

جمعية الودمة اللمفية باسرائيل

الموقع الالكتروني والصفحات التوضيحية هم مبادرة من جمعية الودمة اللمفية باسرائيل, جمعية رقم 580435766.

تأسست الجمعية كهيئة لاهداف غير ربحية وذلك للاسباب التالية:

1. عدم توفر معلومات عن المرض ونقص في الوعي لدى الطواقم الطبية في المستشفيات وصناديق المرضى الامر الذي يؤدي الى عدم تشخيص الحالة وعدم تزويد المريض بالمعلومات حول المرض, انواعه, مخاطره بالاضافة الى بقاء الكثير من الاسئلة بدون اجوبة.
2. نقص في المعرفة والوعي لدى الطواقم الطبية يؤدي الى عدم توفير احتياجات ومتطلبات المرضى.

هدف الجمعية هو تعزيز المعرفة وتعميقها بموضوع الودمة اللمفية.

يمكن التواصل معنا عن طريق الموقع الالكتروني وعبر الايميل lal_lymph@walla.com

اسباب تأسيس الجمعية:

1. الودمة اللمفية قد تؤدي الى عواقب كثيرة ومختلفة, صعوبة العواقب وحدتها قد تختلف من مريض لآخر.
2. عدم توفر معلومات عن المرض ونقص في الوعي لدى الطواقم الطبية في المستشفيات وصناديق المرضى الامر الذي يؤدي الى عدم تشخيص الحالة وعدم تزويد المريض بالمعلومات حول المرض, انواعه, مخاطره بالاضافة الى بقاء الكثير من الاسئلة بدون اجوبة.
3. نقص في المعرفة والوعي لدى الطواقم الطبية يؤدي الى عدم توفير احتياجات ومتطلبات المرضى.

الودمة اللمفية:

الودمة اللمفية هي عبارة عن تراكم السائل اللمفاوي (سائل شفاف غني بالبروتينات) في انسجة الجلد بسبب قصور, خلل او ضعف في عمل الجهاز اللمفاوي. تراكم السائل يؤدي الى تورم في الاطراف (الحالة الشائعة), في الصدر, الثدي او أي منطقة اخرى في الجسم.

الجهاز اللمفاوي مسؤول عن اعادة السوائل والبروتينات من الانسجة بين الخلايا الى مجرى الدم, تصفية الاجسام الغريبة مثل البكتيريا, الفيروسات, الخلايا السرطانية والمواد الغير عضوية. الجهاز اللمفاوي يشكل عنصرا اساسيا في جهاز المناعة في الجسم.

تصنف الودمة اللمفية كمرض مزمن غير قابل للشفاء ولكن يمكن السيطرة عليه وتخفيف حدته عن طريق اتباع العلاج المناسب.

الاعراض:

هنالك عدة مؤشرات للوذمة اللمفية, بعضها يمكن رؤيتها بالعين المجردة والبعض الاخر يشعر بها من يعاني من المرض :

1. العلامة الرئيسية, تورم في جزء واحد من الجسم وعادة ما يكون في الاطراف.
2. الشعور بالثقل وعدم الراحة في منطقة معينة
3. تصلب المنطقة المتورمة وظهور الالم (في مراحل اكثر تقدما)
4. اعاقاة وتقييد بالحركة
5. تغييرات في الجلد وحتى الوصول الى وضع يتم فيه تسرب السائل اللمفاوي عن طريق الجلد الى الخارج.

الاسباب:

اسباب فشل الجهاز اللمفاوي مختلفة ومتنوعة. يمكن التمييز بين مجموعتين رئيسيتين من الوذمة : تلك التي تتكون بسبب عيب خلقي في الجهاز اللمفاوي (الوذمة اللمفية الأولية) وتلك التي تتطور نتيجة لبعض الأضرار التي لحقت بالجهاز أثناء الحياة (الوذمة اللمفية الثانوية).

عادة ما تحدث الوذمة اللمفاوية الأولية عندما يكون في الجسم عدد قليل جدًا من الأوعية اللمفاوية أو عدد قليل من الغدد أو غدد غير مكتملة النمو. يمكن أن يظهر هذا النوع من الوذمة عند الولادة ، في وقت لاحق ، أثناء المراهقة وحتى بعد سن 35.

الوذمة اللمفاوية الثانوية تحدث عندما يكون هناك تلف في الجهاز اللمفاوي : في القنوات اللمفاوية (التي يمر من خلالها السائل اللمفاوي) أو في الغدد اللمفاوية نفسها.

الأسباب الرئيسية لتكوين الوذمة اللمفية الثانوية :

• جراحة لإزالة الغدد اللمفاوية - على سبيل المثال ، الوذمة اللمفاوية في الساق بعد إزالة العقد اللمفاوية من الفخذ بعد الجراحة لعلاج سرطان عنق الرحم أو سرطان الرحم أو سرطان المبيض أو سرطان الأنسجة الرخوة أو سرطان البروستاتا. الوذمة اللمفاوية في اليد بعد إزالة العقد اللمفاوية في الإبط بعد الجراحة لعلاج سرطان الثدي.

• علاج بالأشعة.

• التهابات من مصادر مختلفة.

• القصور الوريدي المزمن.

• اصابات أو عمليات جراحية (بما في ذلك الجراحة التجميلية).

المخاطر :

يمكن أن تسبب الورمة اللمفية غير المعالجة للاعراض التالية :

- الالتهابات المتكررة.
- تشوه الطرف المتورم.
- تقييد الحركة وقلة الأداء اليومي.
- بطء التئام الجروح.
- في الحالات القصوى - ظهور ورم خبيث (lymphangiosarcoma) في المنطقة المصابة.

علاج الورمة اللمفاوية:

يتم علاج الشخص المصاب بالورمة اللمفية من قبل فريق يضم أخصائي علاج طبيعي وطبيب وذلك من أجل تقليل درجة الورمة، وقف تطورها ، والحفاظ على الحالة المثلى وبالتالي تحسين جودة حياة المريض . العلاج المحافظ الأكثر حداثة واتباعا والذي يعتبر العلاج الاولي والمختار هو العلاج اللمفاوي المركب ، والذي يتضمن علاج الجلد للوقاية من الالتهابات ، التدليك / التصريف اللمفاوي , الضمادات الضاغطة ، التمارين الملائمة والارشاد للعلاج الذاتي والنشاط البدني المناسب.

في حالة التورم الذي تم تشخيصه في جزء واحد من الجسم على أنه ورمة لمفاوية ، يجب أن يُطلب من الطبيب المعالج (الأوعية الدموية / الجراح / أخصائي الأورام / عيادات الجروح / أخصائي تقويم العظام ، إلخ) توجيه المريض إلى العلاج الطبيعي . العلاج الطبيعي (الفيزوتراپيا) مشمول في السلة الصحية ويتم تقديمه من خلال معاهد العلاج الطبيعي التابعة لصندوق المرضى أو مؤسسة خاصة التي تعمل بالاتفاق مع صندوق المرضى . يجب أن يكون أخصائي العلاج الطبيعي مدرباً بشكل صحيح على استخدام الورمة اللمفية .

الزيارة الأولى تشمل الفحص , تقييم حالة المريض وشدة الورمة : أبعاد الورمة وتصنيفها ، تقييم حالة الجلد ، قياس المحيطات ، التقييم الجسدي والوظيفي, بالإضافة الى تقديم شرح عن العلاج الطبيعي بالورمة اللمفاوية وتحديد خطة العلاج.

العلاج اللمفاوي :

المنع:

في حالات الوذمة اللمفاوية التي تحدث في اعقاب القصور الوريدي ، بعد الجراحة ، الصدمة او الشلل ، يمكن إعطاء الارشادات لمنع تطور أو زيادة الوذمة في الأطراف السفلية. حتى في حالات الوذمة اللمفية الأولية وكخطوة اولية يمكن بناء برنامج وقائي.

يتم إجراء علاجات وقائية إضافية في بعض الأحيان قبل أو بعد جراحة الأورام التي تشمل او من المحتمل ان تشمل ازالة العقدة الليمفاوية.

في حال تم تشخيص الوذمة اللمفاوية:

في المرحلة الأولى -

- يتم تحديد وتيرة العلاج حسب مرحلة وشدة الوذمة اللمفية, حالة الجلد ومعدل انخفاض الوذمة. في الحالات التي توجد فيها وذمة بدرجة عالية من الخطورة ، يمكن أن يتراوح تكرار العلاج من 3-5 علاجات في الأسبوع.
- يقوم أخصائي العلاج الطبيعي بقياس وتسجيل محيط الطرف بهدف معرفة حجم الطرف .
- يتم اتخاذ الاحتياطات لمنع تفاقم الوذمة اللمفاوية. يتضمن الارشاد التطرق لاهمية الحفاظ على سلامة الجلد , منع العدوى ومنع الإصابات.
- التدليك اللمفاوي أو التصريف اللمفاوي اليدوي هو أسلوب تدليك خاص لنقل السائل اللمفاوي من المناطق المزدهمة والمسدودة إلى أجزاء أخرى من الجسم والتي يكون فيها الجهاز اللمفاوي طبيعيًا. للتدليك تأثير إضافي في تليين الجلد, تخفيف الشعور بالألم وشفاء الجروح المزمنة.
- ارشاد المريض وتزويده بالتعليمات لطرق الرعاية الذاتية ، بما في ذلك تمارين التنفس والتدليك الذاتي و / أو استخدام اي جهاز آخر.
- استخدام ضمادة الضغط, استخدام الضمادات أو الأكمام المرنة / الجوارب المصممة لتحسين إزالة السائل الليمفاوي الزائد ومنع عودة السوائل المصروفة. يقوم أخصائي العلاج الطبيعي بتعليم المريض القيام بالضماد وارشاده بالبقاء مع ضمادة الضغط معظم ساعات اليوم ماعدا أثناء الاستحمام وذلك لتحقيق أقصى قدر من النتائج. في هذه المرحلة من العلاج ، يتم استخدام ضمادات ذات مستوى منخفض من المرونة بحيث يكون الضغط في حالة الراحة مقبولاً وخلال عملية الطرف المتورم سيكون هناك ضغط أكثر فعالية.
- يمكن أن تستمر فترة الضماد الأولية بضعة أيام أو بضعة أسابيع. هناك بدائل مناسبة لهذه الضمادات ، بما في ذلك الضمادات مع امكانية اغلاقها والضمادات الليلية وغيرها. اختيار نوع وتقنية الضمادة يجب ان يتم على يد أخصائي العلاج الطبيعي بالتنسيق مع المريض.
- يقدم أخصائي العلاج الطبيعي إرشادات لتمرين لتنشيط العضلات للمساعدة في تصريف السائل اللمفاوي وتقليل الوذمة.

في المرحلة المزمنة: المحافظة والمتابعة:

- في هذه المرحلة يقل عدد لقاءات العلاج بشكل ملحوظ ويعتمد على درجة الحفاظ على أحجام الوذمة.
- يتعلم المريض العناية بنفسه والحفاظ على تقليل حجم العضو من خلال التدليك الذاتي و / أو بمساعدة جهاز ضغط هوائي .
- عندما تنخفض الوذمة قدر الإمكان وتكون مستقرة (عندما تستقر قياسات الغدد الليمفاوية) ، يتم تعديل ملحق الضغط المرن : القفاز / السراويل / الجورب / حمالة الصدر. يتم تعديل الملحق وفقاً لحجم وشكل العضو - حسب الطلب . هناك أيضاً العديد من التطورات المختلفة لملاحقات الضغط الدائمة بالإضافة إلى الملاحقات للمساعدة على ارتداء ملحق الضغط وإزالته.
- يوصى بالنشاط البدني العام - يجب استشارة أخصائي العلاج الطبيعي المعالج فيما يتعلق بنوع التدريب , الجرعة واستخدام ضمادة الضغط أثناء الممارسة ومراقبة نتائج الممارسة على الوذمة. إذا كانوا يستخدمون مدربين لياقة ، فيجب أن يكون لديهم معرفة بالوذمة اللمفية أو الاتصال بأخصائي العلاج الطبيعي للحصول على التعليمات.
- مراقبة الحفاظ على حجم الطرف - قياس محيط بتردد منتظم. يمكن أن يكون القياس بشكل شخصي ومستقل او جزء من المتابعة في معاهد العلاج الطبيعي.
- فحص للتحقق من ملحق الضغط (يوجد تآكل طبيعي بسبب الاستخدام).
- ينصح بشدة بممارسة التمارين المائية المخصصة .
- الإحالة إلى مجموعات الدعم لمرضى الوذمة اللمفية / جمعية الوذمة اللمفية.

أجهزة الضغط الهوائية (مثل (Lymph-Press)

هناك أجهزة ضغط تعمل بالهواء المضغوط والتي تخلق ضغط هواء متناوب يساعد في عودة الجهاز اللمفاوي. يجب استخدامها بالتشاور مع الطبيب المعالج وأخصائي العلاج الطبيعي وتتطلب تعليمات حول الاستخدام المناسب. من المهم أن تتذكر أن التدليك اللمفاوي الذاتي الأولي هو جزء من بروتوكول العلاج.

لعلاج الجراحي للوذمة اللمفية

في القرن الماضي ، تم تجربة عدد من التقنيات الجراحية لخفض وحتى علاج الوذمة اللمفية. تم التخلي عن العديد من التقنيات. القرار باستعمال العلاج الجراحي يجي ان يتخذ بدقة وذلك لان الجراحة محفوفة بالمخاطر ولا تلغي بالضرورة الحاجة إلى متابعة العلاج بطرق اخرى. الجراحة ليست مناسبة لمرضى الأورام النشط. في إسرائيل ، مثل معظم العالم الغربي ، مكان العمليات الجراحية في نطاق العلاجات هامشي وندراً ما يتم تقديمه كبديل أساسي للمريض. معظم العمليات الجراحية بدون معلومات حول نتائج طويلة المدى.

ترجمه :

זידאן אבדאח
פיזיותרפיסט
לניקוז למפתי

زيدان ابداح
مؤهل للعلاج الطبيعي