

# Kako preprečimo limfedem



# Kako preprečimo limfedem

## Kaj je limfedem

Limfedem je zastajanje tekočine v delu telesa, ki nastane zaradi nezadostnega delovanja limfnega sistema. Limfedem zelo težko odpravimo, zato ga je bolje preprečiti.

## Zakaj limfedem nastane

Najpogostejši vzrok za nastanek limfedema je poškodba limfnega sistema v predelu pazduhe ali dimelj zaradi kirurškega posega (odstranitve vseh bezgavk ali biopsije varovalne bezgavke), obsevanja ali poškodbe.

Limfedem zgornje okončine lahko nastane kadarkoli, tudi vrsto let po kirurškem posegu ali obsevanju, največkrat zaradi ponovne poškodbe kože okončine ali slabe razgibanosti ramenskega sklepa.

Nastanek limfedema sproži lahko tudi izvajanje nepotrebne limfatične drenaže okončine, ki pred tem ni bila otečena. Zato limfatično drenažo izvajamo le, kadar je limfedem že prisoten!

## Komu so namenjena ta navodila

Ta navodila so namenjena vsem, ki so imeli operativni poseg, poškodbo ali obsevanje v predelu pazduhe. Ker je limfedem skoraj nemogoče povsem odpraviti, ga je precej bolje preprečiti kot zdraviti.

**Limfedem preprečimo z upoštevanjem navedenih navodil in rednim izvajanjem vaj za razgibavanje zgornje okončine in ramenskega obroča.**

## NAVODILA ZA PREPREČEVANJE LIMFEDEMA:

- Nosite zaščitno rokavico, ko vrtnarite in delate stvari, pri katerih bi si lahko poškodovali kožo.
- Vzdržujte optimalno telesno težo in skrbite za uravnoteženo prehrano.
- Bodite telesno aktivni: redno izvajajte vaje za gibljivost ramenskega obroča in hrbtenico.
- Nosite udobno spodnje perilo in neдрček, ki ne tišči.
- Ohranjajte kožo v dobrem stanju s pravilno higieno. Redno uporabljajte vlažilno kremo, da se izognete razpokam na koži.
- Izogibajte se izpostavljanju ekstremni toploti ali mrazu (sonce, savna, sopara pri kuhanju, pomivanje z vročo ali zelo mrzlo vodo).
- Uporabljajte sredstva za zaščito pred soncem in piki insektov.
- Izogibajte se jemanju krvi ali nastavitvi kanala na okončini, na kateri so bile odstranjene bezgavke.

- Če ste v bolnišnici, povejte vsem zdravstvenim delavcem za težave z okončino.
- Ne dovolite stalnega merjenja arterijskega tlaka na okončini, na kateri so bile odstranjene bezgavke.
- Izogibajte se praskam domačih živali.
- Kadar pride do praske ali poškodbe kože, ta predel umijte z milom in vodo. S poškodovano okončino počivajte tako, da bo dvignjena nad nivo srca.
- Pordelo kožo hladite s hladilno oblogo (vendar ne iz zamrzovalnika!).
- Če opazite rdečino na koži ali je ta toplejša od okolne kože, bo verjetno potrebno zdravljenje z antibiotikom. S pregledom pri zdravniku ne odlašajte!
- Če je roka otekla ali imate v njej občutek teže, tega ne ignorirajte, ampak nemudoma pojdite na pregled k družinskemu zdravniku ali onkologu.
- Pri nenadni oteklini, rdečini ali vroči koži na prizadeti zgornji okončini se nujno posvetujte s svojim zdravnikom.
- Če vam tako svetuje zdravnik, nosite kompresijsko rokavico, ki vam jo je predpisal.

## VAJE ZA RAZGIBAVANJE RAMENSKEGA OBROČA IN ZGORNJE OKONČINE:

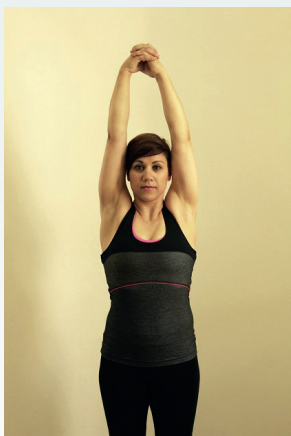
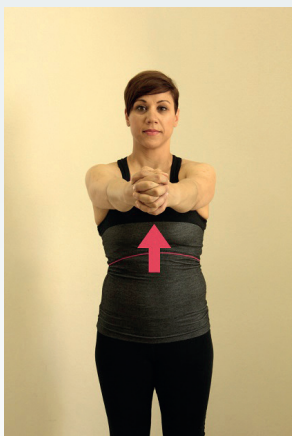
- Vaje izvajajte redno in večkrat na dan.
- Med vajami bodite pozorni na to, da so ramena v isti višini (vadite pred ogledalom).
- Vaje izvajajte z obema rokama.
- Vaje v začetku lahko izvajate tudi v postelji oziroma sede na stolu.
- Vsako vajo ponovite 5- do 10-krat oziroma kolikor zmorete.
- Posebej se posvetite gibu ali vaji, ki vam dela največ težav.
- Gibi naj bodo gladki, izvajajte jih s hitrostjo, ki vam je prijetna.
- Pri vsakem gibu stojte z vzravnano hrbtenico. Noge razmaknite v širini bokov, s stopali trdno na tleh.
- Končne položaje gibov zadržite nekaj sekund.
- Če je vadba boleča, že vnaprej vzemite zdravilo proti bolečinam.
- Med vajami ne zadržujte dihanja in dihanje sproščeno.

**Pri izvajanju vaj je potrebna vztrajnost, pri izvedbi doslednost – kar se vedno obrestuje!**

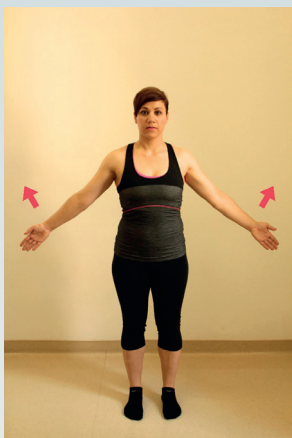
**VAJA 1:** Roki imejte sproščeni ob telesu. Dvignite rameni proti ušesu, pri tem pa globoko vdihnete skozi nos in izdihnete skozi usta pri spustu ramen navzdol.



**VAJA 2:** Roki sklenite pred seboj in ju sklenjene dvignete nad glavo.



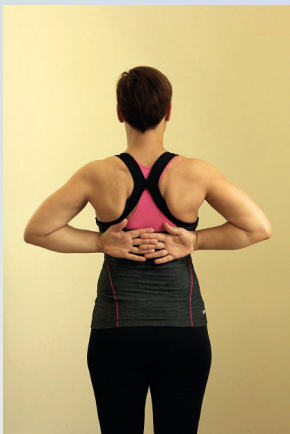
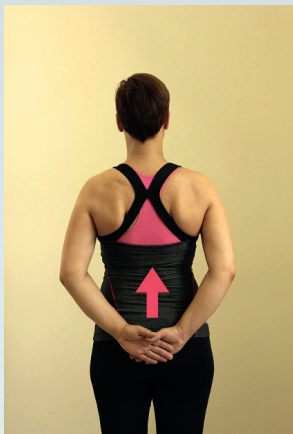
**VAJA 3:** V začetnem položaju iztegnite roki ob telo in ju nato iztegnjeni po krožni poti vstran poskušajte združiti nad glavo.



**VAJA 4:** Komolca pokrčite za glavo in ju potisnite narazen, pri tem so lopatice stisnjene skupaj.



**VAJA 5:** Iztegnjeni roki sklenite za hrbet, nato z njima drsite ob hrbtenici in s pokrčenima kolencema poskušajte posnemati zapiranje nedrčka.





# Ob sumu na nastanek limfedema

- Če je roka otekla ali imate v njej občutek teže, tega ne ignorirajte, ampak nemudoma pojdite na pregled k družinskemu zdravniku ali onkologu.
  - Pri nenadni oteklini, rdečini ali vroči koži na prizadeti zgornji okončini se morate posvetovati s svojim družinskim zdravnikom ali onkologom.
  - Kadar pride do praske ali poškodbe kože, ta predel umijte z milom in vodo. S poškodovano okončino počivajte tako, da bo dvignjena nad nivo srca.
  - Pordelo kožo hladite s hladilno oblogo (vendar ne iz zamrzovalnika!).
  - Če opazite rdečino na koži ali je ta toplejša od okolne kože in to po hlajenju ne izgine, bo verjetno potrebno zdravljenje z antibiotikom. S pregledom pri zdravniku ne odlašajte!
  - Zdravnika opozorite, da ste imeli poseg na bezgavkah. Najbrž bo potrebno jemanje antibiotika, s katerim zdravimo celulitis ali šen.
- Če vam tako svetuje zdravnik, nosite kompresijsko rokavico.

## Viri:

- [https://www.onko-i.si/oreh/Fizioterapija\\_po\\_operaciji\\_raka\\_dojk.pdf](https://www.onko-i.si/oreh/Fizioterapija_po_operaciji_raka_dojk.pdf)
- <https://www.limfedem.si>; [https://www.nccn.org/professionals/physician\\_gls/pdf/survivorship.pdf](https://www.nccn.org/professionals/physician_gls/pdf/survivorship.pdf)

## *Pripravili:*

prof. dr. Nikola Bešić, dr. med.,  
doc. dr. Nataša Kos, dr. med.,  
Sanja Đukić, dipl. fiziot., spec.,  
in Zlatka Mavrič, DMS.

## *Lektorirala:*

Mojca Vivod Zor, prof. slov. jez.

## *Izdajatelj in založnik:*

Društvo onkoloških bolnikov Slovenije

## *Odgovorna urednica:*

Ana Žličar

## *Fotografija:*

[www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)

## *Zasnova in izvedba:*

[www.design-demsar.si](http://www.design-demsar.si)

## *Tisk:*

Present d.o.o.

*Prva izdaja / Naklada 3000 izvodov / Ljubljana 2020  
/ Izdajo omogočil FIHO*

# Pristopna izjava

Ime \_\_\_\_\_

Priimek \_\_\_\_\_

Datum rojstva \_\_\_\_\_

Poklic \_\_\_\_\_

Naslov \_\_\_\_\_

Poštna številka \_\_\_\_\_

Kraj \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

E-naslov \_\_\_\_\_

Onkološki bolnik/ca:      DA                      NE  
(obkroži ustrezen odgovor)

Diagnoza \_\_\_\_\_ od leta \_\_\_\_\_

Podpis \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_

*Vaše osebne podatke v evidenci članstva bomo vodili samo za potrebe Društva v skladu z zakonom in s pravilnikom, ki urejata varovanje osebnih podatkov.*



DRUŠTVO  
ONKOLOŠKIH  
BOLNIKOV  
SLOVENIJE



[prostovoljstvo.org](http://prostovoljstvo.org)

