

ŚWIĘTOKRZYSKIE CENTRUM ONKOLOGII

Zakład Rehabilitacji

Kierownik: dr n. med. Anna Opuchlik

PROFILAKTYKA I POSTĘPOWANIE PRZECIWOBRZĘKOWE Poradnik dla Pacjenta

Mechaniczne naruszenie regionalnych węzłów chłonnych po chirurgicznym leczeniu raka piersi, skóry, macicy, jajników, prostaty, ślinianek i wielu innych nowotworów złośliwych mogą spowodować trudności z prawidłowym odpływem chłonki, czego objawem jest obrzęk limfatyczny. Obrzęk chłonny najczęściej pojawia się w okresie odległym od zabiegu (średnio po 1-1,5 roku) i manifestuje takimi symptomami jak: wzrost objętości kończyny, dolegliwościami bólowymi (ból rozpierający, piekący, uczucie ciężkości), czy upośledzeniem funkcji ruchowej stawów kończyny. Do czynników ryzyka wystąpienia obrzęku limfatycznego zalicza się: zmiany bliznowate, urazy, zakażenia, otyłość, napromienianie (włóknienie naczyń i węzłów chłonnych) oraz predyspozycje genetyczne. Oprócz właściwego postępowania i ochrony kończyny przed szkodliwymi czynnikami i przeciążeniami, istotne znaczenie w profilaktyce przeciwobrzękowej odgrywa automasaż. Jest to masaż kończyny i tułowia wykonywany samodzielnie przez pacjenta. Wykorzystuje się w nim elementy technik drenażu limfatycznego. Należy go wykonywać 1-2 razy dziennie, rano i wieczorem przez ok. 10 min w połączeniu z gimnastyką, a niezbędnymi pomocami są specjalny klin przeciwobrzękowy oraz oliwka lub zasyпка – talk.

- Celem automasażu jest usprawnianie odpływu chłonki i zapobieganie tworzeniu się obrzęków limfatycznych
- Wszystkie ruchy wykonuje się w kierunku dośrodkowym, każdą technikę kończąc na tułowiu
- Masaż nie powinien przynosić bólu. Należy wykonywać go w sposób delikatny, powolny i powierzchowny, bez gwałtownych i mocnych bodźców
- Przed rozpoczęciem należy umyć ręce i kończynę, która będzie masowana oraz zdjąć biżuterię z obu rąk
- Kończynę należy ułożyć na klinie, oraz wykonać parę krótkich ćwiczeń w obrębie stawów ręki oraz 1 – 2 ćwiczeń oddechowych
- Każdy chwyt masażu powinien być powtórzony 5 – 6 razy
- Przy wykonywaniu masażu należy omijać okolice blizny i miejsc napromienianych

Poprawne przeprowadzanie technik i zachowanie odpowiedniej kolejności ruchów jest niezbędnym warunkiem efektywnego automasażu.

Gimnastyka udrażniająca – zasady

Gimnastyka udrażniająca ma na celu zwiększenie możliwości odpływu chłonki poprzez pracę „pompy mięśniowej”. Praca ta stosowana jest zarówno w prewencji obrzęku limfatycznego jak i w leczeniu już występującego powikłania. Gimnastyka udrażniająca wykonywana z jednoczesnym uciskiem bandażu kompresyjnych lub rękawów, w trakcie trwania kompleksowej terapii udrażniającej, istotnie wpływa na redukcję obrzęku chłonnego. Dopasowanie i zaopatrzenie w leczniczą odzież kompresyjną następuje po zakończeniu fazy udrażniania (stabilizacja rozmiarów kończyny), o czym decyduje fizjoterapeuta, a nie pacjent.

- Ćwiczenia wykonywane są w bandażach kompresyjnych/rękawach/nogawkach – w leczeniu występującego obrzęku limfatycznego lub bez nich - w profilaktyce

- Wykonywanie ruchów odbywa się w sposób symetryczny (zdrową i chorą kończyną)
- Zachowanie wysokiej pozycji ułożeniowej (klin)
- Ruchy powinny być aktywne, ale nie gwałtowne i nie powinny powodować bólu
- Wykorzystywać pomoce do ćwiczeń: gąbka, piłeczka, ręcznik/kijek
- Dawkowanie: 3 x dziennie po 15-20 min, ilość powtórzeń każdego ćwiczenia: 6-10
- Należy stopniowo zwiększać czas trwania i intensywność aktywności ruchowej i stosować przerwy w celu odpoczynku, szczególnie w już rozwiniętym obrzęku
- Do zalecanych sportów i form rekreacji zalicza się wysiłek o charakterze aerobowym: spacer, jazda na rowerze, pływanie, jogging, nordic walking – 3-5 razy w tygodniu w umiarkowanym tempie.

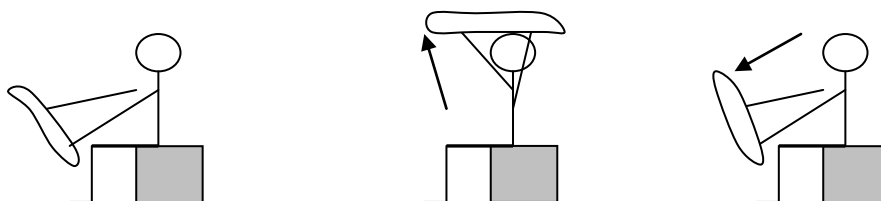
Automasaż kończyny górnej

Przyjąć wygodną pozycję ułożeniową z kończyną na klinie

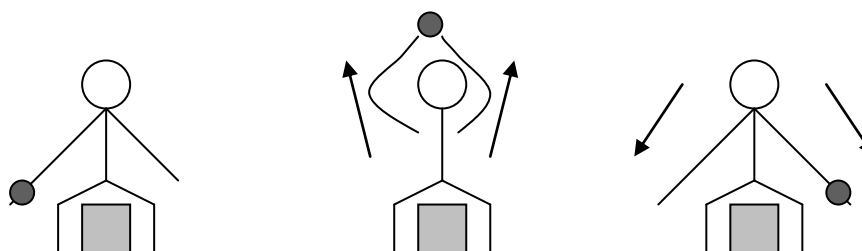
1. Rozpocząć od pobudzenia ruchem okrężnym węzłów chłonnych nadobojczykowych obustronnie (zgiętymi palcami dłoni za obojczykiem) a następnie węzłów chłonnych pachowych po stronie nieoperowanej. Kolejne są masowane węzły chłonne okolicy pachwiny po stronie operowanej piersi
 - a) Głaskanie przodu klatki piersiowej (nad blizną) od okolicy operowanej do zdrowych węzłów pachowych. W przypadku napromieniania tego rejonu – omijamy ten obszar i głaskanie wykonujemy w kierunku na łopatkę
 - b) Głaskanie boku klatki piersiowej od okolicy operowanej (pod blizną) do węzłów chłonnych pachwinowych po stronie operowanej
2. Głaskanie barku i tułowia – ruch rozpocząć
 - od $\frac{3}{4}$ dł. ramienia (a nie od dłoni!) prowadząc go od strony wewnętrznej ramienia, przez klatkę piersiową nad blizną do przeciwnego barku
 - od strony zewnętrznej ramienia, przez bark do łopatki
 - od spodu ramienia, przez dół pachowy i bok klatki piersiowej do pachwiny
3. Głaskanie przedramienia po stronie zewnętrznej i wewnętrznej od nadgarstka do łokcia
4. Głaskanie ręki po stronie grzbietowej
 - a) prostymi palcami wszystkie palce równocześnie
 - b) każdy palec z osobna
 - c) kostkami zgiętych palców po śródreżcuTo samo powtórzyć po stronie dłoniowej
5. Głaskanie całej kończyny i tułowia, prowadząc w 3 kierunkach
 - a) po stronie wewnętrznej do klatki piersiowej i przeciwnego barku
 - b) po stronie zewnętrznej do barku i łopatki
 - c) od spodu do boku klatki piersiowej i pachwiny
6. Wyciskanie ruchem obręczkowym od nadgarstka do barku kończąc głaskaniem na tułowiu w 3 w/w kierunkach
7. Ugniatanie ruchem pulsującym od nadgarstka do barku kończąc głaskaniem na tułowiu w 3 w/w kierunkach
8. Rozcieranie ruchem okrężnym – (przesuwanie i odprężanie) od palców do barku kończąc głaskaniem na tułowiu w 3 w/w kierunkach
9. Oklepywanie ruchem miotełkowym – wykonywać tylko od spodu kończyny górnej, od nadgarstka do ramienia z pominięciem dołu pachowego
10. Głaskanie całej kończyny jak w punkcie 5.
11. Wstrząsanie – wznos kończyny i energiczne potrząsanie całą kończyną górną

Gimnastyka udrażniająca kończyny górnej

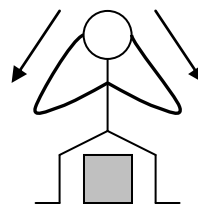
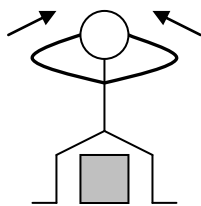
1. pozycja wyjściowa (p.w.) : siedząca, kończyny górne (kkg) wzdłuż tułowia
ruch: naprzemienne wysuwanie i cofanie barków
2. p.w.: jw.
ruch: naprzemienne unoszenie i opuszczanie barków
3. p.w.: jw.
ruch: krążenie barków w przód, po przerwie krążenie barków w tył
4. p.w.: siedząca, kończyna oparta w wygodnej pozycji ułożeniowej na klinie
ruch: zginanie i prostowanie stawu łokciowego
5. p.w.: jw. w dłoni umieścić gąbkę (piłeczkę)
ruch: ściskanie i rozluźnianie dłoni w rytmie tętna
6. p.w.: jw.
ruch: szerokie rozstawienie palców dłoni, a następnie ich łączenie
7. p.w.: jw.
ruch: ruchy rozstawne i przeciwstawne palców, kciuk dotyka kolejno opuszków kolejnych palców dłoni
8. p.w.: jw.
ruch: ruchy palców jak przy pisaniu na klawiaturze
9. p.w.: jw.
ruch: okrężne, obszerne ruchy nadgarstka w prawo, a następnie w lewo. W przerwie ruch wstrząsania wzniesionej kończyny.
10. p.w.: siad na krześle, plecy wyprostowane, ręce oparte na kolanach trzymając ręcznik/kijek
ruch: unoszenie wyprostowanych kkg przodem w górę, zatrzymanie przez 3-4 sek. – powrót do p.w.



11. p.w.: j. w. plecy wyprostowane, ręce na kolanach, w prawej dłoni piłeczka
ruch: równoczesny wznos kończyn bokiem w górę (ruch odwodzenia) zatrzymanie wyprostowanych rąk nad głową i przekazanie piłeczki do lewej dłoni, powrót bokiem w dół do p.w.



12. p.w.: siad na krześle, plecy wyprostowane, dłonie splecione palcami, ułożone na głowie
 ruch: ściągnięcie łopatek z jednoczesnym ruchem stawów łokciowych w tył – wdech nosem 1-2 sek., rozluźnienie kończyn, łokcie w przód – wydech ustami 3-6 sek.



13. p.w.: leżenie tyłem
 ruch: wznos obu kończyn w górę, zaciskanie dłoni w pięść, w przerwie delikatne wstrząsanie kończyn przez ok. 3 sek., powrót do p.w.
14. p.w.: leżenie tyłem, kcd ugięte w stawach kolanowych, dłonie na przeponie
 ruch: wdech nosem wypełnienie powietrzem przepony-1-2 sek.; wydech i rozluźnienie brzucha 3-6 sek.
15. p.w.: jw. ramiona w bok, w jednej dłoni piłeczka
 ruch: przeniesienie ramion w przód, przełożenie piłki z do drugiej ręki, powrót do p.w.
16. p.w.: stojąca, ramiona wzdłuż tułowia, w dłoniach kijek
 ruch: wznos ramion nad głowę i do tyłu, zgiąć łokcie – kijek na łopatkach, powrót do p.w., odłożyć kijek, ruch wstrząsania kończyną

Automasaż kończyny dolnej

Przyjąć wygodną pozycję ułożeniową z kończyną na klinie

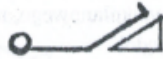
1. Rozpocząć od pobudzenia ruchem okrężnym węzłów chłonnych nadobojczykowych obustronnie (zgiętymi palcami za obojczykiem), a następnie węzłów chłonnych pachowych po stronie operowanej
2. Głaskanie boku tułowia – rozpocząć w rejonie pachy i stopniowo przesuwając się w stronę pachwiny (do kolca biodrowego przedniego górnego) zachowując kierunek ruchu do węzłów chłonnych pachowych
3. Rozcieranie węzłów chłonnych pachwinowych po stronie nieoperowanej – ruchy okrężne
4. Głaskanie dołu brzucha – zacząć od pachwiny po stronie zdrowej i stopniowo przesuwając się w stronę pachwiny operowanej, zachowując kierunek ruchu do zdrowych węzłów chłonnych pachwinowych
5. Głaskanie uda w kierunku bocznym uda
 - a) przyśrodkowa i tylna część - zaczynając od okolic pachwiny, następnie środkowej części i na końcu rejonu stawu kolanowego
 - b) przednia część w kierunku boku uda – w 3 pasmach jw.
 - c) boczna i tylna część w kierunku boku uda – w 3 pasmach jw.
6. Głaskanie stawu kolanowego – przez rzepkę i po bokach oraz od strony tylnej
7. Głaskanie podudzia – ugiąć kolano
 - a) strona wewnętrzna i tylna – pod stawem kolanowym, część środkowa i okolica kostki wewnętrznej w stronę stawu kolanowego
 - b) strona zewnętrzna i przednia – pod stawem kolanowym, część środkowa i okolica kostki zewnętrznej w stronę dołu podkolanowego
8. Rozcieranie okolicy kostek stawu skokowego – ruchy okrężne za kostkami przyśrodkową i boczną w kierunku ścięgna Achillesa
9. Głaskanie stopy oraz palców – po stronie grzbietowej w kierunku podudzia

10. Na zakończenie głaskanie całej kończyny dolnej od stopy do biodra z ominięciem okolicy operowanej

- a) przód kończyny dolnej w kierunku boku tułowia
- b) tył kończyny dolnej w kierunku boku tułowia

Gimnastyka udrażniająca kończyn dolnych

1. Pozycja wyjściowa (p.w.): leżenie tyłem z ułożeniem kończyn dolnych (kkd) na klinie

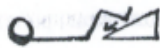


ruch: ugiąć stawy kolanowe – naprzemienne prostowanie podudzi, wznos kończyny i powolne opuszczenie na klin



2. p.w. jw.

ruch: zgięcie i wyprost w stawie kolanowym – naprzemienne przesuwanie pięty po klinie



3. p.w. jw. stopy poza klinem



ruch:

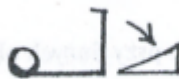
- a) dynamiczne zgięcia i wyprosty w stawach skokowych
- b) ruchy okrężne w stawach skokowych do wewnątrz na zewnątrz
- c) dynamiczne zginanie i prostowanie palców stóp

4. p.w. jw.

ruch: ćwiczenie oddechowe torem przeponowym – jedna dłoń na klatce piersiowej, druga na brzuchu, wdech nosem 1-2 sek. – brzuch się uwypukla do góry, następnie długi, powolny wydech ustami 3-6 sek.- brzuch się zapada

5. p.w. jw.

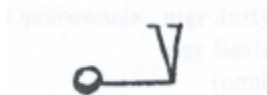
ruch: ugiąć stawy kolanowe, wznos prawego podudzia i ruchy okrężne stopą w lewo, po przerwie w prawo. Tak samo – lewą kończyną dolną



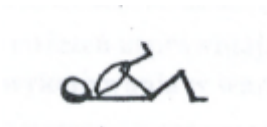
6. Ćwiczenia efektywnego kaszlu w pozycji półleżącej: krótki wdech nosem, długi wydech ustami, na szczycie którego 3-4 kaszlnięcia.



7. p.w. leżenie tyłem z kkd na klinie
 ruch: wznos kkd pionowo w górę, nożyce poziome, a po przerwie – nożyce pionowe



8. p.w. – leżenie tyłem bez klina
 ruch: przyciągnąć staw kolanowy do brzucha z jednoczesnym wdechem, opuścić kkd – wydech ustami



9. p.w. stojąca, dłonie na biodrach
 ruch: wspięcie na palce i powrót do p.w.

10. p.w. jw.
 ruch: trucht w miejscu

11. p.w. jw. ramiona w przód
 ruch: przysiady

12. p.w. leżenie tyłem z kkd ugięte w stawach biodrowych i kolanowych
 ruch: wznos prawego podudzia i ruchy zgięcia i wyprostu w prawym stawie skokowym. Po przerwie i wstrząsaniu – to samo staw skokowy lewy.



13. p.w. leżenie tyłem, stopy oparte o klin
 ruch: unoszenie bioder w górę i powrót do p.w.



14. p.w. leżenie tyłem, stopy oparte na podłożu
 ruch: przeniesienie prostych kkd nad i za głowę i powolny powrót do p.w.



Automasaż rejonu szyi i twarzy

Przyjąć wygodną pozycję siedzącą przed lustrem

1. Rozpocząć od pobudzenia węzłów chłonnych ruchem okrężnym – rozcieranie
 - a) w rejonie węzłów chłonnych nadobojczykowych obustronnie – zgięte palce za obojczykami
 - b) w rejonie węzłów chłonnych szyjnych bocznych obustronnie – dłonie na bokach szyi

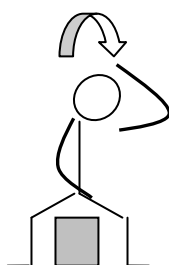
- c) w rejonie węzłów chłonnych pachowych obustronnie – cała dłoń w dole pachowym prawym, a następnie lewym
2. Głaskanie okolicy podobojczykowej prawej w kierunku węzłów chłonnych pachowych prawych. Tak samo po stronie lewej
 3. Głaskanie twarzy w pasmach:
 - a) od środka brody pod żuchwą i przez żuchwę do boków szyi
 - b) od kącików ust do żuchwy
 - c) od nosa przez policzki do żuchwy i uszu
 - d) od środka czoła do skroni
 4. Rozcieranie twarzy opuszkami palców II-IV w pasmach:
 - a) na żuchwie w kierunku boków szyi
 - b) pod dolną wargą w kierunku żuchwy
 - c) nad górną wargą w kierunku żuchwy – opuszką palca II
 - d) na policzkach w kierunku żuchwy i uszu
 - e) pod okiem w kierunku uszu – opuszką palca II
 - f) na czole w kierunku skroni
 5. Delikatne oklepywanie miotełkowe w rejonach jak w punkcie 4. i ponowne głaskanie tych obszarów jak w punkcie 3.

Gimnastyka udrażniająca rejonu głowy i szyi

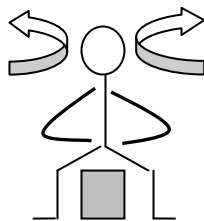
1. Pozycja wyjściowa (p.w.): siad na krześle przed lustrem
ruch: krążenie głową w wolnym tempie w prawo, a po przerwie w lewo
2. p.w.: jw.
ruch: przyciągnąć podbródek do klatki piersiowej – wytrzymać 1-3 sek., następnie wyprostować głowę (w tył) – wytrzymać 1-3 sek.



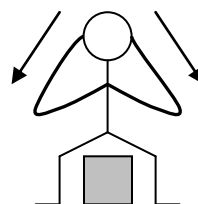
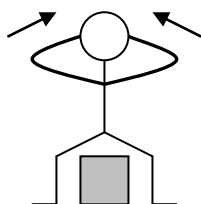
3. p.w.: jw.
ruch: patrząc na wprost lustra wysunąć głowę do przodu – wytrzymać 1-3 sek. i cofnąć głowę – wytrzymać 1-3 sek.
4. p.w.: jw. prawa ręka za plecami, lewa na głowie (dłoń nad prawym uchem)
ruch: skłon głowy w lewo do granicy ruchu (ucho do barku) – napiąć mięśnie przez przeciwstawianie oporowi ręki ułożonej na głowie i wytrzymać 1-3 sek., następnie rozluźnić mięśnie i pogłębić ruch skłonu bocznej głowy. Po 2-3 powtórzeniach, to samo w przeciwnym kierunku.



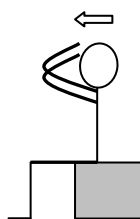
5. p.w.: jw. obie ręce na biodrach
 ruch: rotacja głowy w prawo (broda do barku) wytrzymać 1-3 sek., to samo w lewo



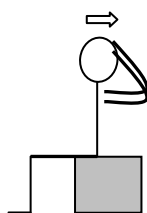
6. p.w.: siad na krześle, plecy wyprostowane, dłonie splecione palcami, ułożone na głowie
 ruch: ściągnięcie łopatek z jednoczesnym ruchem łokci w tył – wdech nosem 1-2 sek., rozluźnienie kończyn – wydech ustami 3-6 sek.



7. p.w.: siad na krześle, dłonie splecione na czole
 ruch: napiąć mięśnie przez przeciwstawianie oporowi rąk ułożonych na czole i wytrzymać 1-3 sek., następnie rozluźnić



8. p.w.: siad na krześle, dłonie splecione na potylicy (z tyłu głowy)
 ruch: napiąć mięśnie przez przeciwstawianie oporowi rąk ułożonych na potylicy i wytrzymać 1-3 sek., następnie rozluźnić



9. p.w.: stojąca, kończyny górne wzdłuż tułowia
 ruch: krążenie kończyn górnych w przód, po przerwie w tył

10. p.w. stojąca, ręce obejmują talię pod żebrami
 ruch: wdech nosem z wypełnieniem powietrzem przepony (kierować powietrze na dłonie) 1-2 sek., wydech i rozluźnienie brzucha 3-6 sek.

11. p.w. stojąca ramiona wzdłuż tułowia
 ruch: krążenie barkami w przód, po przerwie w tył

Opracowanie: dr n. med. Anna Opuchlik