



# עמותת לימפדמה בישראל

## עלון העמותה

נובמבר 2014

שלום לכולם,

אנו שמחים לצאת עם עלון נוסף.

אנו מתנצלים על יציאת העלון באיחור. תמצאו בו חומר מגוון ומעניין:

המלצות להתנהגות בקיץ (קצת באיחור, אבל טוב לשמור לקיץ הבא...), מאמר כללי בענייני בריאות מפי ד"ר דניאל ים, חוקר בדימוס במכון ויצמן, סיפור אישי ומתכון בריאות.

נשמח מאוד אם תיענו לבקשה ותכתבו לנו מרשמים בריאים למייל של העמותה. קראו ותיהנו.

בישיבת וועד העמותה הוחלט שהעלון הבא יצא בתפוצת אי-מייל. מי שרוצה לקבלו בדואר - נא לידע את איילת אלבלה בטלפון. מי שלא נתן לנו את האימייל שלו, יקבל את העלון בדואר.

קראו ותהנו

## עמותת לימפדמה בישראל (ע"ר)

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

איילת - 052-5258745

סימה - 03-6739861

E-mail : [ial\\_lymph@walla.com](mailto:ial_lymph@walla.com)

אתר: [www.ial.org.il](http://www.ial.org.il)

## עצות לקיץ

תרגמה, אספה, וערכה – אלה מצקין

אירגון ה National Lymphedema Network נוסד ב 1988 על ידי הגב' Saskia R.J.Thiadens אחות מוסמכת במקצועה. מטרת הארגון הוא הנחלת הדרכה טיפולית לנפגעי לימפאדמה לסוגיה, למטפלים ולמשפחות. הארגון תומך במסגרת פעילותו במחקר המתמקד בסיבתיות ללימפאדמה ובחקר חיפוש טיפולים נוספים על אלו הקיימים. הארגון הוקם ללא מטרת רווח והוא ניזון מתרומות המוכרות למס בארה"ב. אתר ה NLN [www.lymphnet.org](http://www.lymphnet.org) מרכז אינפורמציה רבה. במהלך הקריאה בו מצאתי אוסף עצות שרוכז על ידי הגב' DeCourcy Squire - פיזיותרפיסטית המטפלת בלימפאדמה על פי שיטת כסלי- סמית' ו-Foldi, והינה מדריכה ללימוד השיטה של כסלי סמית'. לצורך מאמר זה קבלנו את אישורה בכתב להשתמש בעצות שהיא ריכזה. את חלקן הגדול של העצות לקיץ כבר שמעתם מהפיזיותרפיסטים במהלך הטיפולים בלימפאדמה, אבל בודאי תמצאו בסקירה גם אינפורמציה חדשה.

הקיץ מביא אתו מספר התייחסויות ספציפיות ללימפאדה הקשורות במזג האוויר. יש צורך לקחת בעונה זו אחריות מיוחדת לשמר את נפחי הגפה. אנשים רבים הסובלים מלימפאדמה מדווחים או נעשים מודעים לאחר מדידת היקפים, שהגפה נפוחה יותר בקיץ עקב החום. סיבה זו יצרה המלצה גורפת לשהות באזורים קרירים יותר במשך היום, למזג, ולהימנע מיציאה בשעות חמות, במיוחד בין השעות 11.00-15.00 .

אם היתה חשיפה לחום גבוה, רצוי לקרר את הגוף כולו. ניתן לקרר את הגוף במספר אמצעים: מקלחת במים פושרים ולהקפיד שהם אינם קרים מאד. ניתן לעטוף את הגפה במגבות רטובות קרות ולהרים את הגפה למעלה. רצוי לא להרטיב את השרוול או הגרב ולכן אם לא ניתן להסירה רצוי לשים ניילון בין לבין המגבות. הרטבת השרוולים בעייתית בהתייבשות באזורי המרפקים שם הנוזלים מצטברים בין הקפלים.

שתו הרבה מים. התייבשות עלולה להשפיע על ויסות חום הגוף ולגרום לאגירת נוזלים.

המעייטו באוכל מלוח- גם אם בדרך כלל מאכלים מלוחים לא משפיעים עליכם לגבי מידת הנפיחות של הגפה. דווקא בקיץ מזונות מלוחים כן עלולים לגרום להצטברות נוזלים.

לבשו ביגוד קל אוורירי ולא לוחץ. כך ישמר המעבר החופשי של נוזל הלימפה בכלי הלימפה. לעיתים בגד שהתאים בחורף אינו מתאים לקיץ וזה כולל בגדים תחתונים. בדקו שהבגד אינו יוצר סימני לחץ על העור וזכרו שככל שהבגד אוורירי יותר וחופשי כך יש יותר אוורור, יותר נידוף זיעה ופחות רטיבות בבתי השחי ובמקומות אחרים הקרובים לשרוולי הלחץ למיניהם.

וודאו שגרבי או שרוולי הלחץ מתאימים בגודלם לכל עונות השנה. אם סל הטיפול בקופה מאפשר שתי חבישות לחץ בשנה אחת מהן חייבת להיות מותאמת אחרי תחילת החום והשנייה בסימומו. מניעת בלאי מואץ של תחבושות הלחץ מחייבת לכבסן בהתאם להערות היצרן וכדאי לכבס יותר עקב זיעה ומריחת מגיני שמש למיניהן בעקר אם מדובר בחבישות המכילות אחוזי גומי רב במרכיבי השרוול.

יציאה לטיולי חוץ מצריכה שמירה מעקיצות מעופפים למיניהם. יש להימנע ממריחת חומרי מניעת עקיצות על עור הגפה הפגועה ואחר כך לשים עליה חבישת לחץ, מצב זה עלול ליצור גרוי רב של העור. חלק מהעקיצות בלתי נמנעות. יש להתייחס לעקיצות כפגיעה בשלמות העור של גפה בסיכון ולדאוג להקל את התגובה ההיסטמינית הגורמת לנפיחות מוגברת. יש לנקות את העור לייבשו היטב ולמרוח את המשחה אותה נתן הרופא לעת סכנה. ישנם מטופלים בעיקר אלה שעברו אירוע זיהומי בגפה המורחים או מרססים את הגפה בדוחי חרקים למיניהם. יש לבדוק את המרכיבים, לא כולם מומלצים, אך בעיקר חשוב לא ללבוש את שרוול או גרב הלחץ עליהם כיוון שזה עלול ליצור ריאקציה עורית או לחילופין לפגוע בבד של החבישה. ישנם הלוקחים אתם לטיולי החוץ ערכת עזרה ראשונה המכילה מגבוני אלכוהול לניקוי הפגיעה בעור, קרם אנטיביוטי למריחה ואם הרופא המטפל מסכים ישנו בערכה גם טיפול אנטיביוטי התחלתי מידי בעיקר למטופלים שכבר עברו אירוע זיהומי בגפה.

תמיד לבשו בגדים המגינים מפני שריטות בשטח. אם הלימפאדמה בגפיים התחתונות יש לזכור ללבוש לבוש מגן ארוך על הרגליים, גם תחת החצאית. יש לנעול תמיד נעלים מגנות מפני קוצים זכוכיות וכו' ולהקיפיד מצד שני שתהייה נוחות מאד למניעת פצעים ושלפוחיות על עור כפות הרגליים.

לגבי הסכנה מכוויות השמש, יש להימנע מחשיפה רבה לשמש לא רק עקב התחממות יתר של הגוף אלא גם משום שכוויות שמש מעמיסה על המערכת הלימפטית ועלולה לפגוע במערכת הלימפטית השטחית. עור שהיה חשוף לקרינה עלול להישאר רגיש לשמש גם זמן רב לאחר סיום הטיפולים. לעוסקים בפעילות של שחיה והשחייה מתבצעת ללא תחבושת לחץ אין לשכוח את הקרם המגן בפני השמש והוא צריך להיות עם מקדם SPF גבוה.

### **שחייה-**

שחייה היא אחת הדרכים המומלצות לשלב הטיפול התחזוקתי בלימפאדמה, גם צלילה מאד מומלצת. אבל בפעילויות אלו יש מספר סיכונים שיש לקחת בחשבון.

הכלור המושם במי הבריכות חשוב מאד לחיטוי אך מצד שני הוא מייבש מאד את העור. חשובה מריחה של קרם הגנה שמנוני בטרם הכניסה למים וקרם הזנה לאחר השחייה. יש להימנע מזיהום פטרייתי העלול לגרום להתפרצות זיהום בגפיים תחתונות עם לימפאדמה. יש ללכת עם נעליים מגינות כל זמן שבו לא נכנסים למים, בעיקר באיזור המלתחות. אם השחייה מתרחשת באזור של

אגם או ים, יש להימנע מחשיפת כפות הרגליים לחתכים הנוצרים מאבנים או צדפים ובמקומות כאלה מומלץ להיכנס עם נעליים מגינות. אם מראש ישנה פגיעה בעור - חתכים קטנים או סדקים בעור - יש להימנע מפעילות זו. אמנם השחייה מאד משחררת את הנפש והגוף אך יש לזכור לחבוש את הגרב או השרוול מיד לאחר השחייה. יש המשתמשים בסוגי חבישה מידיים כמו אלו המומלצים ללילה, ישנם המשתמשים בחבישה ישנה משומשת ולאחר המקלחת חוזרים לחבישה הרגילה.

המקלחת אחרי שחייה חשובה ביותר. אחריה יש לייבש היטב את העור בעיקר בין האצבעות בידיים וברגליים, תחת השדיים, במפשעות באזור שק האשכים ובכל מקום של קפלי עור. יש להשתמש באבקה אנטי פטרייתית למניעת פטרת, שאוהבת סביבה לחה. איבוק של הנעליים באבקה זו תורמת בקיץ למניעת זיהומים בהתחשב בעובדה שכפות הרגליים מזיעות בעונה זו יותר.

### **נסיעות-**

אחת מהנאות הקיץ היא היציאה לחופשה. להתחיל חופשה עם לימפאדמה שהוחמרה עקב נסיעה, עלולה להיות אכזבה מיותרת. מכונית רכבת ואוטובוס מחמירים מצבם של נפיוחיות רגליים, וטיסה עלולה להחמיר נפיוחות גם בידיים וגם ברגליים. אם נוסעים במכונית עדיף למזגן. אם סובלים מלימפאדמה בגפה תחתונה עדיף לבצע עצירות תכופות בהן יש לבצע הליכה. לסובלים מלימפאדמה של יד אין לנהוג שעות ארוכות עדיף לעצור ולתת ליד מנוחה. אם נוסעים ברכבת ניתן להתהלך לאורכה מידי פעם, אם נוסעים באוטובוס רצוי לרדת בזמן עצירות ולהתהלך. תרגילי תנועתיות קרסול או עמידה לצורך עליה על אצבעות ועקבים לסירוגין עוזרים להגברת זרימה בכלי הדם והלימפה. בנסיעה במטוס חובה לגרוב או לחבוש את שרוולי הלחץ בתוספת כפפה לכף היד. השינוי בלחץ האוויר עלול להחמיר את מצב הלימפאדמה ולכן יש לנקוט באמצעי הזהירות. לימפאדמה של היד מחייבת לקיחה של תיק יד עם משקל מינימאלי ורצוי להשתמש במזוודות עם גלגלים בלבד. מבחינת מיקום ישיבה לבעלי לימפאדמה של הרגל עדיף לשבת במושב המעבר ולא על ידי החלון כי ניתן לפרוס רגליים ביתר קלות, ויותר חשוב - ניתן לקום ולהסתובב ביתר קלות. בכל נסיעה חשוב לשתות הרבה למניעת התייבשות.

ספורט בקיץ- בהמשך לכל מה שנכתב עד כה יש לדאוג שעיסוק בספורט בקיץ אינו מעלה מאד את החשיפה של הגוף לסיכון הנובע מעודף חום. עודף חום כאמור מעמיס על המערכת הלימפטית התמודדות שאינה רצויה. גם עיסוק בספורט שבאופן רגיל אינו יוצר עומס גופני עלול בקיץ להוות סכנה. יש לשים לב ולמדוד את הגפה לפני ואחרי פעילות לניטור הנפיוחות.

כל שנכתב לא היה במטרה להקשות אלא במטרה להמשך חיים רוטיני מהנה ושלו.



## כתבה כללית על בריאות

### לעצור את העלייה בשיעור התחלואה

דניאל ים (חוקר בדימוס במכון ויצמן)

התחלואה במחלות התסמונת המטבולית, (לחץ דם גבוה, טרשת עורקים, השמנה, מחלות לב וסוכרת מסוג 2), ומחלות הסרטן בישראל עולה בהתמדה. חצי מיליון חולי סוכרת מסוג 2 רשומים כיום, ועד שנת 2030 צפוי מספרם להגיע ל-1.2 מיליון. חולי סרטן מונים היום 200,000 ובכל שנה נוספים 28,000 חולים חדשים. צפויה גם עליה בתחלואה במחלות נפש ואוטואימוניות.

תחזית מדאיגה זו קוראת לנקיטת צעדים מניעתיים מיידיים, אותם ניתן להשיג על ידי אימוץ עקרונות בסיסיים לחיים בריאים. את סגנון החיים הבריא יש לאמץ כבר בתקופת ההריון, ולהמשיכו בתקופת הילדות, הבגרות ובהמשך לכל אורך החיים.

הרגלי חיים בריאים כוללים 3 מרכיבים:

1. צריכת תזונה בריאה
2. פעילות גופנית במשך 10 דקות לפחות ביום, בתדירות של עד 5 פעמים בשבוע
3. מצב רוח טוב ואופטימיות, ושינה של 6-8 שעות ביממה, בנוסף להימנעות מעישון וצריכת אלכוהול.

#### תזונה בריאה

יש להפחית צריכת הקלוריות ולהסתפק ב 1,800 ליום למבוגרים. עדיפות לארוחות קטנות, בלי לפסוח על ארוחת הבוקר וביניהן צריכת פירות, זאת משום שאת הפירות יש לצרוך על קיבה ריקה,

צריכת שפע ירקות ופירות שהם מקור לויטמינים, מינרלים וסיבי מאכל. כולם הכרחיים לבריאות כולל הסיבים המפחיתים אירועים מוחיים, וסיכון נמוך לחלות במחלות לב וכלי הדם. צריכה גבוהה של עגבניות מפחיתה סיכון לחלות בסרטן השד.

יש להפחית במלח, המצוי בעיקר במזונות מעובדים, וכך נפחית את הסיכון למחלות לב וכלי דם.

צריכת פחמימות מסוג דגנים מלאים בעלי אינדקס גליקמי נמוך, (לחם וקמח מחיטה מלאה, אורז מלא, קינואה)

הימנעות ממשקאות ממותקים בסוכר או בממתקים מלאכותיים וגם ממשקאות קלים דיאטטיים ובמקומם לשתות הרבה מים. מחקרים שפורסמו לאחרונה, מדווחים על הקשר בין צריכה רבה של משקאות ממותקי סוכר ומוצרי סוכר ובין סיכון מוגבר

לממאירות הרחם בנשים לאחר מנופאזזה. גם לממתיקים המלאכותיים תופעות לוואי רבות ומסוכנות.

צריכת חלבונים ממקורות מן החי - עוף, הודו. להימנע מבשר מעובד ובשר אדום,

צריכת חלבונים מן הצומח – קטניות, עדשים, שעועית, חמוס, אפונה.

צריכת 3-5 ביצים לשבוע - הביצה מכילה את החלבון הטוב ביותר לאדם. היא עשירה בכל הויטמינים (פרט לויטמין C), מינרלים והכי חשוב, חלמון הביצה מכיל כ-2 גרם של ליציטין הפועל בתקשורת שבין תאי המוח, בעיניים מונע קטארט ושומר על רשת הדם בתוכן. מומלץ לצרוך את הביצה רכה או קשה. הפחתה בצריכת שומנים בכלל ובפרט שמן רווי שמקורו מן החי.

הפחתה בצריכת חומצות שומן אומגה-6 המצויות בשמני תירס, סויה, חמניות, בחלב ומוצריו ובבשר האדום. במקום השמנים המפורטים לעיל, אפשר להשתמש במעט שמן זית או שמן קנולה לטיבול הסלט.

החשוב ביותר - צריכת חומצות שומן אומגה-3 EPA ו DHA שמקורם מדגים. (30 מ'ג על כל 10 ק"ג משקל גוף) ובכמות שאינה נופלת משליש מכמות הנצרכת של חומצות אומגה-6, להמעיט בטיגון משום שהופך את השמנים למצב טרנס. (שמן במצב טרנס – שמן מחומצן שנחשף לחום, בישול, טיגון, נמצא במרגרינה בבשר אדום ובחלב ומוצריו.)

ועוד כמה פרטים על תזונה שכדאי לדעת:

לרוב עם ישראל, חסר ויטמין D שהוא בעל תפקידים חשובים ביותר כולל מניעת סרטן. מומלץ לצרוך אותו בכמוסות או טיפות בערך של IP 800 לפחות.

שתיית קפה, בין 2 ל 4 כוסות ליום, מפחיתה סיכון ללקות בסרטן הערמונית, במספר סוגי סרטן, במחלות הסינדרום המטבולי וכבד שומני.

שתיית קקאו משפרת תפקוד קוגניטיבי.

חשוב מאוד לצרוך נוגד חימצון. כמוסה של 850 מ'ג כורכומין + ביופירין ליום תמנע חמצון בדם וגם במוח.

### הערות

ירקות ופירות, בחלקם גם אורגניים, מכילים חומרי ריסוס מסוכנים. לכן, 1- יש לשטוף אותם במי ברז עד להורדת הלכלוך הגס, 2- לטבול אותם במים עם סבון נוזלי ולרחוץ אותם באמצעות מברשת, 3- ליבש את הירק באוויר או בעזרת מגבת נייר נקייה.

יצרני אורז רבים מוסיפים טאלק או סיד וגם אסבסט לאורז. לכן, חשוב לשטוף אותו לפני הבישול.

חשיפה מוקדמת לג'אנק פוד מעלה את הסיכון לפגיעה נפשית בילדים: דיכאון, חרדה, הפרעות קשב וריכוז והתנהגות תוקפנית. צריכה מופרזת של בשר מעובד מקצרת תוחלת החיים של מבוגרים ובשר אדום גורמת לסוכרת.

להתפנק אפשר לשתות כמה כוסיות יין אדום לשבוע, לצרוך שוקולד מריר וגם דבש. שלושתם מכילים נוגדי חמצון. וגם בוטנים ופולי קקאו.

עם הפסקת צריכת הפירות כמנה אחרונה, תתכן הרגשה של רעב למרות היות הקיבה מלאה. כוס תה צמחים עם מעט סוכר, קינמון עם מעט דבש ישפרו את ההרגשה. מסתבר ממחקר רפואי, שצריכה יומית של 1.5 גרם קינמון משפרת את הרגישות לאינסולין וגם מטיבה עם כבד שמן וגם מקור לגלוטאתיון.

### פעילות גופנית

פעילות גופנית היא הגורם המשפר את שרירי הגוף ומאפשר פתיחת מחסום הדם למוח. כך תובטח אספקת הגורמים החיוניים למוח. לכן, מומלצת פעילות גופנית, בתדירות גבוהה, בכל יום.

### מצב הנפש

מצב נפשי אופטימי וחיובי הוא גורם חשוב בהחלמה. לכן: לצחוק, לספר ולשמוע בדיחות, להפעיל את המוח במשחקים המחייבים חשיבה ולא פחות חשוב: שינה של 8 שעות ללילה.

והחשוב מכל: מי ששומר על כל הנאמר לעיל ויוסיף 20 גרם של שמן קוקוס ליום יכול למנוע מחלות עצבים מנוונים כמו אלצהיימר, פרקינסון, טרשת נפוצה, ניוון שרירים ואפילפסיה. אם כך, אז כדאי לשמור על אורח חיים בריא.



## סיפור אישי

שלום רב.

לפני 4 שנים התגלה גוש סרטני בשד. בצד שמאל. עברתי ניתוח וגם הוציאו לי בלוטות (שבדיעבד לא היו נגועות) רק בלוטת הזקיף היתה נגועה. עברתי הקרנות בלבד, ובמשך הזמן היד השמאלית אבדה יכולת לתפקד וגם היתה מתנפחת מפעם לפעם. נעזרתי בטיפול פיזיותרפי ע"י מטפלות מצוינות אך היד לא חזרה לתפקוד נורמלי. לא יכולתי ליישר אותה ולעתים קרובות נאלצתי ללבוש את שרוול הלחץ. מה שהקשה עלי מאד בחיי היומיום. למותר לציין שעשיתי התעמלות בדבקות וגם השתדלתי לשחות. בלי שום קשר, לפני כחצי שנה קבלתי ורטיגו, סחרחורות קשות ומאד מפחידות. מאחר שקשה היה להשיג תור מידי דרך קופ"ח, יעצו לי לפנות למומחה פרטי שהוא ד"ר לסחרחורות, שקיבל אותי מיד. הטיפול נמשך 12 פגישות שבמהלכן, באחת הפגישות, התבקשתי להרים את הידיים ולאחר שהמטפל הבחין ביד ה"עקומה" שלי, הוא החל לטפל בלחיצות באזור השכם והצד השמאלי של הגוף. הלחיצות כאבו מאד למרות שהמטפל ציין ואף הדגים בצד הבריא שהלחץ שהוא מפעיל זעום ביותר. הכאב מהר מאד ירד בכמה דרגות. וראה איזה פלא לאחר זמן קצר הצלחתי ליישר את היד. כיום כמה חודשים אחרי, אני ממשיכה ליישר את היד לגמרי. איני משתמשת בשרוול אלא רק אם אני טסה. אני משתדלת פעמיים בשבוע להשתתף בהתעמלות במים וכו'. התחושה הרדומה בחלק מסויים כמובן קיימת אך אין לי שום מגבלות בתנועה שמחה לשתף אתכן ר.ה





## מרשם בריא

### כדורי תמרים וטחינה

החומרים:

ממרח תמרים שלם או חבילת תמרים ללא גלעין

3/4 כוס טחינה גולמית

2 חבילות ביסקוויטים פתי בר

2 חופני אגוזים (מלך או פקאן)

1 שקית קוקוס יבש

אופן ההכנה:

מערבבים עם מים את הטחינה ומוסיפים לתמרים. להוסיף מים עד שנהיה דליל מספיק (צריך לקחת בחשבון שמערבבים עם הביסקוויטים והאגוזים, כך שצריך להיות די דליל) גורסים את האגוזים והביסקוויטים לדק מאוד. מערבבים הכל יחד ומתחילים להכין כדורים בגודל שרוצים. בצלחת נפרדת שמים את הקוקוס ומצפים כל כדור בקוקוס. כדאי לשים במקרר קצת, לפני שאוכלים. בתאבון!!!



## קבוצת תמיכה למטופלים עם לימפאדמה

### 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

בתל אביב מופעלת קבוצת תמיכה המרוכזת על ידי גב' איילת אלבלה והפיזיותרפיסטית אלה מצקין. הפגישות מתקיימות בבית תמי שברחוב מרכז בעלי מלאכה 16 תל-אביב, בימי שלישי ב 17.00 אחת לחודש. הפגישות הקבוצתיות מנוצלות להפעלה ותרגול מותאם למטופלי לימפאדמה, לשמיעת הרצאות רלבנטיות, לדיןן בבעיות המועלות על ידי המשתתפים, לתרגול עיסוי וחבישה עצמית, ולהיכרות עם שיטות טיפול חדשות.

והרי מועדי המפגשים לשנה הקרובה : 04.11.14 , 02.12.14 , 30.12.14 ,  
27.01.15 , 24.02.15 , 24.03.15 , 05.05.15 , 02.06.15

המעוניינים יפנו לאיילת בטלפון 052-5258745



## קיימות קבוצות תמיכה נוספות :

ברחובות מתקיימת קבוצת תמיכה הנפגשת אחת לחודש, בימי שלישי האחרון של כל חודש, בקפה "עלה", ברחוב לוי אפשטיין ברחובות. קבוצה זו מנוהלת ומופעלת ע"י ורדה מור והפיזיותרפיסטית טלי מורי. כל המעוניין להצטרף מוזמן ליצור קשר עם ורדה מור בפלאפון 054-4554686

קבוצה נוספת ללימפאדמה ראשונית מתכנסת אחת לחודש בימי שלישי לפי תאריך שנקבע בכל מפגש. קבוצה זו מנוהלת ומופעלת ע"י איילת אלבלה והפיזיותרפיסטיות דפנה פוליטי ונועה אייזנברג. מקום המפגש: בקליניקה של דפנה פוליטי, רחוב שרה אהרונסון ברעננה. כל המעוניין להצטרף מוזמן ליצור קשר עם איילת אלבלה בפלאפון 052-5258745

קבוצה נוספת מתקיימת בחדרה, בימי חמישי. תאריך המפגש נקבע בכל מפגש. קבוצה זו מנוהלת ומופעלת ע"י איילת אלבלה והפיזיותרפיסטיות אילנה יושע וג'יל ברכה. כל המעוניין להצטרף מוזמן ליצור קשר עם איילת אלבלה לפלאפון 052-5258745

קיימות גם קבוצות הפעלה, אותן מפעילות פיזיותרפיסטיות לימפטיות בקופות החולים השונות. גם הן מהוות סוג של קבוצות תמיכה. כדאי להתעניין בהן דרך הקופות.

