦΟΙΔΗΜΑ



ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ ΕΛΠΙΔΑ

PT, MSc, Τμήμα Φυσικοθεραπείας Π.Α.Δ.Α

ΜΟΥΤΖΟΥΡΗ ΜΑΡΙΑ

Επίκουρη καθηγήτρια

ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Το λεμφοίδημα αποτελεί την πιο συχνή επιπλοκή μετά τη θεραπεία του καρκίνου του μαστού,

⇒ 1 στους 5 επιζώντες μετά από καρκίνο του μαστού εμφανίζει λεμφοίδημα



Τι είναι λεμφοίδημα;

Είναι η συσσώρευση ενός πρωτεϊνικού λεμφικού υγρού, στα άκρα ή/και στο κορμό, προκαλώντας πρήξιμο και άλλα συμπτώματα (βλ. σελ. 3)



Πως προκαλείται;

Το λεμφικό σύστημα υπάρχει σε όλο το σώμα μας, αποτελείται από μικρά και λεπτά αγγεία, τους λεμφαδένες, όπου μέσα σε αυτά ρέει το λεμφικό υγρό. Ο τραυματισμός ή αφαίρεση των λεμφαδένων, διατάρασσουν την κυκλοφορία του και δημιουργούν οίδημα.



Πως εμφανίζεται το λεμφοίδημα;



- ♦ Πρήξιμο
- ♦ Αδυναμία και κόπωση του άκρου
- ♦ Πόνος
- ♦ Ευαισθησία
- ♦ Μειωμένη κινητικότητα του άκρου
- ♦ Αίσθημα τσιμπήματος και μουδιάσματος
- ♦ Αίσθηση βάρους και σφίξιμου του άκρου



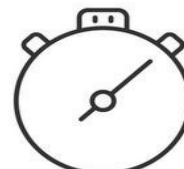
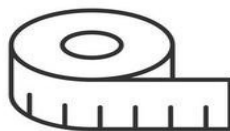
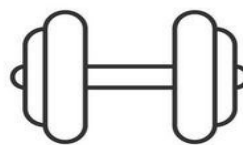
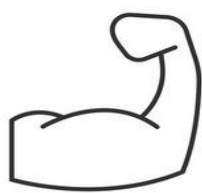
Πότε εμφανίζεται;

Μπορεί να εμφανιστεί αμέσως μετά τη θεραπεία ή και μετά από χρόνια



ΤΡΟΠΟΙ ΑΠΟΦΥΓΗΣ ΕΜΦΑΝΙΣΗΣ ΤΟΥ ΛΕΜΦΟΙΔΗΜΑΤΟΣ

- ♦ Αποφύγετε τους τραυματισμούς
- ♦ Προσέξτε τη διατροφή σας και αποφύγετε τη λήψη περιττών κιλών
- ♦ Ντυθείτε με άνετα ρούχα, όχι στενά
- ♦ Μείνετε μακριά από ακραίες θερμοκρασίες (ζέστη/ κρύο)
- ♦ Φροντίστε τα νύχια σας (για την αποφυγή κοψίματος που θα οδηγήσει σε μόλυνση)
- ♦ Ασκηθείτε
- ♦ Προστατέψτε το άκρο σας
- ♦ Προστατευτείτε κατάλληλα κατά τη διάρκεια ενός ταξιδιού (κυρίως στην αλλαγή υψόμετρου)



ΤΡΟΠΟΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΤΟΥ ΛΕΜΦΟΙΔΗΜΑΤΟΣ

Όταν οι συνεδρίες για την αντιμετώπιση του λεμφοιδήματος ολοκληρωθούν από τον εξειδικευμένο φυσικοθεραπευτή, σημαντική είναι η εκπαίδευση σας για τη συνέχιση της θεραπείας στο σπίτι. Η αυτοδιαχείριση θα πρέπει να περιλαμβάνει:

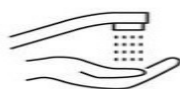
1. Τρόπους φροντίδας του δέρματος
2. Ενδύματα συμπίεσης / περιίδεση
3. Ασκήσεις
4. Τεχνικές λεμφικής αυτομάλλαξης

Όλα τα παραπάνω θα πρέπει να είναι προσαρμοσμένα ανάλογα με τις ανάγκες σας και σύμφωνα με την αξιολόγηση του θεραπευτή σας

ΤΡΟΠΟΙ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ

Καθώς το λεμφοίδημα πρήζεται και τεντώνει το δέρμα, χρειάζεται να φροντίσετε κατάλληλα το δέρμα σας για να αποφύγετε κάποιο πιθανό τραυματισμό ή μόλυνση.

καθαρισμός και ενυδάτωση του άκρου



ΕΝΔΥΜΑΤΑ ΣΥΜΠΙΕΣΗΣ/ ΠΕΡΙΔΕΣΗ

Ανάλογα με την κατάσταση του λεμφοιδήματος, ο θεραπευτής θα σας εξηγήσει αν, πως και πότε πρέπει να εφαρμόζετε τα ενδύματα συμπίεσης/ περίδεση στο άκρο. Κάποιες από τις πιθανές οδηγίες είναι:

- ♦ Χρήση των ενδυμάτων όλη την ημέρα
- ♦ Χρήση ενδυμάτων/ περίδεση μόνο τη νύχτα



ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΛΕΜΦΙΚΗΣ ΑΥΤΟΜΑΛΛΑΞΗΣ

Η λεμφική μάλλαξη έχει ως σκοπό να μετακινήσει με **απαλές και αργές κινήσεις** την περίσσεια του λεμφικού υγρού από τις διογκωμένες περιοχές. Ο θεραπευτής ανάλογα με τις ανάγκες σας θα σας υποδείξει συγκεκριμένες τεχνικές, οι οποίες είναι σχετικά εύκολες, δίνοντας βάση :

- ♦ Στον τρόπο και στα σημεία τοποθέτησης των χεριών
- ♦ Στην πίεση που θα ασκήσει στο κάθε σημείο

Πχ: τοποθετήστε την επιφάνεια των δαχτύλων σας στην πλάγια πλευρά του λαιμού σας (κάτω από το σαγόني σας-αίσθηση παλμού) και πιέστε με απαλές, κυκλικές και αργές κινήσεις

ΑΚΣΗΣΕΙΣ

- ♦ Διατάσεις για την αποφυγή μυϊκών τραυματισμών
- ♦ Περπάτημα
- ♦ Ποδήλατο
- ♦ Κολύμβηση
- ♦ Ασκήσεις με αντίσταση/ βάρη
- ♦ Αναπνευστικές ασκήσεις με συνδυασμό των άκρων

Πχ: καθίστε σε μια καρέκλα, εισπνεύστε από τη μύτη και σηκώστε ταυτόχρονα τα χέρια σας ψηλά και βγάλτε τον αερά από το στόμα σας επαναφέροντας τα χέρια σας κάτω

Επαναλάβετε 5 φορές για 2 επαναλήψεις



Συμβουλές

- ♦ Ξεκινήστε την άσκηση για μικρά χρονικά διαστήματα και με αργούς ρυθμούς
- ♦ Σηκώστε ελαφριά φορτία και αυξήστε το βάρος σταδιακά
- ♦ Σταματήστε την άσκηση, όταν νιώσετε κουρασμένα τα



ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΑΠΟ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΜΕ ΛΕΜΦΟΙΔΗΜΑ

“ΕΝΗΜΕΡΩΣΟΥ ΟΣΟ ΜΠΟΡΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ ΛΕΜΦΟΙΔΗΜΑ. ΜΙΛΑ ΜΕ ΚΑΠΟΙΟΝ ΠΟΥ ΤΟ ΕΧΕΙ”

“ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΕ ΤΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΤΟΥ ΛΕΜΦΟΙΔΗΜΑΤΟΣ ΩΣ ΚΑΤΙ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ. ΕΠΙΚΕΝΤΡΩΣΟΥ ΣΤΗΝ ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΣΗ ΤΗΣ ΖΩΗΣ, ΠΑΡΑ ΣΤΟ ΜΕΓΕΘΟΣ ΤΟΥ ΧΕΡΙΟΥ ΣΟΥ. ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΤΟ ΞΕΠΕΡΑΣΕΙΣ”

“ΠΟΤΕ ΜΗΝ ΕΓΚΑΤΑΛΕΙΨΕΙΣ ΤΗΝ ΖΩΗ ΣΟΥ. ΜΑΘΕ ΝΑ ΑΚΟΥΣ ΤΟ ΣΩΜΑ ΣΟΥ. ΟΤΑΝ ΚΑΤΙ ΑΡΧΙΖΕΙ ΝΑ ΠΟΝΑΕΙ, ΣΤΑΜΑΤΑ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΚΑΝΕΙΣ”

“ΣΥΜΒΟΥΛΕΨΟΥ ΕΝΑΝ ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΟ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗ ΠΡΙΝ ΤΟ ΧΕΙΡΟΥΡΓΕΙΟ/ ΑΚΤΙΝΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΚΑΙ ΜΑΘΕ ΓΙΑ ΤΙΣ ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ”

