



עמותת לימפאדמה & ליפאדמה בישראל

מי אנחנו ?

עמותה של מטופלים ופיזיותרפיסטים

מטרת העמותה בקצרה:

לקדם את ההכרה והמודעות לשתי מחלות אלו וכך לעזור למתמודדים

חדשות העמותה

חודש יוני הינו חודש המודעות העולמי למחלת הליפאדמה



בישראל הליפאדמה טרם הוכרה ע"י מוסדות הבריאות ואנחנו עובדים על זה...

על מה אנחנו עובדים עכשיו?

- העמותה פועלת מול קופות החולים השונות לשיפור הזכויות של המטופלים. בין היתר העמותה פועלת לשיפור הסדר החזרים לאביזרי לחץ.
- העמותה פועלת מול משרד הבריאות ע"מ להכיר בליפאדמה כמחלה ובניתוחים כצורך רפואי ולא רק אסתטי.
- העמותה פועלת מול ביטוח לאומי ע"מ להכיר במחלות ולהגדיר זכויות.
- אנחנו עובדים עכשיו על שידרוג האתר שיוכל להכיל גם סרטוני הדרכה וגם שיהיה יותר נגיש וידידותי.
- העמותה פועלת להעלאת המודעות למחלות בין השאר במתן הרצאות לרופאים ואנשי צוות רפואי ע"מ לקצר את זמן האבחון ולשפר את הטיפול.
- העמותה התחילה לקיים הרצאות בזום במגוון נושאים. התקיימו כבר שתי הרצאות ראשונות, אחת בנושא מערכת כלי הלימפה ולימפאדמה והשניה בנושא ליפאדמה-תסמונת השומן הכואב.
- העמותה מובילה מספר קבוצות תמיכה בפייסבוק ובוואטסאפ לפי תחומי עניין. לאחרונה הוקמה קבוצת וואטסאפ חדשה לתמיכה בהורים לילדים המתמודדים עם לימפאדמה ראשונית.
- העמותה מחלקת צמידי אזהרה ליד למטופלים עם לימפאדמה מישנית לאחר ניתוח כריתת בלוטות.

מעוניינים לתרום לנו מהידע שלכם?
להרצות בפני חברי העמותה או להציע
תכנים לעלון המידע הבא?

כתבו לנו

LYMPH.LIPO.ISRAEL@GMAIL.COM

מערכת כלי הלימפה של העור

מאת יחזקאל לניאדו - פיזיותרפיסט לימפטי

«« איך מערכת הלימפה מתפקדת במצב בריא? »»

תאי העור בגופינו חיים בתוך נוזל המספק להם את תזונתם וקולט מהם את הפסולת, כמו יצורים חד תאיים החיים במים. בתוך הנוזל הזה, חיים חיידקים ווירוסים, תאי חיסון של הגוף, הורמונים, ומולקולות שונות. הנוזל מקבל אספקה בלתי פוסקת ממערכת הדם, דרך נימי הדם. נימי הדם הם כלי דם זעירים בעלי קוטר קטן, ולהם פתחים זעירים מהם יוצאים כל הזמן חומרים אל הנוזל הבין תאי, וכך יש לתאים סביבת חיים מזינה. רק חלק קטן מתוכן נוזל הדם אשר בנים הדם, יוצא דרך הפתחים הזעירים. רוב רובו של נוזל הדם חוזר דרך המערכת הורידית אל הלב.

«« ניקוז הנוזלים מתוך הנוזל הבין תאי »»

אז מה קורה עם ניקוז הנוזלים מתוך הנוזל הבין תאי? לא ייתכן מצב בו יש מילוי תמידי, ואין ניקוז. הנוזל הבין תאי לא מתנקז אל מערכת הדם, הדם הינו סטרילי. הנוזל הבין תאי עשיר בפסולת, כגון חיידקים, תאים מתים וחומרים אחרים אשר לא נרצה בדם שלנו. **אז אם הנוזל הבין תאי אינו מתנקז אל מערכת הדם, לאן הוא מתנקז? והתשובה היא - אל מערכת הלימפה.**

ניקוז הנוזל הבין תאי החוצה מן הרקמה, הוא תפקיד מערכת כלי הלימפה. על מערכת הלימפה להיות מסוגלת לנקז מתוך הרקמה חיידקים, תאים מתים, פסולת (כגון שברי זכוכית זעירים או גרגירי אבק), הורמונים אשר שוטטו ברקמה, וכמובן, מים.

«« מבנה מערכת הלימפה »»

בתוך רקמת התאים מצויים סיבים רבים. בין הסיבים, בתוך הנוזל, מתחילים כלי הלימפה. כלי הלימפה התחיליים נראים כמו אצבעות התלויות על סיבי הרקמה הבין תאית. הם מצופים בתאים. בין התאים ישנם מרווחים. בין המרווחים אשר בין התאים, יכולים נוזלים וחלבונים להיכנס אל מערכת הלימפה ולעזוב את הנוזל הבין תאי. כלי הלימפה התחיליים הללו (המכונים גם נימים לימפאטיים על שום הפתחים הזעירים הממוקמים בדופןותיהם) מתנקזים מעט עמוק יותר בעור, למאספים הלימפאטיים. המאספים הלימפאטיים הינה רשת הפרושה על פני כל העור שלנו, ומנקזת אליה את הנימים הלימפאטיים התחיליים מכל הגוף. דמיינו את גוף האדם מוקף ברשת שלמה של כלי לימפה מאספים. בתוך הרשת הזו אין שסתומים, כך שכל טיפת לימפה יכולה לשוטט בכל חלקי עור הגוף. אבל, בפועל, הלימפה אינה משוטטת זמן ארוך בצינורות המאספים, כיוון שהיא נשאבת דרך מאספים עמוקים יותר אל כלי לימפה המכונים **לימפאנגיונים**. הלימפאנגיונים של העור מונחים על הרקמה המבדילה בין העור לשרירים (פציה), בעומק העור. הלימפאנגיונים מנותבים אל עבר קשריות הלימפה, לשם עובר נוזל הלימפה.

מהו לימפאנגיון? <<<

לימפאנגיון, הוא שם כלי הלימפה הגדולים והעמוקים יותר בגוף. הלימפאנגיונים נמצאים בעומק העור, בשכבה העוטפת את השרירים והמבדילה אותם מן העור (פציה). בגב כף היד, לדוגמה, ימצאו הלימפאנגיונים בעומק 2 מ"מ לערך, ובישבנים ימצאו הלימפאנגיונים בעומק של כ-2 סנטימטרים מן העור החיצוני, תלוי, כמובן, בעובי רקמת השומן. יש חשיבות לעומק המצאות הלימפאנגיון ביחס לשכבה החיצונית של העור. בטיפול ידני (גם בעיסוי עצמי) ובחבישה, מומלץ לתרגל יכולת מגע בשכבה בה נמצאים הלימפאנגיונים. את הסיבה לכך אסביר בהמשך.

מבנה הלימפאנגיון <<<

צינורות הלימפה הארוכים בגופנו מורכבים מלימפאנגיונים שהם יחידות קטנות באורך מילימטרים בודדים. כל לימפאנגיון תחום בשסתום חד כווני המונע חזרה לימפאטית. במצב של לחץ מתמשך המופעל עליו לאורך זמן השסתום עלול לקרוס.

אם יש פגיעה במספר לימפאנגיונים בגפה (כמו בעקבות ניתוח), יעלה הלחץ בלימפאנגיונים האחרים בגפה, ושסתומים בהם עלולים לקרוס. זו אחת הסיבות להחמרה של לימפאדמה כרונית. בכל עת נותרים פחות כלי לימפה פעילים, והלחץ על כלי הלימפה התקינים עולה.

לכן, חשוב להימנע מפציעות בגפה. פציעה עלולה לאפשר לחיידקים לחדור לגפה ולהגביר את העומס על כלי הלימפה. חשוב להימנע מעבודה מאומצת החוזרת על עצמה, סחיבות, ובמקרה של לימפאדמה ברגליים, להימנע מעמידה ממושכת.

בין כל שני שסתומים חד כיווניים בלימפאנגיון, מצוי שריר חלק המלוכף סביב דופן הצינור הקטן. כששריר זה מתכווץ הוא מעביר את תכולת הנוזל הלימפאטי ללימפאנגיון הבא המצוי מעבר לשסתום, וכן הלאה. כך זורמת הלימפה בגופנו.

איור של כלי לימפה המורכב מלימפאנגיונים

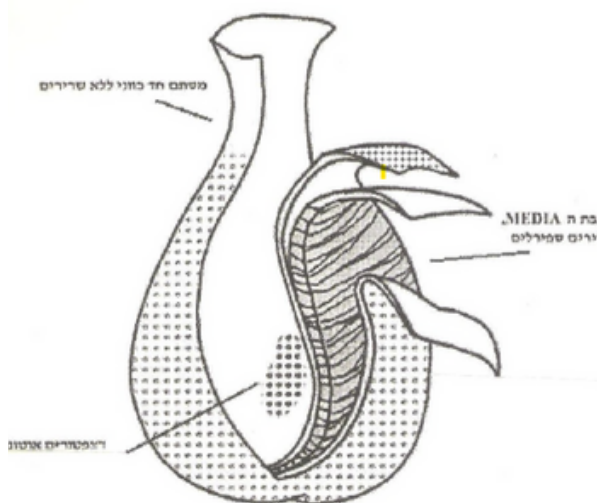


איך זה עובד? <<<

מה גורם לשריר בדופן הלימפאנגיון להתכווץ? מדוע יתכווצו השרירים העוטפים את הדופן?

• קוצב אוטומטי

כל עוד האדם חי, יתכווצו הלימפאנגיונים בגופו בכל מספר שניות. כמו בלב, מותקן בכל לימפאנגיון קוצב האחראי לכך. אין לנו אפשרות להשפיע על פעילות קוצבים אלה, ואין די בפעולת הכיווץ האוטומטית כדי לשנע את כל הנוזל הלימפאטי.



• אדרנלין

אדרנלין הוא הורמון המופרש בגופינו והמאפשר לתאים 'לתקשר' זה עם זה. אדרנלין הוא הורמון המתח (סטרס). כאשר הוא מופרש בכמויות גדולות, יוזרם דם רב יותר לשרירי השלד, פעילות הלב תומרץ, נפח הראיה יעלה, ומנגד, תופחת פעילות המעיים. האדרנלין מכווץ את הלימפאנגיונים. בזמן פעילות גופנית (כמו ריצה), יוזרם אדרנלין ללימפאנגיונים, ונקבל יותר כיווצים.

כיוון שרבים מקוראי שורות אלה סובלים מלימפאדמה, אמליץ כאן על פעילות גופנית ממריצה. אולם, עודף אדרנלין ברקמה לאורך זמן עלול ליצור כוץ ממושך בלימפאנגיונים. אם לימפאנגיונים מכווצים לאורך זמן, תואט כמות הלימפה העוברת דרכם. לכן בנוסף לתרגילים אקטיביים, חשוב לתרגל גם הרפיה, במיוחד בארצנו, זבת הדבש והלחץ. כעת נוכל להבין את חשיבות היות הטיפול הלימפאטי הידני נעים ומרגיע והיות החלל בו מתבצע הטיפול מרגיע ונוסף בטחון. אנחנו רוצים להשיג כיווצים, אך אם לא נרפה את כלי הלימפה בין כוץ לכוץ, נקבל עבירות לימפאטית מופחתת.

• כיווצי שרירים

קיים עקרון פיזיולוגי לפיו שריר הנמתח בעצמה מסוימת, יתכווץ. עקרון זה ישים גם לגבי השריר בדופן הלימפאנגיון. אם יימתח השריר פעמים רבות, הוא יתכווץ בתדירות ובעצמה גבוהים יותר, ובמערכת הלימפה יעבור נוזל לימפאטי רב יותר. נוזל למפאטי המגיע מן הלימפאנגיון הקודם בשרשרת הלימפאנגיונים, יגרום למתיחת השרירים וכיווצם. בנוסף על הגירוי מתוך דופן הלימפאנגיון, פעילות חיצינית, כמו כיווצי שרירים, הולם כלי דם ותנועתיות מפרקים ועור גרמת למתיחתם וכיווצם של כלי הלימפה, ועל ידי כך לשיפור הניקוז הלימפאטי.

פעילות גופנית מאוד חשובה לעידוד פעילות מערכת הלימפה. פעילות גופנית אירובית מאוד מומלצת אך אפילו פתיחה וסגירה של אצבעות ובהונות בעת צפייה בטלוויזיה, ימריצו את מערכת הלימפה

למידע נוסף על תוכנית הפעילות השנתית של העמותה [לחץ כאן](#)

להצטרפות כחבר עמותה [לחץ כאן](#)

להצטרפות לקבוצות התמיכה בפייסבוק או בוואטסאפ פנה דרך [צור קשר](#)





חודש יוני הינו חודש המודעות העולמי למחלת הלימפדמה

החלטנו לשתף אתכם במעט מעולמה של מתמודדת

לחיות עם לימפדמה - מה זה אומר?

לחיות עם לימפדמה זה מסע בלתי פוסק, שנמשך ... כל החיים בתחילה את לא מבינה למה? את רזה יחסית בחלק גוף העליון, אבל הרגליים - גדולות, כבדות, כאילו את נושאת משקל ענק, כואב, של מסה שלא היתה שם פעם... את מנסה לעשות דיאטה, ספורט, אבל כלום לא עוזר, את מבינה שמשוה לא בסדר אבל אף אחד לא באמת מתייחס אליך, את מרגישה שאולי את לא עושה מספיק.

זה לעבור תהליך ארוך ולעיתים גם משפיל עד לאבחנה, של התמודדות מול רופאים שאומרים לך: "תסגרי את הפה, תעשי ספורט, זה מבנה גוף, זה לא אמור לכאוב..."

ואז, כשסופסוף אובחנת, את צריכה להסביר לכל רופא במה מדובר ושלא, זה לא לימפדמה...

.....

זה לחיות כל הזמן עם רגליים כבדות (לפעמים גם ידיים ואגן), כאב מכל מכה קטנה (אפילו כשהתינוק בסה "כ מטפס לך על הרגל), סימנים כחולים שפתאום מופיעים, פצעים שלוקח להם הרבה זמן להגליד, קושי וכאבים בסוף היום, ולהרגיש כל הזמן עייפה...

זה לשמור בקנאות על תזונה, לעשות ספורט ועדיין בקושי לרדת במשקל, ואם כבר ירדת, אז בעיקר מהחלק גוף העליון...

זה ללכת ברחוב ולהסתכל בקנאה על רגליים והקרסוליים הדקיקות של נשים אחרות. זה ללבוש מכנסי לחץ בשיא החום ומעליהם מכנסי ג'ינס, כאשר כולן מסביבך בשמלות ורגליים חשופות. זה תסכול תמידי למצוא בגדים בגלל חוסר הפרופורציה במבנה הגוף. זה שפתאום הרגליים נפוחות יותר וכואבות מאוד בימי המחזור.

זה הקושי הנפשי בדימוי הגוף שלך שפעם נראה נורמלי ועכשיו את מסתפקת בהתבוננות במראה שמראה רק את חלק הגוף העליון כי בה את נראית מעולה...

זה להתחיל לדאוג כשהבת שלך מגיעה לגיל ההתבגרות כי לימפדמה היא תסמונת גנטית ואת לא רוצה שהיא תסבול כמו שאת סובלת.

זה להבין שאת נושאת גם מטען נפשי כבד ולא רק פיזי, להבין שלימפדמה היא מתנה לכל החיים, להבין שלא הכל בראש שלך ובעיקר שזה לא באשמתך!

אנחנו מקוים שבשנים הקרובות המודעות ללימפדמה תגדל, שבנות יאובחנו בגיל צעיר יותר ובמצב פחות מתקדם ויקבלו הדרכה איך לעכב את החמרת המצב. שקופות החולים וחברות הביטוח יכירו בלימפדמה ויסייעו לנשים המעוניינות לעבור ניתוח ולשפר את איכות חייהן. שתהיה השקעה גדולה יותר במחקר ובמציאת פתרונות וטיפולים לא פולשניים.



הטיפול בלימפדמה ולימפדמה

זכויות חברי קופות החולים

קופ"ח לאומית	קופ"ח מאוחדת	קופ"ח מכבי	קופ"ח כללית	
רופא מקצועי או רופא משפחה עם אבחנה מדויקת	רופא מקצועי כולל רופא משפחה	רופא משפחה	בשנה הראשונה הפנייה ע"י רופא מקצועי מהשנה השניה מספיקה הפניה מרופא המשפחה. קוד טיפול 80093 קוד טיפול בית 8009312	הסמכות המפנה
במכוני הקופה או פיזיותרפיסט עצמאי בהסדר עם הקופה דרך טופס 17 או אצל פיזיותרפיסט עצמאי באישור מיוחד עם החזר של 290 שח	במכוני הקופה או פיזיותרפיסט עצמאי בהסדר עם הקופה דרך טופס 17 או אצל פיזיותרפיסט עצמאי באישור מיוחד עם החזר של 290 שח	במכוני הקופה או פיזיותרפיסט עצמאי בהסדר עם הקופה	במכוני הקופה או פיזיותרפיסט עצמאי בהסדר עם הקופה דרך טופס 17	הפיזיותרפיסט הלימפטי המטפל
תשלום מלא לספק 60% החזר ללא ביטוח משלים עד תקרה של 3600 שח 80% לחברי מושלם - לאומית כסף עד תקרה של 5127 שח. לאומית זהב עד תקרה של 5543 שח	תשלום מלא לספק 60% החזר ללא ביטוח משלים 85% החזר לחברי מושלם קוד החזר AV051-AV055	תשלום השתתפות עצמית בלבד ממחיר ההסדר ישירות לספק 40% לחברי מכבי 17% לחברי מכבי זהב השתתפות הקופה בחבישות לחץ עד תקרה של 5400 שח תחבושות לחץ ללא עלות	תשלום מלא לספק 60% החזר מהכללית עד תקרה של 12000 שח בשנה ועוד 23% מהמושלם קוד החזר אבזרי לחץ 80535	תשלום עבור חבישת לחץ בשנה
פריט שני ומעלה 60% גם לחברי מושלם		לא מוגבל במספר פריטים בשנה	רשמית 2 מוצרים בשנה ניתן לבקש אביזר נוסף	הערות לגבי רכישת אבזרי לחץ
			החזר 1600 ש"ח. לא יאושרו טיפולים לימפטיים בשנה של ההחזר	מכשיר פנאומטי

אנחנו בקשר עם קופות החולים כדי לשפר את התנאים. עקבו אחר השינויים באתר העמותה

[HTTPS://WWW.IAL.ORG.IL](https://www.ial.org.il)