



עמותת לימפדמה בישראל
Israeli Lymphedema Association
www.ial.org.il

עלון העמותה

מאי 2023

שלום לכולם,

לאחר שלוש שנים של הפסקת הפעילות שלנו, אנו שמחים לחזור לפעילות, ולהוציא עלון חדש, בו תמצאו מאמרים אודות בצקת לימפטית, קווים מנחים להפחתת לימפדמה אחרי ניתוח סרטן שד, לימפדמה ולימפדמה, סיפור אישי, 10 דברים שהייתי רוצה שהרופא שלי ידע, סיפורים עם מוסר השכל ומתכון בריאות.

הנכם מוזמנים להיכנס לדף הפייסבוק של העמותה, לקרוא, לשאול ולהחליף חוויות.

כניסה: לעשות חיפוש לעמותת לימפדמה בישראל להיכנס וגם לבקש חברות.

או להקיש על הכתובת: <https://www.facebook.com/lymphedema.org.il> קראו ותיהנו.



עמותת לימפדמה בישראל (ע"ר)

אצל: איילת אלבלה קיבוץ מעגן מיכאל ד.ג. מנשה 37805

אילנה: 052-5756598 | איילת: 052-5258745

Web: www.ial.org.il | Email: Lymph.lipo.israel@gmail.com

אודות בצקת לימפטית:

מאת ד"ר אמיר ענבל – מומחה לכירורגיה פלסטית, מנהל השירות למיקרוכירורגיה ולניתוחי לימפאדמה – ביה"ח מאיר, כפר סבא.

הנוזלים המצטברים בגוף מנוקזים ע"י מערכת הלימפה. דרכי הלימפה מובילות את הנוזלים (נוזל לימפטי) לוורידים במערכת הדם המרכזית בגוף. פגיעה בזרימה הטבעית של דרכי הלימפה עקב ניתוח, חבלה, הקרנות וכיו"ב תגרום לבצקת לימפטית.

במצב זה עלולה להיווצר התרכזות של נוזל הלימפה ברקמות, עד כדי יצירת בצקת אשר מונעת תפקוד יומי נורמלי ופוגעת בצורה חמורה באיכות החיים. במשך שנים הבצקת עלולה להחמיר ולעבור מספר שלבים עד כדי הצטלקות והתקשות הרקמות הרכות בגפה כולה. הגפה עלולה להתרחב עד כדי כאב כרוני מתמשך, הגבלה בתנועה (ROM) בשל הנפח הגדל ואף טפטוף עיקש של נוזל הלימפה ישירות דרך העור. פגיעה שולית עלולה להוביל לזיהום עיקש הדורש אשפוז וטיפול אנטיביוטי תוך ורידי. כל אירוע ביד הבצקתית מחמיר את הבצקת עד כדי הגבלה בשימוש הגפה ותנועתה, איסור השימוש בגפה בכל עבודה אשר מסכנת בפגיעה כולל עבודות בבית, בגינה, בישול, ספורט ועוד. נפח הגפה ההולך וגדל, הקושי במציאת לבוש מתאים, אי נוחות והפגיעה בדימוי הגוף פוגעת באיכות החיים באופן משמעותי.

בצקת לימפטית נגרמת מחסר מולד (לימפאדמה ראשונית) שהינו נדיר ומהווה כ-1% ממקרי הלימפאדמה או נרכשת כ-99% (לימפאדמה שניונית) כגון לאחר הוצאת בלוטות הלימפה בנייתוח סרטן השד, מלנומה, סרקומה, גידולים גניקולוגיים, שאיבת שומן או לאחר הקרנות.

בארה"ב יותר מ 10 מיליון (2.9%) איש סובלים מלימפאדמה.

בארצות הברית מאובחנות מדי שנה כרבע מיליון נשים עם סרטן שד, וזה מעבר לכ-3 מיליון מקרים הקיימים. לפי אומדנים של האגודה האמריקאית לסרטן, מבין כל המקרים הללו, 870,000 נשים בשנה סובלות מלימפאדמה הקשורה לסרטן השד (BCRL) Lymphedema related-cancer Breast. בישראל, 97 מתוך 100,000 תושבים יחלו בסרטן שד, כלומר כ-4,500 מקרים חדשים כל שנה, ומהם על פי ניתוח סטטיסטי 1,340 יפתחו ככל הנראה בצקת לימפטית (הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה).

לימפאדמה נחשבת לסיכון הנפוץ והמשמעותי ביותר בחיי שורדות סרטן השד. על פי הסטטיסטיקה העולמית כ-30% ממנותחות סרטן השד לאחר כריתת בלוטות מלאה בבית השחי (ALND) יפתחו לימפאדמה תוך 3 שנים. גם אם מדובר בדגימה של בלוטת לימפה אחת בבית השחי (זקיף, SLN), אפילו לא כריתת בלוטות מלאה ישנה הסתברות ללימפאדמה בכ-7% מהחולות. הציבור הרחב סובל מחוסר ידע ומודעות לגבי לימפאדמה וכך הדבר גם בקרב ציבור הרופאים, האחיות והצוותים הפרה-רפואי ומכאן הקושי להעריך בדיוק כמה סובלים מבצקת לימפטית ישנם. לכן, **קיימת חשיבות לאבחון מוקדם על מנת להציע טיפול ניתוחי חדשני בשיטה מיקרו כירורגית כאשר התוצאות משפרות באופן דרמטי את איכות חייו של המטופל ועוצרות את הידרדרות המחלה.**

הטיפול בבצקת לימפטית לא התקדם משמעותית בקהילה הרפואית והכירורגית עד לעשור האחרון, והתמקד בעיקר במענה לסימפטומים של המחלה. ניתוחי כריתה נרחבים, ידועים לשמצה הביאו הרס רב לרקמות ולמראה מעוות, והוחלפו בטיפול שמרני בלבד. הטיפול השמרני הכולל עיסוי לימפטי, חבישות אקטיביות עם משאבת לחץ, חבישות לחץ פסיביות ושרוולי לחץ שונים מהווים נטל כלכלי ניכר על המטופל, דורשים זמן רב (CONSUMING TIME) והתעסקות, מגבילים בלבוש, גורמים להזעה, פריחות

ופטרת עם קשיים בהיענות המטופלים, במיוחד בטמפרטורות החמות של ימי הקיץ בארץ. ברגע שיש הפסקה בטיפול השמרני, מכל סיבה שהיא או בשל אירוע מינורי של חבלה או זיהום, הגפה הופכת מיד בצקתית יותר ומצבה מחמיר. נקודת היציבות (STATE STABLE) שהושגה שוב מופרת והבצקת מחמירה. כך לאורך השנים הבצקת מחמירה, באה והולכת ללא טיפול מרפא של ממש, עד אשר פוגעת אנושות בתפקוד היום יומי. בשל כך, הטיפול השמרני אשר מתמקד בהאטת ההחמרה בלבד ובמקרים רבים גורר היענות נמוכה של המטופל, מביא לנטל כלכלי מתמשך על המטופל ועל המערכת הרפואית כולה.

הודות לקדמה הטכנולוגית, בעשור האחרון פותחו מספר ניתוחים לטיפול בבצקת לימפטית אשר נותנים מענה פיזיולוגי ואנטומי למחלה. הניתוחים המורכבים מחדשים את זרימת מערכת הלימפה. המטרה האולטימטיבית של ניתוחים מתקדמים אלו, אשר כוללים שימוש בטכניקות מיקרוכירורגיות, הינם: ראשית לעצור את ההחמרה והתקדמות הכרונית של הבצקת, את המתח הנלווה למצב זה, להביא לשיפור בנפח הגפה עד כדי ירידת הנפח לנורמלי, להסיר את הצורך בחבישות שונות והתעסקות היומיומית בגפה.

קיימים שני סוגי ניתוחים:

- ניתוח העברת בלוטות מאזור הצוואר והשתלתן בשיטה מיקרו כירורגית באזור בית השחי או המפשעה. ניתוח זה מכונה (TRANSFER NONE LYMPH VASCULARIZED) (VLNT).
- ניתוח מעקפי לימפה המכונה (ANASTOMOSIS LYMPHOVENOUS) (LVA). בנייתוח זה מבוצעים חיבורים מיקרו כירורגיים זעירים בין כלי לימפה לוורידים בקוטר של 0.8 מ"מ, תחת מיקרוסקופ מתקדם הכולל מצלמה בעלת יכולות ראייה אינפרה אדום.



קווים מנחים להפתת סיכון להתפתחות תופעות לוואי של הרביע העליון אחרי טיפולים לסרטן שד

תמר יעקב | גיליאן ברכה | רותי פלג | עמית אפשטיין | אילנה יושע

פרופ' תמר יעקב, PhD, MPT, PT, ראש התוכנית לתואר שני בפיזיותרפיה, אונ' אריאל בשומרון.
מייל: tamar@ariel.ac.il

גב' גיליאן ברכה, MScPT, מדריכה מוסמכת לפי שיטת Smith Casley, פיזיותרפיסטית לימפטית, קליניקה פרטית, קיבוץ מעגן מיכאל. מייל: jillianbracha@gmail.com

גב' רות פלג, MScPT, מדריכה מוסמכת לפי שיטת Smith Casley, פיזיותרפיסטית אחראית במערך אונקולוגיה-פלסטיקה, מרכז שרות לטיפול בלימפאדמה, מרכז רפואי תל אביב ע"ש סוראסקי.

גב' עמית אפשטיין, BPT, (GCOR) Rehabilitation Oncology Comprehensive Graduate, פיזיותרפיסטית לימפטית, מובילה ארצית לתחום האונקולוגיה בפיזיותרפיה במכבי שירותי בריאות.

גב' אילנה יושע, פיזיותרפיסטית לימפטית, קליניקה פרטית, מושה נורדיה, העמותה ללימפאדמה בישראל.

תקציר

הקדמה: למרות השכיחות הגבוהה של תופעות הלוואי אחרי טיפולים לסרטן שד, הקווים המנחים להורדת הסיכון להופעתן לא מספיק מבוססים מדעית.

מטרות: לבנות קווים מנחים להורדת הסיכון להופעת תופעות לוואי של הרביע העליון, אחרי טיפולים לסרטן שד.

שיטות: בנית הקווים המנחים נהלה על ידי צוות מומחים בתחום הטיפול בבצקת לימפאטית. הבניה נעשתה על סמך סקירת ספרות ותוצאות סקר אלקטרוני לפי 'טכניקת דלפי'. הסקר כלל את כל הפיזיותרפיסטים הלימפטיות הפעילים בישראל (N = 194). שאלון המחקר כלל רשימת המלצות להורדת סיכון של תופעות לוואי ולגבי הפרוטוקול להעברת המידע למטופלות. המשתתפים התבקשו לדרג את מידת ההסכמה שלהם עם כל המלצה על גבי סולם בן חמש דרגות. הסכמה בין המשתתפים לגבי כל פריט בשאלון נקבעה כאשר 70% ומעלה של המשתתפים בחרו בשתי באפשרויות הגבוהות (4/5) או שתי האפשרויות הנמוכות (1/2) של סולם ההערכה.

תופעות הלוואי מוינו לתופעות באזור הרביע העליון של הצד המנותח ותופעות כלליות. רמת ההמלצות דורגה כהמלצה חזקה או המלצה חלשה (לפי GRADE).

איסוף ועיבוד הנתונים: בוצעה סקירת ספרות נרטיבית של עדויות מדעיות. איסוף הנתונים נעשה בשני

סבבים. גיוס המשתתפים לסקר הראשון בוצע ע"י שיחת טלפון שקדמה לשליחת שאלון אלקטרוני. נשלחו שלוש תזכורות נוספות. כל המשתתפים בסקר הראשון הוזמנו למלא שאלון אלקטרוני שני.

תוצאות: לסבב הראשון של הסקר נענו 130 פיזיותרפיסטים (67%) ולסבב השני- 98 (75%). התקבלה הסכמה לגבי רוב ההמלצות העיקריות למניעת תופעות לוואי הן ברביע העליון והן כלליות. לדוגמא, שמירה על הגיינה של היד, שמירה על טווחי תנועה בגו ובכתף וחיזוק היד. וכן, פעילות גופנית, שמירה על משקל ועל אורח חיים בריא. לא היתה הסכמה לגבי השימוש באביזרי לחץ. חלק מההמלצות הספציפיות 'לעשות' ו'לא לעשות' נתמכו על ידי עדויות מחקריות וחלקן לא.

באשר לפרוטוקול להעברת ההנחיות, הוסכם שכל אישה צריכה לקבל הדרכה, ללא קשר עם הסיכון שלה לפתח תופעות לוואי. תוכן ההדרכה והיקפה צריכים להיות מותאמים לצרכים האישיים של כל אישה ולמועד מתן ההנחיות. הרוב סבורים שהדרכה יום יומית אחרי הניתוח לא יעילה ולכן חשוב לתת הדרכה חלקית לפני הניתוח ומיד אחריו והדרכה רחבה יותר שבוע-שבועיים לאחר מכן. כמו כן, פיזיותרפיסטים לימפטיים, הם המתאימים ביותר לתת את ההדרכה בעת המעקב. לא היתה הסכמה לגבי המיקום המתאים ולא לגבי תדירות המעקב.

סיכום: הקווים המנחים שפותחו כוללים המלצות מה "לעשות" ומה "לא לעשות" תוך דרוג חוזק ההמלצה. המלצות אלה מוצגות תוך התייחסות לנשים שמתאימות לקבל אותן, לזמן המתאים ולאיש הצוות המתאים לתת הדרכה. הקווים המנחים אמורים לשמש כלי עזר לקלינאים לגבי תוכן והיקף ההדרכה שניתנת למטופלות אחרי ניתוחים לסרטן שד.

הליפאדמה ואני | דפנה ארנברג

אפשר לחלק את החיים שלי ללפני ואחרי : ...

לפני - חייתי חיים די שלווים במחשבה שפשוט יש לי פאק בייצור, כלומר פלג גוף עליון רזה עד המתניים, ומהאגן ומטה רחב, רחב מאוד ... זאת אומרת שאף פעם לא היו לי רגליים של דוגמנית בלשון המעטה.

אחרי - האבחון וההבנה שיש לי מחלה, ולא, זה לא רק בראש שלי - קוראים לזה ליפאדמה ! אז נעים מאוד, שמי דפנה, בת 45, אמא לשלושה ילדים מדהימים: משה (25), טליה (23) ונטע (20) אני גרה בבקעת הירדן ועובדת בתור מטפלת במעון.

אז כן, תמיד הייתי רחבה יותר ברגליים ורק יכולתי לחלום על קרסוליים דקים ויפים, הבנתי שזה מה שיש ודי השלמתי עם זה. החשד שבאמת משהו לא תקין עלה לפני 10 שנים בערך כשהרגליים התחילו להתנפח ולקבל צורה מזוהה, נהיו לי בצקות לא ברורות ובליטות במקומות שלא אמורות להיות בכל מיני אזורים שונים ברגליים. ואז התחילו גם הכאבים בברכיים.

כל זה קרה במהלך טיפולי הפרייה לפונדקאות, כשניסיתי במשך כשנתיים להיכנס להריון עבור זוג מקסים.

במשך תקופה ארוכה זו הכנסתי לגוף המון הורמונים שיתמכו בתהליך (בדיעבד כנראה הם שעוררו את תופעות הליפאדמה). התהליך לצערי לא צלח, ואחרי 4 החזרות ו-2 הפלות הזוג הצליח להביא לעולם באופן טבעי ילד מתוק במיוחד. לאחר מכן הפסקנו את התהליך ונפרדנו כידידים, בהמשך גם טיפלתי בילד שלהם אבל זה לסיפור אחר...

חשוב לי לציין שאני לא מצטערת על החוויה המטלטלת שעברתי

אחרי הפונדקאות התפנית לערוך בירור על השינוי שחל לי ברגליים, וניסיתי להבין מה קורה לי, קיבלתי תשובות "מקצועיות" מרופאים כמו: "השמנת!" או - "זה פשוט מבנה הרגליים שלך ... וכו', האמנתי להם, אז הפסקתי לברר.

כל זה היה כאמור לפני כ-10 שנים, במשקל 57 ק"ג, מאז עליתי במשקל, הרגליים גדלו והתנפחו, נעשו כבדות והתחילו כאבים עזים מאוד, בעיקר בשוקיים ובירכיים.

הכאבים היו מורגשים במיוחד אחרי עמידה ממושכת ושיבה ארוכה ודמו בעצמתם לכאבי הגדילה, לאילו בינינו שזוכרים, אלו כאבי תופת ומעצבנים במיוחד.

הכאבים השפיעו מאוד על חיי היום יום, למשל במהלך קניות שהפכו לעינוי מתמשך, במיוחד קניות בגדים.

העמידה הכבידה עליו מאוד ורק חיפשתי מקום לנוח ולהרים רגליים, האמת שרק רציתי לסיים ולחזור הביתה.

בנוסף, אחד התסמינים של ליפאדמה הם שטפי דם כחולים/סגולים רבים שמופיעים ללא הסבר. השילוב של הכתמים הכחולים יחד עם מבנה הרגליים הנפוח גרמו לי לתחושת חוסר בטחון ולאי נוחות, לכן נמנעתי ללכת עם מכנסיים או חצאיות קצרות. אם לסכם, מעבר לסבל ולכאבים, לא אהבתי את מה שראיתי במראה ודימוי הגוף שלי היה ירוד.



טיפול יעיל ופיתרונות מגוונים לכל שלבי הלימפדמה

- אביזרי חבישה וגריבה בהתאמה אישית ומוצרי מדף
- חבישות הלחץ של מדי מגיעות במגוון רחב של מידות, דרגות לחץ, תוספות מיוחדות, צבעים וסגנונות עיצוביים על מנת להתאימן לצורך הטיפולי ולטעם האישי
- המוצרים של medi כלולים בשיתוף כל קופות החולים



פרטי יצירת קשר בתחום חבישות לימפדמה:

- אינה סליצקי - אחראית תחום לימפטי - 052-7715376 מחוז מרכז ודרום
- יניב אדלר - מחוז צפון - 0543003620
- משרד - מיכל - 04-6175419
- ווטסאפ לימפטי להזמנות ישירות - 054-2286938
- מייל לימפטי להזמנות ישירות - Lympho-orders@dyn.co.il

למזלי, רופאת המשפחה שלי הבינה שבאמת קורה לי משהו שדורש בירור והיא זו ששלחה אותי לפיזיותרפיסטית לימפטית לאבחון ללימפאדמה (בצקת לימפטית).

לפני 4 שנים, במאי 2019, סוף סוף קיבלתי אבחנה רשמית של לימפאדמה (בצקת שומנית) מהפיזיותרפיסטית המקסימה שלי רחלי חדד, ממרפאת הכללית ברמת אשכול בירושלים.

אין לי יכולת לתאר לכם את תחושת ההקלה כשהבנתי שיש שם לתופעה שלי ואני לא מדמינת! (האמת - תחושת הקלה וגם לחץ של אי וודאות...).

אז מה זה לימפאדמה? - בקצרה:

מחלה כרונית הגורמת לבצקת שומנית, הצטברות תאי שומן גדולים יותר מתאי שומן רגילים, שביניהם נוצרת דלקת inflammation ובהמשך נוצרות גם הצטלקויות בין התאים fibrosis.

הגורם להפרעה זו אינו ידוע ועם זאת יש ראיות שהיא לרוב גנטית ומושפעת מאוד משינויים הורמונליים, גיל ושינויי משקל.

נשים שסובלות מלימפאדמה עלולות לסבול מרמות גבוהות של סוכר ולחץ דם גבוה ויש להן סיכוי גבוה לפתח סכרת.

פרט לאזורים בעייתיים כגון רגליים, אגן, בטן וידיים, השומן עלול להצטבר באיברים פנימיים כמו כבד כליות ועוד.

השומן משפיע הן על השרירים - מחליש אותם ופוגע באלסטיות שלהם, וגם על נימי דם לכן מופיעות חבורות כחולות.

במצב מתקדם הלימפאדמה עלולה לגרום לנזק בדרכי הלימפה וללימפאדמה.

הלימפאדמה היא מחלה כואבת מאוד, חשוכת מרפא, שרק מחמירה עם הזמן. היא פוגעת בניהול אורח חיים תקין ועלולה לגרום לפגיעה בניידות ותנועה. הדרכים להקלה ולמניעת החמרה במצב הם: תזונה מותאמת ואנטי דלקתית, פעילות גופנית, עיסוי לימפתי, הברשה יבשה, מכשירי רטט משאבת לחץ, גרבי/מכנסי לחץ וניתוח שאיבת שומן ללימפאדמה.

יפה מאוד, אבל אז לא ידעתי את כל זה, אז מה עשיתי?

התחלתי לעשות שעורי בית, ולברר יותר על המחלה הזו. מהר מאוד הבנתי שהמודעות והידע בנושא שואפים לאפס, בייחוד בארצנו, ורוב החומר האינטרנטי הוא בכלל ממאמרים באנגלית.

קבעתי תורים לרופאי כלי דם כדי לקבל אבחון מקצועי יותר. מרופא אחד שלא אזכיר את שמו, קיבלתי תגובה בורה ואופיינית לצערי - "את סתם שמנה, תתחילי לסגור את הפה והכל יסתדר". מיותר לציין שיצאתי משם המומה, נעלבת, כועסת וקצת מרחמת על הרופא הזה שלא מבין כלום ביחסי אנוש ובטח לא מכיר מה זו לימפאדמה.

בסוף הגעתי דרך הפייסבוק ליו"ר עמותת לימפאדמה בישראל, איילת אלבלה המדהימה והיא הפנתה אותי ליעל מלכאן, אחותי בנפש. סוף סוף הבנתי שאני לא לבד ויש פה עוד אחיות לצרה. החלטתי ללכת ליעוץ נוסף אצל פרופסור אריה בס מומחה כלי דם ושם הייתה לי חוויה מתקנת.

פרופסור בס היה מאוד סימפטי, מבין ענין ומקצועי - סוף סוף קיבלתי חותמת רשמית, יש לי לימפאדמה שלב 2.

אז אחרי שהשוק הראשוני שלי עבר, כלומר אחרי שבוע של בכי ואבל והרגשה שהחיים שלי נגמרו... (בחיי שהרגשתי ככה), הבנתי שאני צריכה לעשות סוויץ בראש ולטפל בעצמי!

לאחר שיטוט באתרים השונים, נתקלתי בתמונות של נשים עם לימפאדמה במצב מתקדם והזדעזעתי, לכן החלטתי לשנות את כל אורח החיים שלי: עברתי לתזונה פליאו (תוך חצי שנה ירדתי 7 קילו), התחלתי לעשות ספורט - בעיקר שחייה, התחלתי להשתמש במכשיר רטט ביתי, קניתי מכנסי לחץ בהתאמה אישית שהפכו לקוד לבוש בלתי נפרד (גם בחום של הבקעה...) ובנוסף, נכנסתי לקבוצות פייסבוק בינלאומיות על לימפאדמה ושאלתי המון מידע ועידוד.

במקביל יעל פתחה קבוצת וואטסאפ המונה כיום מעל 100 נשים מכל הארץ והיד עוד נטויה. נוצרה שם קבוצה ייחודית ותומכת וכל מצטרפת חדשה שמגיעה מרגישה שסופסוף יש מי שמבין אותה.

כמו כן יעל פתחה דף פייסבוק ישראלי המונה מעל 300 חברים הכולל רופאים, פיזיותרפיסטים לימפטיים, אנשי רפואה נוספים וכמובן מטופלות ובני משפחתן המשמש להפצת מידע על הלימפאדמה להעלאת המודעות.

הבנתי בנוסף, שאחד הפתרונות להקלה על הכאבים ושיפור איכות החיים הוא ניתוח שאיבת השומן הלימפאדמי. בזמנו היה נראה שאין מנתחים מומחים לנושא בארץ ואין גם מספיק ידע רפואי בנושא אבל היום אחרי 4 שנים נראה שיש התקדמות כלשהי בנושא - ישנם מספר רופאים שהתחילו לבצע ניתוחי שאיבת שומן ללימפאדמה וישנן נשים שעברו ניתוחים (בארץ ובחו"ל) המספרות על שיפור בכאבים ובאיכות החיים.

אני אופטימית שבעתיד הלא רחוק המודעות והידע בארץ יתפתחו וישתכללו ואז גם קופות החולים ומשרד הבריאות יכירו יותר בחשיבות הניתוחים, הטיפולים הנלווים והתמיכה הנפשית ויתנו מימון לנושא.

אז זהו, זה סיפורי, אני שמחה על האפשרות לשתף ואני רוצה לשלוח לכל בנות הלימפאדמה חיבוק ענק ולבקש שתמיד אבל תמיד ישארו אופטימיות, השינוי כבר פה, ומאמינה שבקרוב נראה אותו יותר!

חשוב לי לציין כי התמיכה של המשפחה מאוד חשובה והכרחית בהתמודדות עם מחלה כזו, נפשית ופיזית.

אני מודה לילדי ולבן זוגי שהיו שם בשבילי ועדיין מלווים אותי בתהליך ההתמודדות.

דפנה ארנברג

A. YUVAL

Import & Distribution

Renolife



א. יובל בע"מ
www.ayuval.com
avi@ayuval.com

טלפון : 052-5411118 • פקס : 08-9450093 • בנימין 43 רחובות



לימפאדמה וליפאדמה

מהי לימפאדמה?

לימפאדמה, זהו מצב של נפיחות כרונית אשר יכול לקרות בכל חלק גוף, אבל נפוץ בגפה עליונה או תחתונה. מערכת לימפטית תקינה אחראית על ניקוז נוזלים מהרקמות וחיסון הגוף כנגד דלקות וזיהומים. לימפאדמה עלולה להתפתח כאשר המערכת הלימפטית אינה יעילה ויש גורמים שונים לכך

מהי ליפאדמה?

ליפאדמה הינה נפיחות שומנית בגפיים תחתונות, בשוקיים וירכיים, בדרך כלל סימטרית. הנפיחות כנראה נגרמת בגלל הצטברות בכמות חריגה בגודלה של תאי שומן ברקמות מתחת לעור. אבחנה מוקדמת של ליפאדמה נמצאת בשכיחות נמוכה, לכן רוב המטופלים מגיעים למצב של ירכיים ושוקיים מאד גדולים בשני הצדדים. אופייני לראות כעין כרית שומן מתחת לברכיים והרבה פעמים גם בירכיים. הירכיים והישבן לעתים קרובות גדולים ללא פרופורציה ביחס לפלג הגוף העליון וכפות הרגליים, שנשארות קטנות. בליטות שומן עלולות להיווצר ולעתים ליפאדמה מכונה צלוליט. הסיבה למצב לא ידועה, אך יש חושבים על בעיה גנטית במקרים מסוימים. הבעיה נוצרת לרוב אצל נשים כמעט בלעדית ומתגלה בזמן של שינויים הורמונליים.

לימפאדמה וליפאדמה

מצב של לימפאדמה עלול להיגרם בשלב מתקדם של הליפאדמה. כאשר השומן חוסם את דרכי הלימפה, נגרם מצב משולב הנקרא ליפו-לימפאדמה. במעורבות לימפטית, יכול להופיע בשלבים הראשונים נוזל לימפטי ולרוב תהיה נפיחות שתתגבר במשך היום ויכולה להעלם במשך הלילה.

ליפאדמה	לימפאדמה
נפיחות סימטרית של גפיים תחתונות (לעתים רחוקות נפיחות בזרועות)	הנפיחות יכולה להיות אסימטרית, גפה אחת יותר נפוחה מהשנייה
בדרך כלל הנפיחות רכה, "רועדת", לרוב מתחת לברך, ככרית. העור גמיש ואינו מתקשה ומתעבה.	מתפתחת בהדרגה, לעתים תתחיל בכף הרגל ולעתים בשוק או ירך. העור עלול להתקשות ולשנות צורה.
כפות הרגליים לא נפוחות (יתכן בשלב מתקדם)	כפות הרגליים לרוב גם מתנפחות
לחץ עם אצבע על הנפיחות לא ישאיר גומה	לחץ עם אצבע ישאיר גומה בשלבים הראשונים
כאבי מפרקים, בעיקר בברכיים. רגישות וכאב בלחץ על העור.	לרוב אין כאב בלחץ על העור, אך יש לעתים תחושת מתח בעור וברקמה.
הופעת סימנים כחולים בקלות	אין נטייה לסימנים כחולים
אין סכנה לדלקות מעבר לנורמה	סיכון מוגבר לדלקות וזיהומים באזור הנפיחות
הבעיה קיימת לרוב אצל נשים	הבעיה יכולה לקרות אצל נשים וגברים בכל גיל
הנפיחות אינה מושפעת מירידה במשקל	לרוב לירידה במשקל השפעה על ירידה בנפיחות

ב 20% מהמקרים יש נטייה משפחתית

נטייה משפחתית לעתים קרובות

ליפאדמה והשמנת יתר: לעתים קיים בלבול בין השמנת יתר וליפאדמה ונאמר למטופלים לרדת במשקל. מסיבות שאינן ידועות, לסובלות מליפאדמה יש הצטברות תאי שומן במקומות מסוימים בגוף למרות אכילה נורמאלית. דיאטה תגרום לירידה במשקל בגוף עליון ובפנים, אך לא באזור הנפיחות. מצד שני, דיאטה ותרגול חשובים כדי למנוע מחלות כגון לחץ דם גבוה וסוכרת, ואז ירידה בשומן בכל רקמות הגוף.

דיאטה: אמנם נאמר שדיאטה לא תעזור להורדת הנפיחות מהאזור עם הבעיה, אבל למי שיש השמנת יתר צריך לקבל הדרכה לדיאטה מחמירה. למי שאין השמנת יתר בשאר הגוף יש להקפיד על דיאטה מאוזנת, רצוי לפנות לדיאטנית.

תרגול: התרגול חשוב ביותר לא רק לשם שריפת שומן, אלא גם לשיפור מערכת הלימפה שסובלת מלחץ מתמיד מהשומן. תרגול אירובי במים נחשב לטוב ביותר עבור מטופלי ליפאדמה. המים משפרים זרימה לימפטית וזרימת הדם בגפיים הפגועות, ובנוסף גם תומכים במפרקי הגפיים וברקמות שלעתים כואבים.

המים מאפשרים תרגילים נגד התנגדות שמעלים את קצב הלב. למי שכבר יש גרבי לחץ, מומלץ ללבוש גרבי לחץ משומשים בתרגול, עוזר לתמיכה נוספת בגפיים. הליכה ורכיבה על אופניים גם הם נמצאו יעילים. העלאת רמת התרגול עשויה לחזק את טונוס הרקמה כדי שתהיה פחות רופפת, ומראה הגפה ישתפר. יש להיזהר מתרגול אנרגטי מדי כמו ריצה או תרגול מדרגות שעלולים להחמיר את כאבי המפרקים.

גרבי לחץ: גרבי לחץ או גרביון לחץ יכולים לעזור מאד לשפר את המצב לרוב הסובלים מליפאדמה. הם עוזרים לתמוך בגפה. הם עוזרים לפעילות המערכת הלימפטית והורידית ויכולים להוריד משמעותית את הכאב. יש להשתמש בגרבי הלחץ בזמן תרגול ולשיפור ביצועים. יש להשתמש בגרבי הלחץ בזמן טיסה.

שאיבת שומן: קיימות דעות שונות על יעילות שאיבת השומן בליפאדמה. יש המדווחים על יעילות לטווח קצר ויש המדווחים על עיוות הירכיים. מומלץ לפנות למומחה בתחום.

תמיכה פסיכולוגית: ליפאדמה זהו מצב מתסכל, בעיקר אם לא אובחן כראוי. המטופלים חשים לבד וזקוקים לעזרה וחיזוקים, חשוב לקבל הסבר שליפאדמה אינה נגרמת מהרגלי האכילה שלהם.

טיפול לימפטי: הטיפול מתבצע על ידי פיזיותרפיסט שהוסמך מקצועית לטיפול לימפטי. לשם קבלת טיפול יש צורך בהפניה מרופא. הטיפול יכול התייחסות כוללנית לכל בעיה לחוד ולשתיהן ביחד, עם עצות לגבי פעילות גופנית, טיפול עצמי וגרבי הלחץ שהם חשובים ביותר בטיפול.

פרטים נוספים באתר העמותה ללימפאדמה בישראל

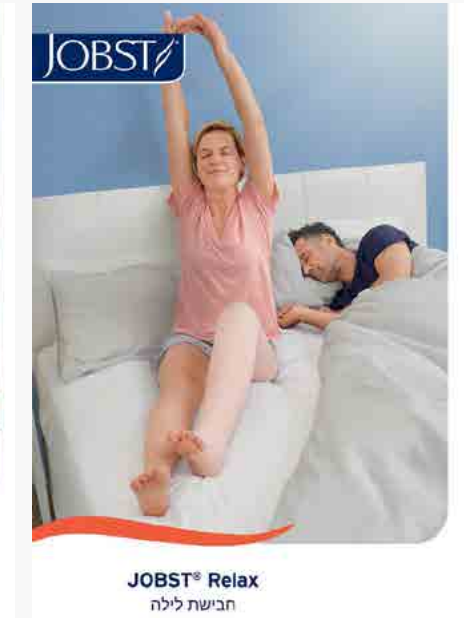
<http://www.ial.org.il>

10 דברים שאני רוצה שהרופא שלי ידע בקשר ללימפאדמה

<p>6</p> <p>לעתים רבות חולי לימפאדמה צריכים תמיכה פסיכולוגית.</p> <p>ללימפאדמה יש השפעה על הבריאות הנפשית שאין להתעלם ממנה. יש להפנות לטיפול לאיש מקצוע בתחום זה במקרה הצורך.</p>	<p>1</p> <p>חשוב לאבחן לימפאדמה בהקדם האפשרי</p> <p>לימפאדמה יכולה להיות תורשתית, או גנטית, או נרכשת, כתוצאה מפגיעה במערכת הלימפה, כמו אחרי ניתוח, זיהום, הקרנות או טראומה אחרת. הפניה לפיזיותרפיסט לימפטי הינה חיונית לצורך ניהול הלימפאדמה לפני התחלת סיבוכים מורכבים.</p>
<p>7</p> <p>הלימפאדמה מעייפת ומגבילה</p> <p>לימפאדמה משנה את יכולת האדם להשתתף בפעילויות יום-יומיות. כאב כרוני ואי-נוחות המקושרים עם המחלה יכולים להגביל, לעייף ולדכא.</p>	<p>2</p> <p>הלימפאדמה יכולה להיראות בהתחלה כנפיחות כרונית</p> <p>חשוב לבצע בדיקות וסקולריות ראשוניות כדי לשלול מצבים רפואיים אחרים, ולאחר מכן להפנות למומחה בלימפאדמה.</p>
<p>8</p> <p>הלימפאדמה פוגעת באיכות החיים</p> <p>הלימפאדמה פוגעת בחוש ההומור ושמחת החיים. ניהולה דורש הרבה זמן והוצאות כספיות בהתנהלות היום יומית.</p>	<p>3</p> <p>במצב בו קיימת יתכנות ללימפאדמה נדרש חינוך של החולה</p> <p>יש לחנך את החולים בסיכון ללימפאדמה מתחילת הטיפול, במיוחד לפני ניתוח שיש בו סיכוי לנזק לבלוטות הלימפה. החינוך בקשר לסימנים של הופעת לימפאדמה אחרי הניתוח לא צריך לגרום לייאוש או אי-הסכמה לניתוח.</p>
<p>9</p> <p>ניהול הלימפאדמה מורכב ויקר</p> <p>בישת שרוולי לחץ יכולה להיות קשה ודורשת החלפה אחרי 4-6 חודשים. כמו כן המשך הטיפול יכול להיות יקר. הרופאים והמטפלים צריכים להבין את המצב טוב יותר ולהגיב עם הבנה לחולים המתמודדים עם המחלה. הביטוח בדרך כלל לא מכסה את כל עלויות בגדי הלחץ.</p>	<p>4</p> <p>ללימפאדמה יש השפעות פיזיות ופסיכולוגיות</p> <p>הלימפאדמה יכולה לשנות את דימוי הגוף וניידות החולה.</p>
<p>10</p> <p>הלימפאדמה שונה מאדם לאדם</p> <p>הלימפאדמה מופיעה עם סימנים והשפעות שונים בכל אדם. לכן, כמו בכאב, הלימפאדמה הינה מה שהחולה אומר שהיא.</p>	<p>5</p> <p>לעתים תכופות בלימפאדמה האנשים מרגישים חסרי תמיכה ומבודדים</p> <p>האנשים יכולים להרגיש שהם חלק מאוכלוסייה בלתי נראית – יש הרבה רופאים שאפילו לא מכירים את המצב.</p>

תורנם מאתר האיגוד האמריקאי RN&LE (Network Research & Education Lymphatic) שבו אנו חברים.

מגוון פתרונות לטיפול בלימפאדמה



אמי טכנולוגיות רפואיות – הנגר 22, הוד השרון
טל: 09-7760300
www.ami.co.il



TOP TECHNOLOGIES FOR TOP EXPERTS

easywrap®

אבישור אלף אנקלואר

איכות חיים לסובלים מגפיים נפוחות

- * למטופלי לימפאדמה
- * לסובלים מבעיות ורידים
- * לטיפול בפצעים קשיי ריפוי
- * מוכר על ידי כל קופות החולים
- * הדרכה מקצועית למטפלים ומטופלים



מכון אורטופדי ברזילי להב

משרד 03-612-1070 | ליאת 052-8384850

לאנשים הכי מאושרים בעולם אין בהכרח את הדברים הכי טובים שניתן להשיג. הם פשוט יודעים להפוך כל דבר שהשיגו - להכי טוב.

לְמַדוּ אֶת יְלַדְיְכֶם רֵד:
לְמַדוּ אוֹתָם חֲבוּק וּנְשִׁיקָה
כִּי־צַד דּוֹקָא מְתָר לְבָכוֹת
כְּשֶׁמְקַבְּלִים מָכָה.
לְמַדוּ אוֹתָם חֶמְלָה
אֶהְבָּה
עֲנוּה
גִּאּוּה
לְמַדוּ אוֹתָם עֲצָמָאוֹת
לְמַדוּ לְבַקֵּשׁ עֲזָרָה
לְמַדוּ אוֹתָם בְּחִירָה
לְמַדוּ לְהִבְחִין בֵּין טוֹב וְרַע
לְמַדוּ אוֹתָם כְּבוֹד
לְרַגְשׁוֹתֵיהֶם, לְסַבִּיבְתָם, לְכָל חֵי
לְמַדוּ אֶת יְלַדְיְכֶם רֵד.



סיפור עם מוסר השכל

סיפור סופי עתיק

היה היה פעם איש זקן, שבמותו הוריש לשלושת בניו ירושה של שבעה עשר גמלים. לבן הבכור הוא השאיר חצי מהגמלים. לבן השני הוא הוריש שליש מהגמלים. ולבן השלישי, הצעיר, הוא הוריש תשיעית של הגמלים.

שלושת הבנים נפלו לתוך סחרחרת של חישובים, מנסים לפענח מה חלקו המדויק של כל אחד מהם. כמובן שהעניין לא עלה בידם, מאחר ושבע עשרה לא מתחלק לשניים, וגם לא מתחלק לשלוש, וגם לא מתחלק לתשע.

חיהם הפכו קשים ומרים, איבה וכעס אחזו בהם, וכל אחוות המשפחה שהייתה להם הלכה ונעלמה. כל היום היו עסוקים במשא ומתן ובחישובים מכל זווית אפשרית, אך לשווא. לא הצליחו להגיע לתוצאה משביעת רצון שתניח את דעת שלושתם. בייאושם, החליטו לפנות לעצת מומחים שיעזרו להם להתיר את הסבך.

אשה זקנה וחכמה שגרה בכפרם שמעה את בעייתם, וביקשה שיניחו לה להרהר מעט ולנסות למצוא פתרון. לאחר מחשבה ארוכה אמרה להם: "אינני יודעת אם אוכל לעזור לכם לפתור את בעייתכם. אבל המעט שאני יכולה לעשות, זה לתת לכם את הגמל האחד שיש ברשותי. ככה יהיו לכם שמונה עשר גמלים." שמחו האחים מאד. שמונה עשרה הוא מספר שמתחלק בשניים - כך הבן הבכור יכול לקבל את המחצית שהוריש לו אביו, תשעה גמלים. הבן השני יקבל את השליש שהובטח לו - שליש משמונה עשרה זה ששה גמלים. גם לבן השלישי נמצא פתרון, כי תשיעית משמונה עשרה הם שניים, לקח גם הוא לעצמו את שני הגמלים שציווה לו אביו.

אם נחבר את המחצית של הבן הבכור (תשע)

ועוד השליש של הבן השני (שש)

ועוד תשיעית של הבן השלישי (שניים)

נקבל בדיוק שבעה עשר גמלים, ירושתו המלאה של האב!

נשאר גמל אחד מיותר, והם החזירו אותו לזקנה החכמה.

הסיפור הזה דומה כל כך להרבה סיפורים אחרים של בעיות ומצוקות בחיינו, הן האישיים והן ברמה הכלל עולמית. לפעמים, כל מה שאנחנו צריכים זה לסגת צעד אחד אחורה, ולהתנתק מההנחות המקובעות שלנו. לראות את התמונה בגדול - לחפש את הגמל השמונה עשרה... אחרי שהוא יעזור לנו בפתרון הבעיה, אפשר לשחרר אותו לדרכו..



מרשם בריאות

קציצות נענע

המרכיבים לקציצות:

עלי נענע - ¼ כוס (קצוצים דק)

עדשים אדומות - ¼ כוס (יש להשרות במשך הלילה)

מים - 2 כוסות

יוגורט - 2 כפיות (דל שומן)

פירורי לחם - 2 כפות (מדגנים מלאים)

מלח - לפי הטעם

שמן - 1 כפית

אופן הכנת הקציצות נענע:

1. סננו היטב את העדשים האדומות. לאחר מכן הניחו סיר לחץ על להבה בינונית-גבוהה, הוסיפו את העדשים ו-2 כוסות מים, ובשלו עד שיישמעו 2 שריקות או עד שהעדשים יתרככו מעט. לבסוף, סננו את העדשים שוב.
2. הכניסו את העדשים אל תוך קערה גדולה יחד עם כל שאר המרכיבים, וערבבו היטב.
3. הכינו מהתערובת 6 קציצות בגודל שווה.
4. הניחו מחבת משומנת על להבה נמוכה, וטגנו את הקציצות עד שיזהיבו בשני הצדדים.
5. הניחו את הקציצות על צלחת מרופדת בנייר סופג והגישו.



מגוון חבישות לחץ ואביזרי עזר
מתקדמים לטיפול בלימפדמה תוצרת



צרו עמנו קשר:

שרות לקוחות

03-9277249

csgc@gamida.co.il

מאמין!

קבוצת תמיכה

למטופלים עם לימפדמה מטרות ומהות של קבוצת תמיכה הזדמנות לאנשים עם בעיה משותפת :

- לפגוש אחרים במצב דומה להם, ליצור קשר אישי פנים אל פנים
- לגלות שאינם לבד
- לשתף אחרים בדרכי ההתמודדות עם הבעיה
- ליצור לעצמם פרספקטיבה ביחס לבעיה עמם מתמודדים
- לקבל ולתת הבנה ועידוד לבעיה
- לקבל ולתת חיזוקים וביטחון לגבי התמודדות עם הבעיה
- לזכות ב "אוזן קשבת" מצד אחרים ולשמש לאחרים "אוזן קשבת"
- להתעשר בידע שצברו אחרים מתוך התמודדותם עם הבעיה
- לזכות במסגרת התייחסות על בסיס שוויוני עם עמיתים להם בעיה דומה

כיום פועלות מספר קבוצות תמיכה לחולי לימפדמה: קבוצות תמיכה

- **ברעננה** - קבוצה המיועדת למטופלי לימפדמה ראשונית ובני משפחותיהם ומרוכזת על ידי איילת אלבלה 052-5258745 והפיזיותרפיסטית דפנה פוליטי. עקב הקורונה, הקבוצה מתקשרת בווצאפ
- **בצפון** - במרכז לבריאות מתקדמת, דרך הגוף בנוף הנליל (נצרת עילית לשעבר) מתקיימת קבוצת תמיכה למטופלות עם לימפדמה על רקע סרטן שד. קבוצה חד שבועית לשיקום תוך שימוש בכוחות הקבוצה להתמודדות. לתאום יש ליצור קשר 052-2937756.

קבוצות הפעלה

- **בית החולים בילינסון** במכון הפיזיותרפיה, מתקיימת קבוצת הפעלה לנשים עם לימפדמה של היד, על ידי הפיזיותרפיסטית ריקי מילוא. הפרויקט ממומן באמצעות פרויקט צעדים של האגודה למלחמה בסרטן, ואין עלות למשתתפות. יש צורך בהבאת אישור מרופא משפחה לפעילות בקבוצה ויש לתאם מראש את ההגעה. הקבוצה בימי שלישי ב- 9:00 לפרטים וקביעת הגעה יש להתקשר למכון הפיזיותרפיה 03-9377421.
- **בבאר-שבע** במסגרת קופת חולים כללית במכון הפיזיותרפיה במגדל הרכבת - מתקיימות שלוש קבוצות הפעלה ע"י הפיזיותרפיסטית לאורה רוזנבאום. הקבוצות נפגשות בימי א' 9:00 הפעלת נשים. ביום ב' 12:00 גברים וביום ג' 8:00 נשים. ההשתתפות מותנית בקבלת אישור של הפיזיותרפיסטיות הלימפטיות במכון.
- **בצפון** - במרכז לבריאות מתקדמת, דרך הגוף בנוף הנליל (נצרת עילית לשעבר) מתקיימת קבוצת התעמלות והפעלה למטופלות עם לימפדמה על רקע אונקולוגי עם דגש על טווחי תנועה של כתף וגו עליון שיפור שווי משקל, חיזוק שרירים וסיבולת לב ריאה. הקבוצה מועברת על ידי שירלי בוקאי ומתקיימת בימי ג' 09:00-10:00. לתאום יש ליצור קשר 052-2937756





עמותת לימפדמה בישראל
Israeli Lymphedema Association

תכנית הכנס ה-13 של עמותת לימפדמה בישראל
יום רביעי 7.6.2023
מרכז כנסים, המועצה לישראל יפה
שד' רוקח 80, פארק הירקון, תל אביב

התכנסות ורישום	הנחיית הכנס גב' נוגה קרני, פיזיותרפיסטית לימפטית	8:00 – 9:00
דברי פתיחה	גב' איילת אלבלה - יו"ר העמותה	9:00 – 9:10
ליפאדמה, לימפדמה, כלי דם והקשר ביניהם	דר רם אברהמי כירורג כלי דם, מרכז רפואי רבין מנהל ת.ל.מ מרכז רפואי ת"א	9:10 – 10:00
קווים מנחים: להפחתת סיכון להתפתחות תופעות לוואי של הרביע העליון אחרי טיפולים לטרטן שד	פרופ' תמר יעקב ראש התכנית לתואר שני בפיזיותרפיה אוניברסיטת אריאל בשומרון	10:00 – 10:50
הפסקת קפה סיור בתצוגת ציוד ומוצרים רפואיים		10:50 – 11:20
סיפור אישי	יעל מלכאן	11:20 – 11:40
לחיות טוב עם ליפאדמה	גב' אלקה ברק פיזיותרפיסטית לימפטית מוסמכת	11:40 – 12:10
תזונה מותאמת לנשים עם ליפאדמה	גב' יעל דנינו דיאטנית קלינית	12:10 – 12:40
הצגת מוצרי לחץ ואביזרי עזר	חברות יבואניות מוצרי לחץ	12:40 – 13:40
ארחת צהריים סיור בתצוגת ציוד ומוצרים רפואיים		13:40 – 14:40
אסיפה שנתית	גב' איילת אלבלה - יו"ר העמותה	14:40 – 15:05
פנים וחץ – גוף ורגש הקשר בין הנראות החיצונית לתחושה הפנימית.	גב' אוריה ברוכי פסיכולוגית חינוכית וסטייליסטית טיפולית	15:05 – 15:50
סיכום		15:50 – 16:00

עשויים לחול שינויים של הרגע האחרון
פרסום ותצוגת המוצרים באחריות המציגים בלבד