



LIETUVOS IR ŠVEICARIJOS BENDRADARBIAVIMO PROGRAMA



ŠV. PRANCIŠKAUS
ONKOLOGIJOS
CENTRAS



APIE LIMFOSTAZĘ

Ką turi žinoti kiekviena moteris, serganti krūties vėžiu

UDK 616.4
Ap29



VŠĮ ŠV. PRANCIŠKAUS ONKOLOGIJOS CENTRAS

APIE LIMFOSTAZĘ

Ką turi žinoti kiekviena moteris, serganti krūties vėžiu

Leidinyi išleistas  LIETUVOS IR ŠVEICARIJOS BENDRADARBIAVIMO PROGRAMA
LIETUVOS IR ŠVEICARIJOS BENDRADARBIAVIMO PROGRAMOS lėšomis

ISBN 978-609-404-154-9

© Šv. Pranciškaus onkologijos centras, 2013
© Spaustuvė „Druka“, 2013

KLAIPĖDA, 2013

Leidinių parengė Nijolė Raudytė

Leidinyje panaudota informacija iš leidinių:

Exercises after Breast surgery [American cancer society], 14 p.

Lymhedema: what ewery woman with breast cancer should know [American cancer society], 22 p.

Leidinyje „**Apie limfostazę**“ yra skirtas moterims, kurioms vėžio gydymo metu buvo pašalinta arba pažeista natūralios organizmo skysčių šalinimo sistemos dalis – limfos liaukos.

Leidinio tikslas – padėti įveikti šalutinį poveikį, atsiradusį po limfos liaukų operacijos. Leidinyje pateikiama informacija apie rankos ir plaštakos priežiūrą po krūties vėžio operacijos arba radioterapijos. Stiprus šalutinis poveikis gali būti patiriamas dėl krūties vėžio pašalinus krūtį ir limfos liauką pažastyje – pažeistojje rankos dalyje gali pradėti kauptis skysčiai, ranka gali pradėti tinti, dėl to atsiranda daug nepatogumų.

KAS YRA LIMFOSTAZĖ?

Limfostazė – (lot. *lymph* – „skaidrus skystis“ + gr. *stasis* – „sustojimas“) – limfos nutekėjimo sutrikimas, kurį dažniausiai sukelia trombas, naviko metastazės ar kitos priežastys.

Norint įsitikinti, ar vėžys neišplito, per krūties vėžio operaciją pašalinamas vienas (o kartais ir daugiau) limfmazgių iš pažastų srities. Šalinant limfmazgius, kartu yra pašalinamos ir limfmazgius apšvitusios limfagyslės, kuriomis iš rankų į visą likusį kūną teka limfa.

Pašalinus limfmazgius ir limfagysles, operuotos pusės viršutinėje kūno dalyje pasikeičia limfos skysčio tekėjimo kelias, todėl limfa sunkiau teka krūtinės, krūties ir rankų zonose. Jeigu likusiomis limfagyslėmis limfa negali tinkamai nutekėti, skysčio perteklius kaupiasi ir sukelia tinimą. Tai vadinama **limfedema**.

Limfedema – limfos tėkmės sutrikimas, kai skystis iš audinių negali pasišalinti ir sukelia jų tinimą.

Limfos skystis susikaupia riebaliniuose audiniuose, tiesiog po oda.



Dešinė – limfedemos pažeista ranka, kairė – sveika.

Tai gali prasidėti iš karto po operacijos ar spindulinės terapijos. Spindulinė terapija gali pažeisti limfagysles ir sukelti tokį pat šalutinį poveikį, kaip ir operacija. Limfedemos simptomai gali pasireikšti po mėnesio arba net po kelerių metų. Moterys, kurioms dėl krūties vėžio buvo pašalinta daug limfmazgių ir po to taikyta spindulinė terapija, *limfedema* gali susirgti dažniau.

Kodėl vienoms moterims limfos skystis kaupiasi, o kitoms – ne, nėra tikslių duomenų.

Manoma, kad tos moterys, kurioms buvo pašalinta dauguma limfmazgių ir po to gydytos spinduline terapija, turi didesnę riziką susirgti limfedema.

Gydytojai visada stengiasi ligones apsaugoti nuo limfedemos:

- operacijų metu kiek galima dažniau atliekama krūties išsaugojimo (lumpektomijos) negu pašalinimo (mastektomijos) procedūra;
- taikomi operacijos metodai, kurie leidžia pašalinti tik 1 arba 2 limfmazgius;
- prieš operaciją nustatomi ranką drenuojantys limfmazgiai ir siekiama juos išsaugoti.

Šiame leidinyje pateikiama informacija apie limfedemos prevencijos būdus leis moterims tinkamai pasirūpinti savo rankomis ir krūties zona.

Atminkite, kad jau pasireiškę limfedemos padariniai yra sunkiai pašalinami, kartais juos pašalinti apskirtai yra nebeįmanoma. Tikrai tinkama priežiūra gali sušvelninti simptomus ir padėti išvengti nemalonaus šalutinio poveikio.

Kaip sumažinti tinimą po operacijos ir spindulinės terapijos?

Tuoj pat po operacijos pažeista rankos ar krūties zona gali pradėti tinti. Tinimas dažniausiai būna trumpas ir po truputį išnyksta (maždaug per 6–12 savaitių).

Šie patarimai gali sumažinti tinimą:

- Pažeistą ranką atlikite įprastus veiksmus (kai reikia susitvarkyti plaukus, praustis, apsirengti ir valgyti).
- 2–3 kartus per dieną po 45 minutes ranką palaikykite pakeltą aukščiau širdies. Tai darydami atsigulkite ir prilaikykite ranką. Padėkite ranką ant pagalvės taip, kad ranka būtų aukščiau už riešą, o alkūnė būtų truputį aukščiau už petį.
- Mankštinkite pažeistą ranką: laikykite ją aukščiau širdies, sulenkite ir atlenkite 15–25 kartus, darykite tai 3–4 kartus per dieną. Šis pratimas padeda limfai nutekėti per nepažeistas limfagysles, sumažina tinimą.

Kaip atstatyti peties ir rankos judesius?

Norėdami atstatyti peties ir rankos judesius, pradėkite mankštinti pažeistą ranką praėjus maždaug savaitei po operacijos. Prieš pradėdami bet kokius fizinius pratimus, pasikonsultuokite su savo gydytoju.

Daugumai žmonių vidutinės judėjimo galimybės grįžta per 4–6 savaites.

Atminkite, kad ranka gali tinti; tinimas gali trukti ilgiau, jeigu po operacijos buvo taikoma spindulinė terapija.

Spindulinės terapijos gydymo pabaigoje taip pat gali atsirasti

tinimas krūtinės srityje. Daugeliu atvejų tinimas yra trumpalaikis ir po truputį praeina.

Gydymo metu ir ne trumpiau nei 18 mėnesių po to kiekvieną dieną turėtumėte daryti paprastus tempimo pratimus, atlikti krūtinės, rankos ir pečių judesius.

Kaip išvengti limfedemos?

Moksliniais tyrimais nėra įrodyta limfedemos prevencijos įtaka ligai. Vis dėlto, dauguma gydytojų teigia, kad sumažinti jos riziką galima. Limfedemos simptomus kontroliuoti gali padėti šie patarimai.

Stenkitės išvengti infekcijos

Jūsų kūnas, reaguodamas į infekciją, papildomai gamina skysčių kovai su ja. Jeigu yra pažeisti limfmazgiai ir limfagyslės ar jų nėra, kūnui sunkiau „judinti“ papildomą skystį, kuris ir sukelia limfedemą. Būtina ypač gera operuotos kūno dalies higiena ir atsargi odos priežiūra, padedanti išvengti infekcijos.

Atkreipkite dėmesį į bet kokį rankos, plaštakos, pirštų (ar kojos) tinimą ir iš karto pasikonsultuokite su gydytoju.

Jums gali būti naudingi šie patarimai:

- Venkite vaistų ar kitų tirpalų injekcijų į pažeistą ranką. Pasakykite gydytojui ar slaugytojai, kad jums yra rizika susirgti limfedema. Nematuokite kraujo spaudimo, neduokite kraujo tyrimams iš pažeistos rankos.
- Saugokite rankas, reguliariai naudokite drėkinamuosius losjonus ar kremus.
- Neneškite, nekelkite sunkių daiktų operuota ranka.
- Venkite pasikartojančių judesių (traukimo, stūmimo).

- Nesėdėkite ir nestovėkite ilgai viena poza.
- Reguliariai lengvais judesiais masažuokite ranką (kryptis – pečių link).
- Ranką dažniau laikykite pakeltą aukščiau (pavyzdžiui, žiūrint televizorių), galima ant pagalvės.
- Laikykite pažeistą ranką kuo švariau. Saugokite ranką nuo bet kokių odos sužeidimų. Įsipjovus, nusikasius, įkandus vabzdžiui, šerpetojant ar įplyšus viršutiniam odos sluoksniui, kruopščiai valykite žaizdą.
- Venkite žaisti su galinčiais įkasti ar įdrėksti gyvūnais.
- Darydami manikiūrą, nekarpykite odelių (įspėkite manikiūrininkę).
- Kai darote namų ruošos darbus, naudojate cheminius valiklius, dirbate sode ar plaunate indus, mėvėkite pirštines. Plaudami indus, maudydamiesi, pirtyje venkite staigių temperatūros pokyčių.
- Šluostykites rankšluosčiu netrindami odos; jei pirštai sutinę, sausai iššluostykite tarpupirščius. Jei susidaro raukšlių, į tarpus įdėkite minkštos vilnos gabaliukų.
- Kad neįsidurtumėte į pirštą, siūdami naudokite antpirščius.
- Norėdami pašalinti pažasties plaukus, naudokite elektrinį skustuvą, nes jis mažiau erzina odą nei paprastas skustuvas ar depiliacinis kremas.
- Kad išvengtumėte vabzdžių įkandimų, kai esate lauke, naudokite vabzdžių atbaidančias priemones. Jeigu į pažeistą ranką įgėlė bitė, nuvalykite odą ir uždėkite ledo, pakelkite ranką ir praneškite savo gydytojui ar slaugytojai, jeigu pasirodytų bet kokių užkrėtimo požymių.
- Saugokitės šalčio, nes gali pradėti skilinėti oda ir prasidėti infekcija.

Bandykite išvengti nudegimų

Kaip ir infekcija, nudegimai taip pat gali priversti kūną gaminti papildomą skystį, kuris gali kauptis ir sukelti tinimą.

Patarimai, kaip išvengti nudegimų:

- Saugokite krūtinę, pečius ir ranką nuo saulės spindulių. Naudokite kremą nuo įdegio, o karščiausiu dienos metu nebūkite saulėje.
- Naudokite orkaitės pirštines.
- Stenkitės išvengti karšto aliejaus patekimo ant rankų, nudegimų karštais garais, verdančiais skysčiais.
- Venkite karštos vonios ir pirties.
- Nenaudokite šildyklių ant pažeistų vietų. Karštis skatina skysčių kaupimąsi.

Bandykite išvengti suspaudimo

Rankos suspaudimas ar suveržimas gali sukelti artimiausių kraujagyslių užspaudimą. Tai gali sukelti skysčių kaupimąsi ir tinimą. Dauguma moterų tai sieja su limfedemos pradžia. Skrydis lėktuvu taip pat gali turėti įtakos.

Jums gali būti naudingi šie patarimai:

- Dėvėkite laisvus papuošalus, drabužius ir pirštines. Venkite bet ko, kas suformuoja aptemptą juostą aplink ranką ar riešą.
- Nedėkite rankinės ar lagamino dirželio ant pažeistos rankos peties, geriau naudokite kuprines ar kitas patogias nešimui priemones, paskirstančias nešulio svorį.
- Nešiokite neaptemtą liemenėlę su paminkštiniais dirželiais, neįsispaudžiančiais į pečius. Po krūties pašalinimo operacijos naudokite lengvą krūties protezą. Sunkus protezas gali per daug spausti.

- Duokite kraujo iš nepažeistos rankos, jeigu abi rankos pažeistos, kraujo galima duoti iš šlaunies.
- Ilgų ir dažnų skrydžių lėktuvu metu dėvėkite elastines rankoves, jos gali padėti sumažinti tinimą. Dėl to galite pasikonsultuoti su gydytoju. Taip pat galite pasikalbėti su savo gydytoju apie saugaus rankos pakėlimo aukščiau širdies būdus ir kaip mankštinti ją ilgų skrydžių metu.

Bandykite išvengti raumenų patempimo

Nevenkite pažeista ranka atlikti įprastus veiksmus (plaukų šukavimas ar prausimasis), tai padeda greičiau gyti ir atgauti jėgą. Raumenų veikla padeda paskirstyti limfą. Po operacijos ar spindulinės terapijos paklauskite savo gydytojo, kada ir kokius pratimus galite pradėti daryti. Tačiau atminkite, kad dėl per didelės raumenų apkrovos gali atsirasti vidinių pažeidimų, tai gali paskatinti limfedemą.

Jums galėtų padėti šie patarimai:

- Kiek tik galite, pažeista ranka atlikite įprastus veiksmus. Po operacijos ar spindulinės terapijos praėjus maždaug 4–6 savaitėms, galite pradėti grįžti prie įprastos veiklos, kuria užsiėmėte iki operacijos.
- Mankštinkitės reguliariai, bet pasistenkite nepervarginti peties ir rankos. Prieš darydami bet kokius sunkius pratimus, tokius kaip svarsčių kilnojimas ar teniso žaidimas, pasitarkite su savo gydytoju. Jis gali jums padėti sudaryti fizinės veiklos planą, kad galėtumėte dirbti darbus, kurie jums tinka. Paklauskite savo gydytojo, ar užsiimant sunkesniu darbu jums reikia nešioti specialią rankovę.
- Jeigu jums pradeda skaudėti ranką, tuoj pat ištieskite ir pakelkite ją virš širdies.

- Venkite aktyvių, pasikartojančių veiksmų, sunkių daiktų kilnojimo.
- Sunkesnius daiktus neškite nepažeista ranka arba abiem rankomis.
- Kai vargina rankos tinimas, galite dėvėti specialias rankoves arba sutvarstyti ranką. Rankovė nakčiai numaunama, nuimamas tvarstis.

Nepriaukite papildomo svorio

Antsvoris reikalauja didesnio kraujagyslių ploto. Tai sukaučia daugiau skysčių rankose ir krūtinės srityje, labiau apkrauna limfagysles, todėl svorio priaugimas po krūties pašalinimo operacijos padidina riziką susirgti limfedema. Apkūnios moterys yra labiau linkusios susirgti sunkesne šios ligos forma.

Atidžiai rūpinkitės įpjovimais, įdrėskimais ar nudegimais

- Plaukite pažeistą vietą muilu ir vandeniu.
- Tepkite dezinfekuojamaisiais vaistais. Pasitarkite su gydytoju, slaugytoja ar vaistininku, jeigu nežinote, kokius vaistus naudoti.
- Žaizdą uždenkite švariu tvarsčiu ir laikykite, kol sugis. Keiskite tvarstį kasdien ar jam sušlapus.
- Nudegusias vietas panardinkite į šaltą vandenį ir palaikykite 15 minučių, po to plaukite muilu ir vandeniu, sutvarstykite švariu, sausu tvarsčiu.
- Kiekvieną dieną tikrinkite, ar nėra infekcijos požymių: pūlinių, išbėrimų, raudonų dėmių, tinimo, karščiavimo.
- Tuoj pat praneškite savo gydytojui, jeigu pastebėjote infekcijos požymių.

Limfedemos požymiai

- Tinimas krūties, krūtinės, peties, rankos ar plaštakos srityje. Jaučiamas pilnumas ar sunkumas minėtose srityse.
- Pakitusi odos struktūra – oda tampa standi, kieta, parausta.
- Skausmas ir nepatogumas krūties, krūtinės, peties, rankos ar plaštakos srityje.
- Sunkesnis judėjimas, pakitęs artimiausių sąnarių lankstumas (peties, plaštakos ar rankos).
- „Sumažėję“ rūbų rankovės, liemenėlė, apyrankė ar žiedas.

Atminkite – simptomų pasireiškimo pradžioje tinimą galima sumažinti iškeliant pažeistą ranką, tačiau po kiek laiko patinusi vieta gali tapti karšta ir paraudusi, oda sunki ir standi.

Pastebėti limfedemos simptomus jums gali padėti paprastas patarimas: atsistoję prieš veidrodį palyginkite abi kūno puses, ar nėra dydžio, odos išvaizdos, spalvos skirtumų.

Kada pranešti apie ligos simptomus savo gydytojui?

- Jeigu pastebėjote bet kokį tinimą (su skausmu ar be jo), trunkantį 1–2 savaites.
- Jeigu pažeista kūno dalis (ranka, krūtinė, krūtis ar pažastis) ištinsta staiga, jaučiamas karštis, pastebimas paraudimas. Tai gali būti infekcijos požymiai.
- Jeigu jūsų temperatūra yra 38,00°C ar daugiau (matuojant burnoje) ir tai nėra susiję su peršalimu ar gripu.

- Jeigu jūs jaučiate skausmą, kurio anksčiau nebuvo, pažeistoje srityje be jokios priežasties.

Limfedemos gydymas

Jeigu jums diagnozuota limfedema, jums būtinas gydymas, kurį paskirs jūsų gydytojas.

Lengvos formos limfedema yra gydoma kineziterapeuto taikant fizinius pratimus. Esant vidutinei ar sunkiai limfedemai, jūsų gydytojas gali skirti kompleksinį gydymą (specialūs fiziniai pratimai, odos priežiūros priemonės, masažai, tvarsčiai, pratimai su kompresinėmis rankovėmis ir kt.).

Rūpinkitės savimi

Atminkite, kad patyrus krūties vėžio operaciją ar spindulinę terapiją, yra rizika susirgti limfedema ar patirti kai kuriuos jos simptomus, tačiau jūs visuomet galite pagerinti savo sveikatos būklę ir savijautą.

Jums gali padėti šie patarimai:

- Nuolat stebėkite ir reguliuokite kūno svorį.
- Sveikai maitinkitės: valgykite 5 ar daugiau kartų per dieną daržovių patiekalų ir vaisių, rinkitės nesmulkintų grūdų produktus; mažinkite druskos kiekį maiste, vartokite daug skaidulų turinčio maisto, saikingai vartokite skysčius.
- Apribokite gyvulinių riebalų vartojimą.
- Nevalgykite apdorotų maisto produktų (dešrainių ir kt.).
- Ribokite alkoholio vartojimą.
- Reguliariai mankštinkitės.

- Gera dieta ir reguliarūs fiziniai pratimai gali jums padėti išlaikyti normalų kūno svorį ir suteikti daugiau energijos.
- Pabandykite sumažinti stresą, stenkitės gerai išsimiegoti.
- Jums reikia žmonių, į kuriuos galėtumėte atsiremti, su kuriais jaustumėtės gerai (palaikymo galite sulaukti iš šeimos narių, draugų, pagalbos onkologiniams ligoniams centrų, religinių bendruomenių ir dvasininkų).
- Naudingos pagalbos jums gali suteikti pagalbos onkologiniams ligoniams centruose veikiančios pagalbos sau grupės, kuriose galima pasišnekėti su panašios patirties turinčiais žmonėmis.

Nuolat rūpinkitės savimi, darykite tai, kas leistų jūsų kūnui ir dvasiai jaustis kaip įmanoma geriau.

MANKŠTA PO KRŪTIES VĖŽIO OPERACIJOS

Krūties vėžiui gydyti gali būti taikoma operacija, spindulinė terapija ar keletas metodų kartu.

Krūties vėžio operacijos metu, atsižvelgiant į aplinkybes, gali būti atliktas:

- krūties dalinis pašalinimas ir konservacija (lumpektomija);
- krūties visiškas pašalinimas (mastektomija);
- limfmazgių pašalinimas;
- krūties atstatymas.

Visi išvardinti krūties vėžio gydymo būdai gali turėti įtakos jūsų peties ir rankos judesiams, trukdyti giliai įkvėpti, trukdyti užsiimti įprasta veikla (apsirengti, nusiprausti, susišukuoti ir kt.).

Fizinių pratimų nauda

Nesvarbu, kokia operacija jums buvo atlikta, labai svarbu daryti pratimus po jos. Pratimai padeda sumažinti bet kokią pašalinę operacijos poveikį ir leidžia jums grįžti prie įprastos kasdienės veiklos.

Jeigu jums buvo taikyta spindulinė terapija, pratimai padės išlaikyti jūsų ranką ir petį lanksčius. Atminkite, kad spindulinės terapijos poveikis gali pasireikšti praėjus 6–9 mėnesiams po gydymo.

Pasitarkite su savo gydytoju prieš pradėdami daryti bet kokius pratimus, kad galėtumėte nuspręsti, kas jums labiausiai tinka. Jūsų gydytojas gali rekomenduoti specialistą (kineziterapeutą), kuris parengs jums tinkančių pratimų programą. Jeigu praėjus 3–4 savaitėms po operacijos jums vis dar sunku judinti ranką, gali būti reikalinga tokia pagalba.

Kai kurie pratimai turi būti daromi tik tada, kai drenai ir siūlai jau yra pašalinti. Tačiau kai kurie pratimai gali būti daromi ir iškart po operacijos.

Pratimus, kurie **gerina peties ir rankos judesius**, galima pradėti daryti praėjus kelioms dienoms po operacijos.

Pratimai, kurie **stiprina jūsų ranką**, pradedami daryti vėliau.

Šiame leidinyje Jums pateiksime keletą dažniausiai naudojamų pratimų, kuriuos moterys gali daryti po krūties vėžio operacijos.

Nepradėkite daryti šių pratimų prieš tai nepasitarę su savo gydytoju.

Savaitė po operacijos

Šiuos judesius jūs galite atlikti nuo trečios iki septintos dienos po operacijos, bet prieš tai pasikonsultuokite su savo gydytoju.

- Pažeistą ranką atlikite įprastus veiksmus (kai reikia susitvarkyti plaukus, praustis, apsirengti ir valgyti).
- Laikykite pažeistą ranką virš širdies, ją pakelkite ir nuleiskite. Tai atlikite 2 ar 3 kartus per dieną. Sėdėdamos laikykite ranką ant pagalvės taip, kad jūsų ranka būtų aukščiau už riešą, o jūsų alkūnė būtų truputį aukščiau už petį. Tai padės sumažinti tinimą, kuris būna po operacijos.
- Mankštinkite pažeistą ranką tada, kai ji pakelta virš širdies, sugniaužkite ir atleiskite delną 15–25 kartus, po to sulenkite ir ištieskite alkūnę. Kartokite tai 3–4 kartus per dieną. Šis pratimas padeda sumažinti tinimą.
- Darykite gilaus kvėpavimo pratimus (diafragma) bent 6 kartus per dieną. Atsigulkite ant nugaros ir lėtai, giliai įkvėpkite. Įkvėpkite tiek oro, kiek galite. Atsipalaiduokite ir iškvėpkite. Kartokite tai 4–5 kartus. Šis pratimas padės išlaikyti normalų krūtinės ląstos judėjimą ir palengvins plaučių darbą. Šiuos pratimus darykite dažnai.
- Negulėkite ir nemiegokite ant pažeistos rankos, nekelkite ir neneškite daugiau nei 3 kg sveriančių daiktų.

Fiziniai pratimai

Leidinyje pateikti fiziniai pratimai gali būti daromi tada, kai gaunate savo gydytojo sutikimą.

Jūs turite žinoti

- Po operacijos jūs jausite veržimą krūtinėje ir pažastyje. Tai normalu ir veržimo pojūtis sumažės, kai pradėsite daryti šiame leidinyje pateiktus pratimus.
- Dauguma moterų jaučia rankos ir (ar) krūtinės deginimą, dilgčiojimą, sustingimą ar skausmą. Taip gali būti todėl, kad operacijos metu kartais pažeidžiami nervai. Šie pojūčiai gali sustiprėti praėjus keletui savaičių po operacijos. Vis tiek nenustokite daryti pratimų, nebent pastebėtumėte neįprastą tinimą (jeigu taip atsitiktų, tuoj pat kreipkitės į gydytoją). Kartais lengvas trynimasis, glostymas ranka ar švelniu audiniu gali sumažinti pažeistos vietos jautrumą.
- Naudinga daryti mankštą po šilto dušo, nes tuomet raumenys yra šilti ir atsipalaidavę.
- Kai darote mankštą, vilkėkite patogius, laisvus drabužius.
- Darykite pratimą tol, kol pajusite tempimą. Sulaikykite tempimą judesio pabaigoje ir lėtai suskaičiuokite iki 5. Nešokinėkite ir nedarykite bet kokių trūkčiojamų judesių. Kai darote pratimus, skausmo jausti neturėtumėte, tik lengvą tempimą.
- Kiekvieną pratimą darykite 5–7 kartus. Pabandykite juos daryti taisyklingai. Jeigu kyla sunkumų, pasikalbėkite su gydytoju. Galbūt jums reikia kineziterapeuto pagalbos.
- Pratimus darykite du kartus per dieną, kol atgausite įprastą lankstumą ir jėgą.
- Būtinai darykite ir kvėpavimo pratimus, taisyklingai kvėpuokite.
- Pratimais fizinė apkrova didinama palaipsniui – iš pradžių juos darykite atsigulę, paskui – atsisėdę, galiausiai – atsistoję.

PRATIMAI GULINT

Šie pratimai turėtų būti daromi ant lovos ar grindų. Atsigulkite ant nugaros, kelius sulenkite ir lygiai sudėkite kojas.



Pratimas su lazdele. Šis pratimas padeda gerinti pečių judesius. Prati-
mui atlikti jums reikės lazdelės.

- Laikykite lazdelę abiem rankomis delnais į viršų.
- Pakelkite lazdelę virš galvos kiek tik galite (kol pajusite tempimą).
- Palaikykite 5 sekundes.
- Nuleiskite rankas ir kartokite tai 5–7 kartus.



Alkūnių išskleidimas. Šis pratimas padeda pagerinti krūtinės ir peties
judesius. Iš pradžių atlikti pratimą gali būti sunku, gali užtrukti, kol alkūnės
galėsime pasiekti lovą ar grindis.

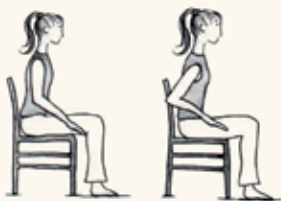
- Sunerkite rankas už kaklo taip, kad jūsų alkūnės būtų nukreiptos į lubas.
- Išskėskite alkūnes ir nuleiskite jas ant lovos ar grindų.
- Pratimą kartokite 5–7 kartus.

PRATIMAI SĖDINT

Mentės tempimas. Šis pratimas padeda pagerinti mentės judesius.



- Atsisėskite ant kėdės labai arti stalo taip, kad nugara remtųsi į kėdės atlošą.
- Padėkite nepažeistą ranką ant stalo delnu žemyn (alkūnė sulenkta). Nejudinkite šios rankos pratimo metu.
- Padėkite pažeistą ranką ant stalo delnu žemyn ir iš-
tiesta alkūne.
- Nejudindami liemens stumkite ranką į priekį, nukreip-
dami į kitą stalo pusę. Darydami šį pratimą turėtumėte
pajusti, kaip mentė juda.
- Atpalaiduokite ranką ir pakartokite tai 5–7 kartus.



Mentės spaudimas. Šis pratimas padeda pagerinti mentės judesius.

- Atsisėskite ant kėdės prieš veidrodį, žiūrėkite į priekį. Nesilieskite prie kėdės atlošo.
- Rankos turėtų būti prie šonų sulenktomis alkūnėmis.
- Suspauskite mentis ir traukite jas atgal. NeKelkite pečių aukšty.
- Grįžkite į pradinę padėtį ir pakartokite tai 5–7 kartus.



Šono lenkimas. Šis pratimas padeda pagerinti liemens judesius.

- Atsisėskite ant kėdės ir sunerkite rankas prieš save. Lėtai tiesdami pakelkite rankas virš galvos.
- Kada jūsų rankos yra virš galvos, lenkite liemenį į dešinę. Lenkitės per juosmenį, o rankas išlaikykite virš galvos.
- Grįžkite į pradinę padėtį ir lenkitės į kairę pusę.
- Pakartokite 5–7 kartus.

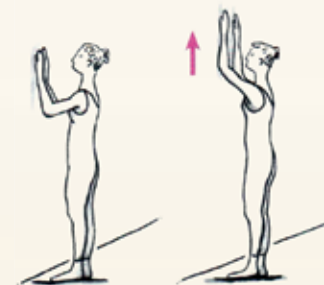
PRATIMAI STOVINT



Krūtinės laštos tempimas. Šis pratimas padeda tempti krūtinę.

- Atsistokite veidu į kampo, kad jūsų kojų pirštai būtų apie 20–25 centimetrus nuo kampo.
- Sulenkite alkūnes ir priglauskite dilbius prie sienos (vieną prie vienos sienos, kitą – prie kitos). Alkūnes, kiek įmanoma, laikykite pečių aukštyje.
- Laikykite rankas ir kojas vietoje ir tempkite krūtinę link kampo. Atlikdami pratimą turėtumėte jausti tempimą krūtinės ir pečių srityse.
- Grįžkite į pradinę padėtį ir pakartokite 5–7 kartus.

Pečių tempimas. Šis pratimas padės pagerinti pečių judesius.



- Atsistokite veidu į sieną taip, kad jūsų kojų pirštai būtų maždaug 20–25 centimetrus nuo sienos.
- Priglauskite rankas prie sienos. Pirštais „lipkite siena“ kol pajusite tempimą.
- Grįžkite į pradinę padėtį ir pakartokite 5–7 kartus.

Tai jums reikėtų atminti

Pradėkite mankštintis po truputį ir didinkite krūvį tiek, kiek galite. Nustokite mankštintis ir pasitarkite su savo gydytoju, jeigu:

- susilpnėjote, nebeišlaikote pusiausvyros ar nuolat krentate;
- atsirado skausmas ir savijauta vis blogėja;
- atsirado sunkumas rankoje;
- atsirado neįprastas tinimas ar tinimas didėja;
- skaudą galvą, atsirado svaigulys, suprastėjo rega, jaučiamas anksčiau nebuvęs sustingimas ar dilgčiojimas rankoje ar krūtinėje.

Mankštintis yra svarbu, net jeigu jums ne iškart viskas pavyksta.

Prieš pradėdami mankštintis dėl jums tinkamos mankštos visuomet pasikonsultuokite su savo gydytoju.

Daugiau informacijos apie limfostazę:

<http://adisadis.blogas.lt/>,

http://www.nedelsk.lt/knyga/Nedelsk_knyga.pdf

<http://www.ortopedija.lt>

<http://www.sveikatosarka.lt/>

UDK 616.4
Ap29

Šv. Pranciškaus onkologijos centras
Apie limfostazę. – Klaipėda: Druka, 2013. – 1 fotogr., 7 iliustr.

ISBN 978-609-404-154-9

Nuotrauka viršelyje Evaldo Darulio

Dizainerė Sigita Raudienė

Tiražas 1 000 egz. Užsakymas TK 1310-257

Išleido ir spausdino
Spaustuvė „Druka“
Mainų g. 5, LT-94101 Klaipėda
www.druka.lt
info@druka.lt



Šv. Pranciškaus onkologijos centras – tai pelno nesiekianti viešoji įstaiga, kurios misija – sielovada, profesionali ir savanoriška psichosocialinė pagalba onkologiniams ligoniams bei jų artimiesiems, visuomenės švietimas.



Kontaktai:

Savanorių g. 4, LT-92291 Klaipėda

www.onkocentras.lt, www.viltiesbegimas.lt

Kita informacija apie pagalbos sergantiesiems vėžiu organizacijas:

www.pola.lt