

sfaturi practice

PENTRU PACIENȚII CU LIMFEDEM // ÎNTREBĂRI ȘI RĂSPUNSURI



HOSPICE CASA SPERANȚEI
ÎN SPRIJINUL ÎNGRIJIRII PALIATIVE

1. CE ESTE LIMFEDEMUL?

Limfedemul apare atunci când circulația limfei este întreruptă la nivelul brațului, piciorului sau în orice parte a corpului. Astfel limfa stagnează, ceea ce duce la umflarea zonei respective.

Limfa este un lichid transparent care există în mod normal în țesuturi și circulă în organism, la fel ca și sângele.

Circulația limfei poate fi întreruptă și dacă nodulii (ganglionii) limfatici sunt afectați în următoarele feluri:

- au fost îndepărtați pe cale chirurgicală
- s-a făcut radioterapie pe aria respectivă
- celulele canceroase au blocat ganglionii.

În aceste cazuri, acumularea de limfă duce la umflarea (edemul) zonei respective. Limfedemul poate să apară imediat după operație sau radioterapie, dar și la câțiva ani după tratament.

2. CUM SE MANIFESTĂ LIMFEDEMUL?

Edemul brațului sau al piciorului este cel mai frecvent semn, dar nu singurul.

Alte semne sunt:

- pielea pare mai întinsă
- mișcați cu greutate mâna sau piciorul
- hainele pe care le purtați în mod obișnuit vă strâng
- aveți senzația de rigiditate/tensiune la nivelul membrului.

CE MĂSURI RECOMANDĂM PACIENȚILOR CU LIMFEDEM AL MEMBRULUI SUPERIOR

ÎNGRIJIREA TEGUMENTULUI

- Spălați zilnic și uscați bine membrul edematizat + zona dintre degete și la nivelul cutelor (există riscul apariției infecțiilor).
- Aplicați zilnic creme/ uleiuri hidratante (verificați să nu conțină lanolină - risc de a dezvolta diverse infecții)!
- Atenție la tăierea unghiilor - folosiți unghiera - cu grijă să nu tăiați sau să înțepați pielea din jurul unghiilor!
- Nu vă tăiați cuticulele (pelițele), deoarece vă puteți produce înțepături sau tăieturi prin care intră bacteriile și pot apărea infecții!
- Tratați orice tăietură sau zgârietură cu antiseptic (ex: Rivanol)!
- Pentru epilat nu folosiți ceară/lamă – folosiți eventual un aparat electric pentru a evita arsura sau tăierea pielii.
- Dacă ați avut infecții repetate, e bine să aveți la îndemână antibiotic (medicul vă va îndruma în legătură cu ce antibiotic să luați în caz că infecția se repetă).

ACTIVITĂȚI ZILNICE

- Evitați activitățile oboseitoare.
- Evitați să cărați greutate/ plase cu mâna afectată!
- Protejați mâinile când spălați sau grădinăriți (folosiți mănuși de cauciuc)!
- Când gătiți atenție la foc, folosiți mănuși de protecție!
- Folosiți degetar când coaseți!
- Faceți gimnastică zilnic!

LA DOCTOR SAU SPITAL

- Nu lăsați să vi se recolteze sânge din membrul afectat, nu faceți injecții la acest nivel!!!
- Nu lăsați să vi se măsoare tensiunea arterială la acest nivel!!!
- Mergeți urgent la medic dacă apar semne de inflamație/ infecție (roșeață, durere, umflare a zonei afectate, căldură locală, febră)!
- Evitați acupunctura.

ÎMBRĂCĂMINTE ȘI ACCESORII

- Nu purtați haine prea strâmte, inconfortabile!
- Nu purtați geți grele pe umărul membrului afectat.
- Evitați să purtați pe mâna afectată bijuterii sau ceas care pot strânge.

SFATURI PE TIMPUL VERII

- Protejați membrul edematizat de soare (stați la umbră, folosiți cremă anti-solară cu factor de protecție mare, 20-30)!
- Evitați căldura și umiditatea crescută!
- Evitați înțepăturile de insecte (folosiți spray-uri/ creme contra înțepăturilor de insecte)!
- Tratați înțepăturile cu antiseptic.

CĂLĂTORII

- Evitați călătoriile cu avionul/ excursiile la munte (presiunea atmosferică scăzută poate duce la umflarea membrului afectat)!
- Dacă totuși călătoriți, purtați mânecă, mănușă elastică.

EXERCIȚIILE FIZICE ȘI SPORTUL

Exercițiul fizic moderat este deosebit de important, ajutând la menținerea mobilității și trebuie să facă parte din rutina zilnică.

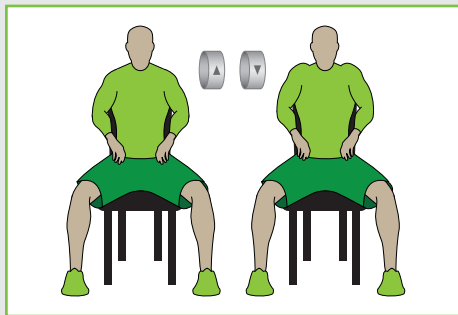
Mușchii acționează ca o pompă în timpul exercițiilor, stimulând circulația limfatică și ajută la trimiterea limfei în circulație.

Exercițiile trebuie începute treptat, adaptate abilităților fiecărei persoane și se fac lent. Dacă oboseți sau apare durere în timpul programului, reduceți numărul de exerciții.

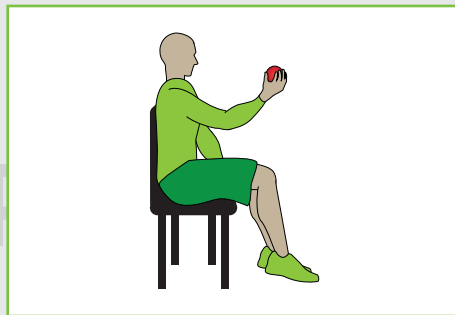
În timpul exercițiilor nu purtați haine strâmte (care ar putea opri limfa să circule) și aplicați măneca elastică pe toată lungimea membrului afectat.

Programul de exerciții trebuie să dureze 15-20 de minute zilnic. Înainte și la sfârșitul programului de exerciții se fac câteva respirații profunde.

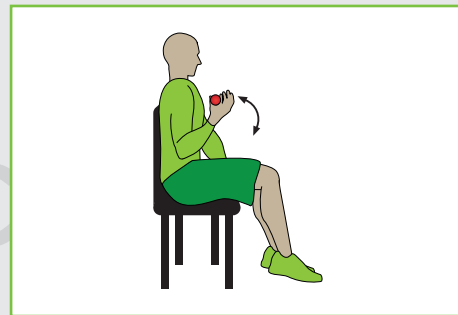
Exercițiile în apă și înotul sunt recomandate persoanelor cu limfedem.



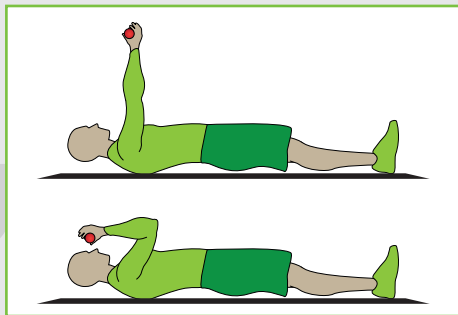
1. Rotirea umerilor. Folosiți acest exercițiu pentru încălzire. În poziție șezândă, relaxați-vă mâinile în poală; rotiți umerii înainte (20 ori) și înapoi (20 ori).



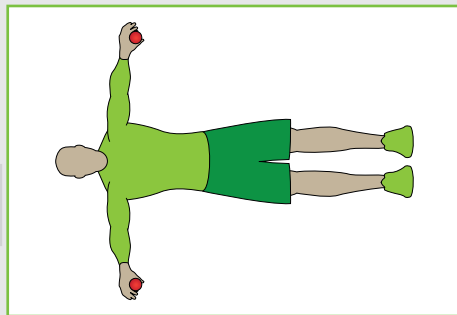
2. Strângerea și desfacerea pumnului. În poziția șezând, spatele și gâtul drepte, umerii relaxați și cotul sprijinit, strângeți o minge de cauciuc în mână / dacă nu aveți minge închideți și deschideți pumnul. Repetați de 20 ori.



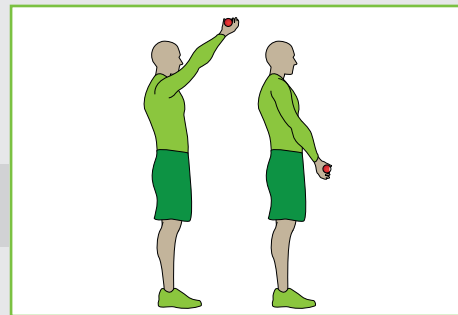
3. Exerciții pentru cot. Mențineți poziția de la exercițiul 2, luați în fiecare mână o greutate de 500 g (sau un pet de 0.5 l plin cu apă). Încet îndoiiți coatele și ridicați mâinile către torace. Când mâinile sunt la jumătatea distanței, opriți și mențineți poziția 6 secunde, apoi coborâți lent mâinile în poală. Repetați de 10 ori.



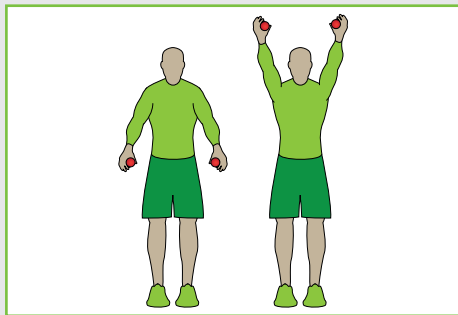
4. Exerciții pentru cot. Întindeți-vă pe spate în pat, îndoiiți genunchii. Ridicați mâinile (cu greutate de 500 g), apoi îndoiiți coatele spre față până se formează un unghi de 90 grade (vezi poza), mențineți 6 secunde, apoi ridicați lent mâinile. Repetați de 10 ori.



5. Exerciții pentru umeri. Stați pe pat, întinsă pe spate și cu genunchii îndoiiți. Tineți mâinile întinse și depărtate de corp. Ridicați ambele mâini întinse până se întâlnesc în mijloc deasupra corpului. Reveniți la poziția din imagine. Repetați de 6 ori.



6. Exerciții pentru umeri. Stați în picioare, mâinile lipite pe lângă corp. Încet ridicați ambele mâini; când sunt aproape de cap faceți pauză și mențineți poziția 6 secunde. Apoi lent coborâți ambele mâini lângă corp. Odihniți-vă câteva secunde. Repetați de 10 ori.



7. Exerciții pentru umeri. Aceeași poziție ca la exercițiul anterior. Țineți în ambele mâini greutateți, mâinile ușor îndepărtate de corp. Ridicați lent, mâinile fiind întinse, când ajungeți deasupra capului mențineți 6 secunde. Coborâți lent, odihniți-vă câteva secunde apoi repetați de 10 ori.

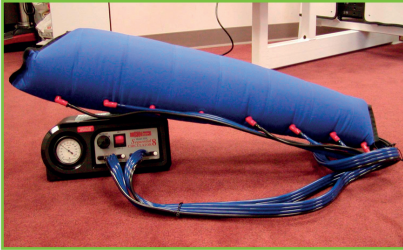
MASAJUL

Masajul pentru limfedem se face de către persoane specializate. Există mai multe feluri de masaj în funcție de tipul limfedemului. Masajul este însoțit întotdeauna de exerciții de respirație profundă.

AUTOMASAJUL

Automasajul se poate face de către pacient sau aparținători după ce au fost învățați tehnica de către o persoană specializată. Automasajul trebuie făcut zilnic, mișcarea este ușoară ca o mângâiere și trebuie să dureze aproximativ 20 minute.

COMPRESIA EXTERNĂ



Se face cu mănuși / manșete / bandaj elastic sau cu pompa pneumatică. Alegerea mărimii mănușii / manșetei elastice se face de către personal specializat într-un centru de limfedem unde se măsoara membrul afectat și se stabilește mărimea potrivită.

Este necesară reevaluarea periodică prin măsurători deoarece dimensiunile membrului se pot modifica.

Mănușa / manșeta se poartă ziua și se scoate noaptea. Se poartă în timpul exercițiilor.

Compresia cu pompa pneumatică se face cu un aparat cu mânecă gonflabilă conectat la o pompă electrică care aplică o anumită presiune. Membrul este introdus în mâneca ce se umflă și dezumflă periodic.

Nu purtați mănuși/ manșete elastice și nu faceți masaj până nu consultați un specialist în limfedem.

CE MĂSURI RECOMANDĂM PACIENȚILOR CU LIMFEDEM AL MEMBRULUI INFERIOR

ÎNGRIJIREA TEGUMENTULUI

- Nu mergeți cu picioarele goale; vă puteți înțepa sau tăia și să faceți infecție.
- Purtați încălțăminte comodă!
- După spălare, uscați bine membrul edematiat + zona dintre degete (pot apărea infecții)!
- Aplicați creme/ uleiuri hidratante zilnic (verificați să nu conțină lanolina - risc de a face infecții)!
- Atenție la tăierea unghiilor - folosiți unghiera - aveți grijă să nu tăiați sau înțepați pielea din jurul unghiei!
- Tratați orice tăietură sau zgârietură cu antiseptic (ex: Rivanol)!
- Dacă ați avut infecții repetate, e bine să aveți la îndemână antibiotic (medicul vă va îndruma în legătură cu ce antibiotic să luați în caz că infecția se repetă).
- Pentru epilat nu folosiți ceară/lamă - folosiți eventual un aparat electric pentru a evita arsura sau tăierea pielii.

LA MEDIC SAU SPITAL

- Când apar semne de infecție la nivelul membrului, cum ar fi roșeață, durere, caldură, umflare, febră, mergeți urgent la medic!!!
- Nu faceți injecții în membrul afectat.
- Nu faceți acupunctură.

ACTIVITĂȚI ZILNICE

- Evitați activitățile oboseitoare.
- Evitați să stați mult timp în picioare sau picior peste picior!
- Faceți zilnic gimnastică.

ÎMBRĂCĂMINTE

- Nu purtați haine prea strâmte, incomfortabile!
- Purtați încălțăminte corespunzătoare care să nu fie strâmtă.
- Evitați rănila făcute de încălțăminte.

ÎN TIMPUL VERII

- Protejați membrul edematizat de soare (folosiți cremă anti-solară cu factor de protecție mare, 20-30)!
- Nu vă expuneți la soare, lăsați membrul acoperit cu îmbrăcăminte.
- Evitați căldura și umiditatea crescută!
- Evitați înțepăturile de insecte folosind creme/ spray-uri contra înțepăturilor de insecte
- Tratați înțepăturile de insecte cu antiseptice și antihistaminice (medicamente împotriva alergiilor)!

CĂLĂTORII

- Evitați călătoriile cu avionul/ excursiile la munte (presiunea atmosferică scăzută favorizează creșterea membrului în dimensiuni)
- Dacă totuși călătoriți, folosiți un ciorap elastic pe membrul afectat.

EXERCIȚIILE FIZICE ȘI SPORTUL

Exercițiul fizic moderat este deosebit de important, ajutând la menținerea mobilității. Trebuie să facă parte din rutina zilnică.

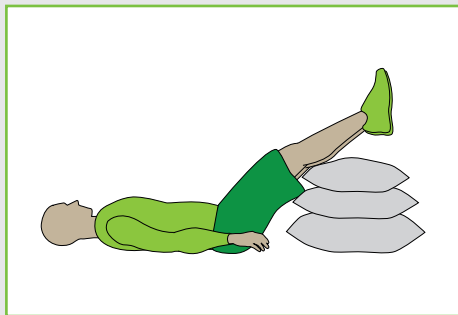
Mușchii acționează ca o pompă în timpul exercițiilor, stimulând circulația limfatică și ajutând trimiterea limfei în circulație.

Exercițiile trebuie începute treptat, adaptate abilităților fiecărei persoane și se fac lent. Dacă obosești sau apare durere în timpul programului, reduceți numărul de exerciții.

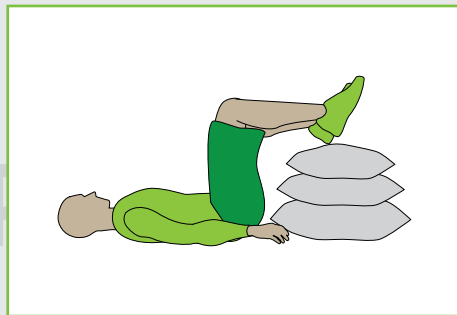
În timpul exercițiilor nu purtați haine strâmte (care ar putea opri limfa să circule) și aplicați ciorap elastic pe toata lungimea membrului afectat.

Înainte și la sfârșitul programului de exerciții se fac câteva respirații profunde. Durata programului este de 15-20 minute zilnic.

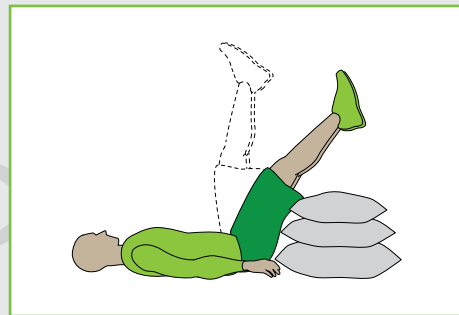
Exercițiile în apă și înotul sunt recomandate să se practice periodic.



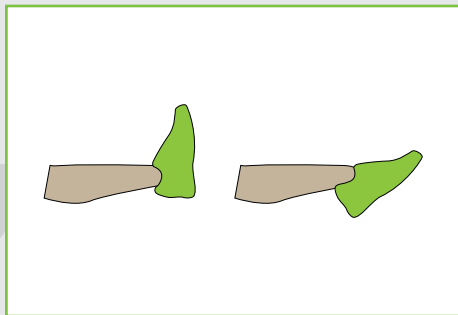
1. Poziționare și respirații. Așezați-vă în pat sau pe podea pe spate, țineți picioarele ridicate (puneți perne pentru sprijin) și mâinile pe lângă corp. Puteți pune perna sub cap. Relaxați-vă și faceți 5 exerciții de respirație profundă.



2. Exerciții pentru genunchi. Stați pe spate în pat, mâinile pe lângă corp, genunchii îndoiți și sprijiniți-i pe perne. Deplasați picioarele cu genunchii îndoiți spre torace lent, apoi reveniți cu picioarele pe perne. Repetați de 20 de ori.

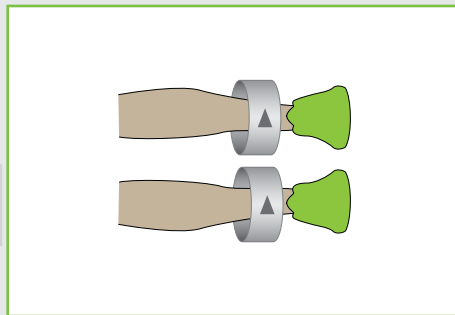


3. Exerciții pentru mușchii coapsei. Stați întins pe spate, picioarele întinse și așezați sub acestea perne pentru sprijin. Ridicați lent piciorul bolnav, până se face unghi de 90 de grade între bazin și picior. Reveniți încet pe perne, odihniți-vă câteva secunde și repetați de 10 ori.



4. Flexia și extensia gleznei.

Așezați-vă întins pe spate, picioarele întinse fără suportul pernelor și faceți exerciții cu laba piciorului. Trageți laba piciorului spre dumneavoastră apoi împingeți spre exterior. Repetați de 20 ori.



5. Rotiri ale gleznei. Rotiți spre exterior glezna de 20 ori, după o pauză de câteva secunde rotiți spre interior de 20 ori.

COMPRESIA EXTERNĂ

Se face cu ciorap elastic sau cu pompă pneumatică.

Alegerea mărimii ciorapului elastic se face de către personal specializat într-un centru de limfedem unde se măsoară membrul afectat și se stabilește mărimea potrivită.

Este necesară reevaluarea periodică prin măsurători, deoarece dimensiunile membrului se pot modifica.

Ciorapul se poartă ziua și se scoate noaptea. Se poartă în timpul exercițiilor.

Compresia cu pompă pneumatică se face cu un aparat cu ciorap gonflabil conectat la o pompă electrică care aplică o anumită presiune. Membrul este introdus în ciorapul care se umflă și dezumflă periodic.

MASAJUL

Masajul pentru limfedem se face de către persoane specializate. Există mai multe feluri de masaj în funcție de tipul limfedemului. Masajul este însoțit întotdeauna de exerciții de respirație profundă.

AUTOMASAJUL

Automasajul se poate face de către pacient sau aparținători după ce au fost învățați tehnica de către o persoană specializată. Automasajul trebuie făcut zilnic, mișcarea este ușoară ca o mângâiere și trebuie să dureze aproximativ 20 minute.

Nu purtați mănuși/ manșete elastice și nu faceți masaj până nu consultați un specialist în limfedem.



HOSPICE CASA SPERANȚEI
ÎN SPRIJINUL ÎNGRIJIRII PALIATIVE

www.hospice.ro