

## תרגילים לטיפול בלימפאדמה

### על פי נייר עמדה של ה NLN שעודכן בנובמבר 2013

ערכה – אלה מצקין

בעריכה זו הובאה התייחסות לעשיית תרגילים ולימפאדמה. ההתייחסות והמסקנות נשענים על מאמרים שהתפרסמו בספרות הרפואית. חלק מהמחקרים מתייחסים לאנשים בסיכון ללימפאדמה. בחרתי שלא לערוך כסקירה רפואית עם מציני המחקר ומיקומו כדי להנגיש את האינפורמציה לקהל הרחב. פיזיותרפיסטים המעוניינים בפרוט המאמרים יכולים להכנס לסקירה באתר ה NLN . האתר , באנגלית, ומובאת בו אינפורמציה רבה [www.lymphnet.org](http://www.lymphnet.org). למטופלים המעוניינים בסקירה מורחבת על סוגי התרגילים השונים יקבלו אותה בעלון היוצא לחברי העמותה.

### על אירגון ה National Lymphedema Network ממנו נאספה האינפורמציה

אירגון זה המוכר ברחבי העולם נוסד ב 1988 על ידי הגב' Saskia R.J.Thiadens שבמקצועה היא אחות מוסמכת. מטרת האירגון הוא הנחלת הדרכה טיפולית לנפגעי לימפאדמה לסוגיה, לנמצאים בסיכון ללימפאדמה, למטופלים בלימפאדמה ולכל הקשורים לפגיעה זו. האירגון תומך במסגרת פעילותו במחקר המתמקד בסיבתיות ללימפאדמה ובחקר חיפוש טיפולים נוספים על אלו הקיימים. האירגון הוקם ללא מטרת רווח והוא ניזון מתרומות המוכרות למס בארה"ב.

### הגדרת אדם בסיכון ללימפאדמה

אדם בסיכון ללימפאדמה הוא אדם שאין לו סימנים של לימפאדמה אבל יש לו פגיעה במערכת הלימפטית הנובעת משוני אנטומי. השנוי נילוה לניתוח של הוצאת בלוטות לימפה או קבלת קרינה. בנוסף אדם בסיכון יכול להיות אדם שנותח בסביבתם או במעברם של כלי לימפה . סכון ללימפאדמה נמצא גם בקרב אנשים שיש במשפחתם בעית לימפאדמה. פקטורים כגיל משקל ומצב גופני עלולים להעביר אדם ממצב של סיכון ללימפאדמה למצב של לימפאדמה פעילה.

ולכן

שמירה על כושר ומשקל תקין הן מטרות חשובות ביותר לסובלים מלימפאדמה או נמצאים בסיכון ללימפאדמה

עשיית תרגילים באופן בטוח הוא מרכיב חשוב בתכנית שמירה על כושר.

### כושר ותרגילים

שמירה על כושר ותרגילים הם שני מרכיבים שונים בפעילות גופנית.

תרגילים הם סוגים שונים של עשיית תנועה ויש שלושה מיני תרגילים עיקריים : אירובים, כוח וגמישות . סוגים אלו יחד עם תרגילים ספציפיים ללימפאדמה נקראים Remedial Exercises

ישנם סוגים נוספים של תרגילים להם יש יתרונות בריאותיים כמו פילאטיס, יוגה, טאי צ'י צ'י-קונג, תרגילים במיים, תרגילי טרמפולינה, תרגילי נשימה ותרגילי שחרור. רובם לא נבדקו בהקשר של אנשים הסובלים מלימפאדמה אך למרות זאת אנשים עם לימפאדמה יכולים להנות מיתרונות השיטות השונות.

בעלי לימפאדמה צריכים להמציא בהשגחה רפואית וינהגו בזהירות עם תחילתה של כל תוכנית תרגילים חדשה כמו כן חובה להשתמש בתרגילים עם הבנה לגבי הזהירויות אותם צריכים לנקוט .

### **תרגילים וסוגי לימפאדמה שונים**

ללימפאדמה סיבות רבות. התירגול המוצלח ביותר לאדם הסובל מלימפאדמה תלוי בחומרת וסיבת הלימפאדמה וכן קשור במצבו הבריאותי המושפע מבעיות נוספות כמו בעיות לב, סכרת, מחלת פרקים וכו'. תרגילים במצב של לימפאדמה הקשורה בסרטן שד הם הנחקרים ביותר. רבות מהמסקנות הקשורות בתרגילים בלימפאדמה מבוססות על מחקרים שנעשו על ניצולות סרטן שד ולכן לא יכולות להיות מוטות החלטית על סוגי לימפאדמה אחרים.

### **תרגילי Remedial**

**Lymphedema Remedial Exercises** נעשים בשלב הורדת נפח הגפה. הם אקטיביים חוזרניים ונעשים ללא התנגדות כלל לגפה המעורבת. תרגילים בשלב הטיפול הראשון והשני נעשים עם שרוולי לחץ כחלק משלים להורדת נפח הגפה. עשיית התרגילים עם שרוול לחץ עוזרת לשרירי הגוף לעזור בחזרת הנוזלים בורידים ובמערכת הלימפטית למערכת כלי הדם באמצעות הוצאתם מהאזור הבצקתי.

תרגילים אלו דומים מאד בתנועות מסוימות לתנועות הנעשות בעצימות נמוכה בטכניקות התעמלות כמו טאי צ'י וצ'יקונג אבל הם שונים במהותם מאלו בשלב הטיפול הראשוני שנעשה בטיפול להורדת הבצקת. הוכח שתרגילים אלו מורידים בצקתיות אך לא ידוע אם הם לבדם ללא מרכיבי טיפול נוספים יכולים למנוע התפחות הלימפאדמה בקרב מטופלים בסיכון ללימפאדמה, או אם הם יכולים לשמר הורדת נפחים בגפה ללא חבישה ולחץ חיצוני.

### **גמישות ומתיחות**

תרגילי גמישות כוללת מגוון רחב של פעילויות למתיחת השרירים ורקמת החיבור. מטרתן להגדיל ולשמר את טווח התנועה. תרגילים אלו מקטינים את הצטלקות העור והקונטרקטורה המפרקית העלולים להקטין את זרימת הנוזל הלימפטי.

לגבי תרגילים בהתנגדות הרמת משקלות תרגילים אירוביים ושילוב של תרגילי התנגדות ואירוביים יש דרכים לבצעם אך לצורך כך יש לפנות למטפל הלימפטי להדרכה.

לסיכום עמדת הNLN

- תרגילים הם חלק מניהול אורח חיים בריא וחשובים כחלק מהטיפול בלימפאדמה
- לפני שמתחילים תוכנית פעילות גופנית עם תרגילים יש לקבל לכך אישור מרופא מטפל
- תרגילים ללימפאדמה הידועים בשם Remedial Exercises הם בעלי קצב מיוחד ומשולבים בתרגילי נשימה ספציפים. הם חלק מהטיפול הכוללני בלימפאדמה בשלב טיפול ראשון – בו הטיפול האינטנסיבי ובשלב טיפול שני - בו הטיפול הוא תחזוקתי בעקף על ידי המטופל. התרגילים יכולים להיות משולבים בכל תוכנית של פעילות גופנית.

- אחרי הטיפול האינטנסיבי המטופל עם לימפאדמה שעוסק בפעילות גופנית חייב להתייעץ ולהיות בהשגחה של מטפל מיומן בטיפולי לימפאדמה כדי לשלב את ה Remedial Exercises בתוכנית הפעילות הגופנית שלו במיוחד במעבר משלב הטיפול האקוטי לטיפול העצמי- כרוני.
  - מטופלי לימפאדמה או הנמצאים בסיכון ללימפאדמה יכולים וצריכים לעסוק בפעילות אירובית או בתרגילי התנגדות כך שהוא יעשה באופן מבוקר ובטוח
  - כדאי שמטופלי לימפאדמה או הנמצאים בסיכון ללימפאדמה יעסקו בפעילות גופנית רק עם מאמנים אישיים או מדריכים בעלי הכשרה מספקת ונסיון עם אנשים עם לימפאדמה ומצבי חולי אחרים. במדה שהם אינם בטוחים בהכשרתם של המאמנים למיניהם עדיף שיפנו למטפל מוכר בלימפאדמה שיתאים תוכנית מתאימה בקהילה או מקצועית אחרת.
  - מטופל עם אבחנה של לימפאדמה צריך להשתמש בשרוולי/גרבי לחץ או תחבושות בזמן פעילות גופנית
  - אדם בסיכון ללימפאדמה יחליט על דעת עצמו רצוי בהתייעצות עם מטפל לימפטי לגבי השימוש בשרוול או גרב אלסטי בזמן הפעילות הגופנית. השימוש מותנה במצב האיבר בסיכון ובעוצמת הפעילות
  - האדם בסיכון יהנה מפעילות המתאימה לו לצרכים האישיים
  - כדאי לאנשים הנמצאים בסיכון או בעלי לימפאדמה להמנע מפעילות חוזרנית של שימוש יתר בגפה הפגועה. עליה בעוצמה באינטנסיביות או במשך של הפעילות עלולה לגרום לטריגר – להצתה או החמרה של הלימפאדמה.
  - תרגילים צריכים להיעשות בהדרגתיות הגברתם בזהירות ויש לעצור במקרה של כאב, עליה בנפחות או עקב חוסר נוחות.
- ברצוני להדגיש כי **ההנחיות אינן תחליף להתייעצות רפואית** . ההנחיות הן כלליות ולכן אדם שנמצא בסיכון ללימפאדמה או בעל לימפאדמה צריך לעבור איבחון ויעוץ מגורמי רפואה שעברו הכשרה מתאימה לטיפול בלימפאדמה. זו אחריות של כל אדם בסיכון או עם לימפאדמה להעזר ולהתייעץ באיש מקצוע לגבי הצרכים הספציפיים שלהם.