



### הפחתת סיכון להתפתחות לימפאדמה בגפה תחתונה

דפי מידע אלו נכתבו כדי לעזור למי שבסיכון ללימפאדמה (בצקת לימפטית) בהבנה, טיפול וניהול המצב. אין דפי מידע אלה באים כתחליף לעצות וטיפול המתקבל מהמטפלים במסגרת הרפואית.

#### מהי לימפאדמה/נפיחות לימפטית/בצקת לימפטית?

לימפאדמה, או בצקת לימפטית, זהו מצב כרוני אשר יכול לקרות בכל חלק גוף, אבל נפוץ בגפה עליונה או תחתונה בעקבות טיפול בגידול סרטני, ובגפה תחתונה בעקבות אי ספיקת ורידים חמורה. לימפאדמה עלולה להתפתח כאשר המערכת הלימפטית אינה יכולה לעבוד בצורה יעילה בגלל פגיעה במערכת זו או בגלל עומס יתר של נוזל לימפטי או כשהפעילות של המערכת נחלשה.

לימפאדמה שונה מבצקת הנוצרת מיד אחרי ניתוח, נפיחות אשר מסתדרת שבועות אחדים עקב ריפוי טבעי.

המערכת הלימפטית מאד חשובה בפעילות הגוף משתי סיבות:

1. המערכת עוזרת לנקז נוזל, חלבונים, ופסולת מהרקמות.
2. המערכת הלימפטית היא חלק מהמערכת החיסונית של הגוף נגד דלקות וזיהומים.

#### מי עלול לפתח לימפאדמה בגפה תחתונה?

אם יש מישהו אחר במשפחה שפתח נפיחות ברגליים או כפות רגליים, יתכן שזו בעיה של לימפאדמה ראשונית. זהו מצב שיכול לעבור במשפחה, יכול להיות תורשתי. גברים ונשים עלולים לפתח לימפאדמה באופן שווה. הופעת הלימפאדמה יכולה להיות בכל גיל. לעתים קרובות יש משהו שמעורר זאת, כמו פציעה או חבלה, זיהום, שינויים ברמת ההורמונים כמו בהריון או גיל ההתבגרות. האבחנה נעשית על ידי בדיקת ההיסטוריה הרפואית, בדיקת מצב הנפיחות ויש בדיקה מיוחדת בשם לימפצינטוגרפיה אשר בודקת את זרימת הלימפה. לימפאדמה ראשונית אינה שכיחה, בהשוואה ללימפאדמה משנית.



### כל הסיבות האחרות הן לימפאדמה משנית:

1. אם נעשה ניתוח להוצאת קשריות לימפה בבטן או במפשעה בעקבות גידולים באגן כגון גידול בפרוסטטה או באברי המין, או אם נעשו הקרנות לאזורים אלו, נעשה נזק למערכת הלימפטית אשר אינה מתפקדת כרגיל ונוצר הצטברות נוזל לימפטי.
2. אם יש צלקות נרחבות מכוויות, הקרנות, פציעות וניתוחים בבטן, אגן או רגליים. כל פגיעה במערכת הלימפה התת עורית עלולה לגרום ללימפאדמה.
3. אם היו התקף/התקפים של צלוליטיס (שושנה) או דלקות אחרות על הגפיים התחתונות, עלולה להיגרם פגיעה במערכת הלימפטית.
4. אם יש מחלה כרונית ברגליים כגון פסוריאזיס, דרמטיטיס או אקזמה.
5. אם ישנן בעיות ורידים ו/או פצעים קשיי ריפוי, הוצאת ורידים לשם ניתוח מעקפים בלב. אם הורידים לא עובדים ביעילות, המערכת הלימפטית שעוזרת להחזרת הנוזלים מהרגליים אל מרכז הגוף, צריכה לעמוד בעומס שאינה עומדת בו ואז נגרם גודש המוביל ללימפאדמה.
6. אם יש חוסר תנועתיות בגפה תחתונה כמו בבעיות נוירולוגיות, שכיבה ממושכת במיטה בלי תזוזת רגליים, בישיבה ממושכת ללא תנועתיות ובגיל מבוגר בה הפעילות מצומצמת.
7. אם יש משקל יתר, המערכת הלימפטית צריכה להתמודד עם אזורים יותר נרחבים שעליה לנקז נוזלים מהם. הזרימה עלולה גם להחסם על ידי מצבורי שומן, למשל בבטן תחתונה. סיבה נוספת היא הקושי לתרגל ויש פחות פעילות שרירית שעוזרת לזרימה לימפטית.
8. אם יש ליפואדמה שזו הצטברות שומנית שמפריעה לזרימה הלימפטית התקינה.
9. אם יש סכרת.

### איך לזהות לימפאדמה בגפה תחתונה?

הנפיחות יכולה להופיע מיד אחרי הגורם המעורר או שנים אחר כך.

1. נפיחות יכולה להופיע בגפה אחת או שתיים. יכולה להיות נפיחות לסרוגין, הרגשת לחץ מהנעל או מהבגדים. הנפיחות יכולה לרדת לאחר שינה בלילה ולהחמיר בערב.
- נפיחות פתאומית עלולה להצביע על בעיה חריפה שיש לטפל בה מיד ולפנות לרופא.



2. הרגשת לחץ ומתח כשהעור מתמתח, הרגשת כבדות הגפה.
3. לחץ על הנפיחות משאיר גומה אשר נעלמת לאט.
4. אי נוחות עד כאב בגלל לחץ על קצות העצבים בעור.
5. עלולה להופיע דלקת-צלוליטיס, עם תופעות המזכירות שפעת, חום ואודם מקומי, עם ובלי הקאות ובחילות.
6. כאב במפרקי הגפה עד כדי צליעה, הפרעה ביציבה ובשיווי משקל.

### איך להקטין את הסיכון להתפתחות לימפאדמה?

למנוע חבלה וזיהום בגפיים. כל פגיעה עלולה לגרום לפציעה ולזיהום ובהמשך להתפתחות לימפאדמה.

### עצות למניעה:

1. ללבוש מכנסיים ארוכים ונעליים גבוהות בהליכה בטבע או עבודה בגינות.
2. להשתמש בקרם דוחה יתושים.
3. לא ללכת יחף, בעיקר בחוץ, ליד בריכת שחיה או בים.
4. להיזהר מפציעה בזמן קיצוץ ציפורניים.
5. לשמור על היגיינת כף הרגל: לרחוץ וליבש היטב את הרגל, לנגב בין האצבעות, להחליף גרביים כל יום.
6. לוודא שאין פטריות בין אצבעות כף הרגל. אם יש, יש לפנות לרופא לשם קבלת טיפול. אם יש נטייה לפטריות בין האצבעות כדאי לשים אבקת אונדציל בנעלים, יתכן שהפטריות מתפתחות שם.
7. להשתמש במכונת גילוח חשמלית להסרת שיער, לא להסיר שיער עם שעווה.
8. להימנע מלקבל זריקות ברגל, בטן או ישבן.
9. טיפול באקופונקטורה אפשרי אך לא במחטים על הרגל.
10. לנסות להימנע משריטות של בעלי חיים.



11. להימנע ממכת שמש או שיזוף יתר, לשים קרם הגנה ברמה גבוהה. להיות בצל כשאפשר
  12. להימנע מלבוש לוחץ: גרבים, תחתונים או מכנסיים שמשאירים פסי לחץ.
  13. להימנע מטמפרטורה חמה קיצונית ברחצה ביתית ולהימנע ממרחצאות חמים.
  13. להימנע מנעלי עקב או עם נעליים עם רצועות לוחצות. רצוי לנעול נעליים נוחות התומכות ולא לוחצות. את הנעליים האחרות לשמור לאירועים מיוחדים.
  14. להימנע מעישון ושתית אלכוהול.
  15. למען בריאות כללית - לשמור על משקל גוף תקין, לאכול מאכלים עתירי סיבים ודלי מלח.
  16. לרכוש גרבי טיסה לפני טיסה. לחץ החמצן הנמוך יותר בטיסה עלול לגרום ללימפאדמה.
- אם העור נפגע או נפצע, יש לרחוץ את האזור היטב ולשים חומר אנטיספטי. יש אפשרות לבקש מהרופא משחה אנטיביוטית שתהיה בהישג יד.

#### מהי צלוליטיס או שושנה?

זהו זיהום חיידקי הנכנס לעור דרך חתך או בקע קטן. הסימנים הם אודם על העור, חום, נפיחות וכאב. לעתים מתלווה בהרגשה כללית רעה דמויית שפעת, עם ובלי הקאות ובחילות.

בגלל הפגיעה במערכת הלימפטית שהיא גם חלק ממערכת החיסון, יכולת ההגנה נגד דלקות וזיהומים עלולה להיות פחותה בגפה בסיכון. אין פגיעה במערכת החיסון בשאר חלקי הגוף.

אם יש סימנים לדלקת, יש לפנות מיד לרופא, או לבית חולים. שם תינתן מיד אנטיביוטיקה מתאימה. יחד עם האנטיביוטיקה יש לתת מנוחה לרגל, להרים את הגפה, לשתות הרבה ולא לחבוש עד לשיפור הגפה

יש מצבי דלקת לא חיידקית כשהעור אדום וחם אך אין זיהום. גם במקרה זה יש לפנות לרופא.

#### שמירה על העור

מעבר לנאמר לעיל יש לשמור על העור במצב טוב, למרוח את העור יום יום בקרם לחות שלא יתייבש, כדי לשמור עליו רך וגמיש.

#### תרגול והתעמלות



Israeli Lymphedema Association

תרגילים חשובים כדי לעורר את המערכת הלימפטית והוורידית. הם חשובים לבריאות הכללית ולכושר הגופני ולשמירה על משקל גוף תקין.

להתחיל תרגול שאתה אוהב לבצע ונוח לך לעשותו. להתחיל בתירגול קל, ובהדרגה להעלות קושי ומשך הפעילות.

\*לא להגיע למצב עייפות וכאב. לנוח כשזה קורה

\*תרגול מומלץ הוא הליכה, שחיה, אירוביקה קלה, אופניים, יוגה וטאי צ'י.

\* בהדרגה להמשיך לתרגול נגד התנגדות.

\*להימנע משיבה או עמידה ממושכים ללא תנועה.

\*להימנע מתרגול בחום היום.

\*לבדוק אם יש נפיחות ברגליים אחרי פעילות.

\*לנוח כשהרגליים גבוהות מהלב.

### חשד ללימפאדמה

לפנות לרופא לבירור, לרופא כלי דם ובדיקות אחרות.

אם יש לימפאדמה, הטיפול הוא בפיזיותרפיה, מומחיות לניקוז לימפטי.

### הטיפול ללימפאדמה

ככל שהטיפול קרוב להופעת הלימפאדמה, הטיפול קל יותר.

הטיפול כולל:

1. הסבר על לימפאדמה ועצות לטיפול בעור ובבריאות הכללית.

2. תרגילים

3. ניקוז לימפטי ידני לעזרה למערכת הלימפטית להעביר נוזלים לאזורי גוף בריאים. לימוד ניקוז לימפטי עצמי

4. תחבושות לחץ. בקליניקה מודדים את היקף הגפיים התחתונות. כשאין יותר ירידה בהיקפים עוברים לשלב הבא:



5. גרבי לחץ. ישנם סוגים שונים, יוחלט על ידי הפיזיותרפיסט המטפל.  
במקרים מיוחדים יתכן ויומלץ על טיפול בלימפה פרס, בנוסף לחבישה וגרבי לחץ.

### לסיכום

ככל שהטיפול יתחיל בסמוך לתחילת הנפיחות, הטיפול יותר קל. חשוב מאד לדעת את הסימנים למצב זה כדי להגיע לטיפול מהר יותר ולמנוע ירידה באיכות החיים.  
על ידי מודעות, צעדי מניעה יכולים להיעשות על ידי כל מי שהוא בסיכון ללימפאדמה, להיות ער לכל סימן. נכון שאי אפשר לרפא לימפאדמה כשכבר נוצרה אבל ניתן למנוע את התקדמותה ולחיות כמעט ללא הפרעה.

### References

Casely-Smith J.R, Modern treatment for Lymphedema, fifth, revised Edition, The lymphedema Association of Australia, inc, Malvern, South Australia; 1997

Dupuy, A. Risk factors for Erysipelas of the leg (cellulitis): case control study.  
BMJ 1999; 318:1591

Tiwari, A differential diagnosis, investigation, and current treatment of Lower Leg Lymphedema. JAMA SURGERY, 2003; 138(2),152-161.