

## АССОЦИАЦИЯ ЛИМФЕДЕМЫ В ИЗРАИЛЕ

### ЧТО ТАКОЕ ЛИМФАТИЧЕСКИЙ ОТЕК?

Лимфатическая система отвечает за возврат жидкости и белка из межклеточной ткани в кровотоки, фильтрацию продуктов распада и является центральным составляющим иммунной системы организма.

При состояниях, когда существует избыток жидкости в тканях, лимфатическая система может работать в десять раз интенсивнее, чем в нормальном состоянии, но при чрезмерной нагрузке развивается временная или хроническая ее недостаточность, что приводит к появлению отеков.

Отек, связанный с нарушением функции лимфатической системы, называется лимфедема или лимфатический отек, и не уменьшается при возвышенном положении конечности.

Лимфедема - это хроническая проблема, которую невозможно вылечить, но возможно уменьшить объем отека и предотвратить ухудшение.

### ПОЧЕМУ ВАЖНО БОРОТЬСЯ С ЛИМФАТИЧЕСКИМ ОТЕКОМ?

Отек, который не лечится в его начальной(обратимой) стадии, может перейти в хроническую стадию и вызывать ограничение подвижности, ограничение ежедневных функций, деформацию конечности и повторные инфекции (рожистое воспаление и язвы), медленное заживление ран и, в тяжелых случаях, злокачественные опухоли в поврежденной области (лимфангиосаркома).

### ПРИЧИНЫ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ АССОЦИАЦИИ

- влияние лимфедемы на пациентов и разные степени поражения у пациентов,
- многочисленные вопросы, остающиеся без ответов,
- помощь и консультации, необходимые во множестве случаев и не доступные пациентам,
- учреждения, не дающие ответов и, не решающие разнообразные проблемы,
- недостаточная осведомленность о потребностях страдающих лимфедемой.

### ЗАДАЧИ АССОЦИАЦИИ

- развитие темы лимфедемы среди специалистов и пациентов и углубление знаний проблемы,
- предоставление доступной информации пациентам и специалистам о видах лечения (брошюры, интернет и т.д.),
- организация лекций, "дней знаний", ежегодных конференций для членов ассоциации, поддержка исследований,
- организация по всей стране групп поддержки для страдающих лимфедемой,
- построение организации, имеющей силу для развития темы и влияние на лиц, принимающих решения в сфере здоровья, медицины и вспомоществования в государственных учреждениях, таких как больничные кассы, налоговые учреждения (масахнаса), больницы и народное страхование(битуах леуми). Поддержка связи с подобными ассоциациями в стране и за границей для развития общих целей,
- поощрение физиотерапевтов для специализации в области лечения лимфедемы для улучшения доступности обслуживания для всех пациентов в стране,

### МЫ ПРИЗЫВАЕМ ВАС ПРИСОЕДИНИТЬСЯ К АССОЦИАЦИИ

### ВМЕСТЕ МЫ СМОЖЕМ ДЕЙСТВОВАТЬ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ КАЧЕСТВА НАШЕЙ ЖИЗНИ

для вопросов и записи обращаться по телефонам - Сильвия Авиталь 03-6992410, 054-4802338, [silvia\\_a@walla.com](mailto:silvia_a@walla.com)

Сима - 03-6739861, Йона - 03-6417418 [www.ial.org.il](http://www.ial.org.il)

## 18 правил для профилактики лимфедемы верхних конечностей

Кто подвержен опасности возникновения лимфедемы

Каждая женщина, перенесшая операцию мастэктомии, сопровождающуюся удалением лимфатических узлов с последующим облучением или без него. Лимфедема может появиться сразу же после операции, через несколько месяцев или несколько лет(до 20 лет и более).

Возможно предупредить развитие лимфедемы, а при ее появлении, уменьшить симптомы или контролировать их.

Для этого необходимо соблюдение следующих правил.

1. Ни в коем случае не игнорировать появление даже незначительного отека кисти, руки, грудной клетки. Обязательно проконсультироваться с лечащим врачом.
2. Не использовать руку, подверженную опасности, для измерения давления, взятия крови на анализы или внутривенных вливаний.
3. Следить за чистотой руки, тщательно, но аккуратно вытирать руку после купания, особенно между пальцами и в складках кожи, пользоваться увлажняющим кремом.
4. Избегать резких, повторяющихся движений, движений с сопротивлением.
5. Избегать поднятия тяжестей этой рукой, ношения сумки на ремне через плечо.
6. Избегать резких изменений температуры при купании, загаре, не пользоваться сауной или горячими ваннами. Оберегать руку от попадания солнечных лучей.
7. Оберегать руку от травм, таких как потертости, порезы, ожоги, раны, спортивные травмы, укусы насекомых, животных(проверять наличие инфекции).
8. Избегать порезов при маникюре(предупредить маникюршу).
9. Важно регулярно делать специальную гимнастику(посоветоваться с физиотерапевтом), но не переутомлять руку. Если появляются боли нужно лечь и положить руку на подушки. Рекомендуемые виды спорта – плавание, легкая аэробика, ходьба.
10. Во время полетов на самолете необходимо одевать специальный давящий рукав, а при наличии отека добавить давящую повязку. Не забывать обильное питье во все время полета.
11. Пользоваться электробритвой для удаления волос.
12. Тем, у кого есть отек необходимо носить в течение дня специально подобранный давящий рукав. Каждые 4-6 месяцев менять рукав если он растянулся или отек уменьшился.
13. При появлении зуда, сыпи, покраснения, повышения температуры руки или тела необходимо срочно обратиться к лечащему врачу. Воспаление или инфекция больной руки могут привести к увеличению или появлению отека.
14. Необходимо поддерживать нормальный вес тела с помощью сбалансированного питания, обогащенного пищевыми волокнами, белками(курица, рыба, соя), с уменьшенным содержанием соли. Избегать употребление алкоголя, курения.
15. Женщинам с большой грудью рекомендуется пользоваться легким искусственным протезом(тяжелый протез может оказывать давление на надключичные лимфатические узлы).
16. Не рекомендуется носить давящие украшения(кольца, браслеты, часы).
17. Не рекомендуется носить одежду с давящими резинками или лямками.

18. Во время работ по дому или в саду необходимо одевать перчатки для предупреждения порезов и загрязнения.

#### Упражнения при лимфатическом отеке руки

1. Расслабление

Лягте на пол на спину. Начните с расслабления живота и таза так, чтобы почувствовать их тяжесть и притяжение к полу. Затем расслабьте бедра, колени, голени, ступни. Затем расслабьте поясницу, спину и плечи. Затем грудную клетку, верхнюю часть рук, нижнюю часть рук, кисти и пальцы. Расслабьте шею, голову, лицо. В конце упражнения почувствуйте расслабление всего тела.

Остаться в расслабленном состоянии не меньше минуты.

2. Прижатие колена к груди.

Согните правое колено так, чтобы можно было обхватить его двумя руками. Прижмите к себе ногу медленными пружинистыми движениями 16 раз (левая нога вытянута).

Повторите левой ногой.



3.

Промассируйте лимфатические узлы во впадине над ключицей с обеих сторон.

Массируйте круговыми движениями кончиками пальцев, 5 раз.

4. Дыхательное упражнение.

Лежа на спине согните колени, ступни прижаты к полу. Положите кисти рук на передние поверхности бедер. Глубокий вдох. Поднимите голову и плечи, скользите руками по бедрам к коленям и одновременно сделайте сильный резкий выдох.

Вернитесь в исходное положение и расслабьтесь.

Повторите 3 раза.



5. Выполняйте стоя или сидя.  
Поверните голову вправо – на счет 1-2,  
верните в исходное положение – на счет 3-4.  
Повторите влево.  
Выполните упражнение 5 раз.



6. Круговые движения головы.  
Опустите голову вправо, вперед и влево – на счет 1-2-3-4.  
Верните в исходное положение – на счет 5.  
Повторите, начиная движение влево.  
Повторите упражнение 5 раз.



7. Подъем плеч.  
Сохраняйте спину и голову прямыми, руки вдоль туловища.  
Поднимите оба плеча, как можете высоко – на счет 1-2.  
Верните в исходное положение – на счет 3.  
Опустите плечи, как можно ниже – на счет 4.  
Верните в исходное положение.  
Повторите 5 раз.

8. Круговые движения плеч.

Поднимите оба плеча вверх – на счет 1,

Вперед – на счет 2,

Вниз – на счет 3,

Назад – на счет 4,

Наверх – на счет 5,

В исходное положение – на счет 6.

Повторите 5 раз.

9. Массаж подмышечных впадин.

Массируйте подмышечные впадины с обеих сторон 5 раз, движения пальцев вперед к грудной клетке.

10. Движение плеч.

Сохраняйте спину и голову прямыми.

Выдвиньте плечи вперед так, буд-то вы хотите, чтобы они соединились – на счет 1-2,

Верните в исходное положение – на счет 3-4.

Повторите 5 раз.

11. Маятниковые движения руки.

Положите предплечье здоровой руки на стол и наклонитесь вперед так, чтобы отечная рука расслабилась и свободно свисала. Раскачивайте руку без напряжения так, чтобы она совершала круговые движения.

Повторите 5 раз по часовой стрелке и 5 раз против часовой стрелки.

Возможно выполнять это упражнение, держа прямую руку над головой и, описывая круг диаметром 30 см.

12. Отведение плеча.

Согните локоть отечной руки под прямым углом, затем отведите локоть, прижатый к туловищу, к центру спины. Сохраняйте второе плечо расслабленным.

Повторите 5 раз.



13. Дыхательное упражнение.

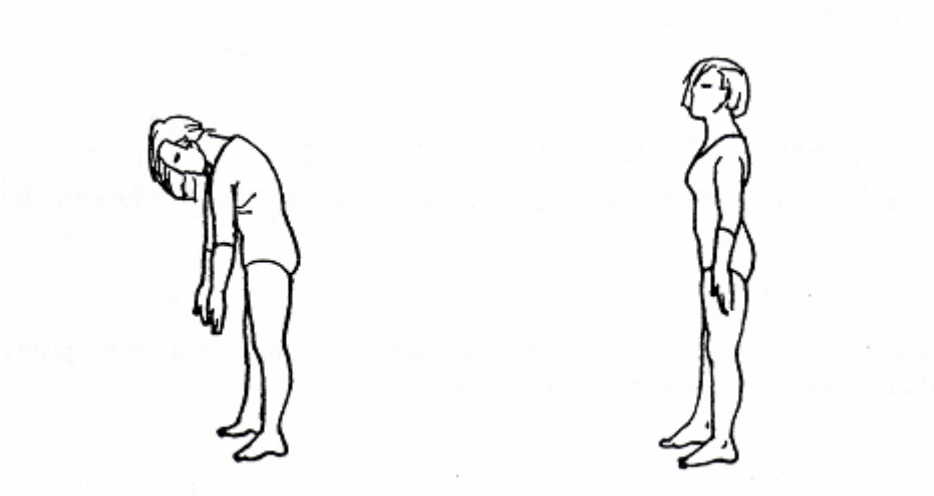
Выполняйте стоя, ноги на ширине плеч.

Расслабьте верхнюю часть туловища и слегка наклонитесь вперед, руки свободно свисают вниз.

Сделайте глубокий вдох и одновременно выпрямите спину – на счет 1-2-3-4.

Медленно выдохните и одновременно слегка наклонитесь вперед, расслабьте плечи и руки.

Повторите 5 раз.



14. Сжатие рук.

Соедините кисти перед грудной клеткой и разведите локти так, чтобы руки были на уровне плеч.

Сожмите крепко ладони и сделайте вдох,

Ослабьте давление и сделайте выдох.

Повторите 5 раз.



### 15. Массаж.

Массируйте подмышечную впадину со здоровой стороны 5 раз.

Легкий и медленный массаж верхнего отдела грудной клетки со здоровой стороны к подмышечной впадине. Затем массаж от плеча отечной руки через грудную клетку к подмышечной впадине здоровой стороны.

Массируйте паховую область со стороны отечной руки 5 раз.

Массаж передней стенки живота со стороны отечной руки к паховой области 5 раз.

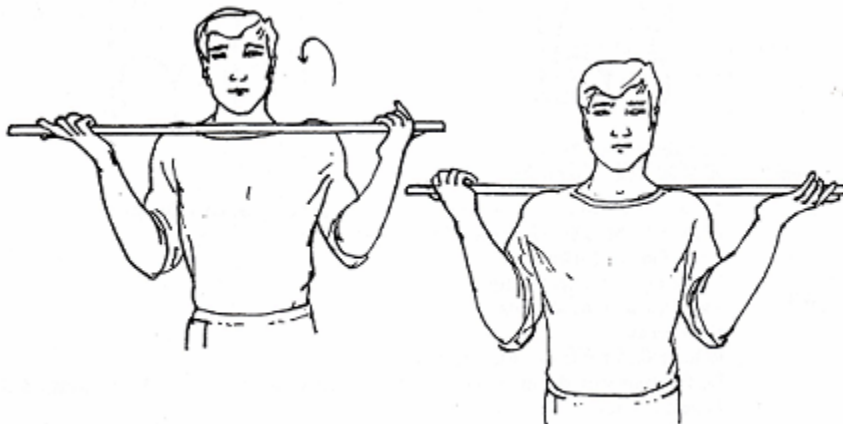
Массаж грудной стенки вниз к паховой области.

### 16. Упражнение с палкой.

Держите палку на уровне плеч, локти опущены вниз, ладони обращены к лицу.

Поднимите палку над головой – на счет 1-2-3 и заведите за плечи – на счет 4-5-6.

Повторите 5 раз.



Следующие упражнения выполняются только отечной рукой.

17. Сгибание локтя.

Выполняйте сидя, рука лежит на столе, согните локоть и коснитесь плеча – на счет 1-2.

Выпрямите руку – на счет 3-4.

Повторите 5 раз.

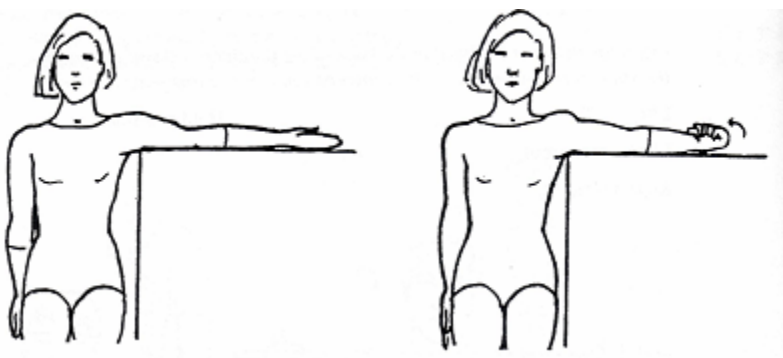


18. Сжатие кисти в кулак.

Исходное положение как в предыдущем упражнении.

Сжать пальцы в кулак – на счет 1-2.

Расслабить кисть – на счет 3-4.



19. Повороты руки.

Прямая рука лежит на столе ладонью вниз. Зажать кисть в кулак и развернуть кулак ладонью вверх на 180 градусов.

Вернуть в исходное положение.

Повторить 5 раз.

20. Соединение локтей.

Выполняйте стоя.

Сплетите пальцы и положите ладони на затылок. Сдвиньте локти вперед – на счет 1-2-3, постарайтесь соединить их перед собой.

Отведите локти в стороны и назад, как можно дальше – на счет 4-5-6.  
Повторите 5 раз.

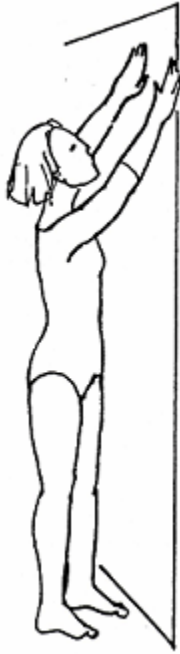


21. Массаж.

Повторите массаж как в пункте 15.

22. Давление рук на стену.

Встаньте лицом к стене и положите руки на стену над головой.  
Нажимайте руками на стену, не двигая туловище – на счет 1-2-3.  
Расслабить руки – на счет 4-5-6.  
Повторить 5 раз.



23. "Игра на фортепиано" .

Исходное положение как в упражнении 22.

Нажимайте пальцами на стену, как при игре на фортепиано.

Повторить 10 раз.

24. Дыхание.

Лежа на спине повторить дыхательное упражнение 4.

25. Расслабление