

FAKULTNÍ NEMOCNICE OLOMOUC

CO JE LYMFEDÉM

EDUKAČNÍ MATERIÁL PRO PACIENTY ◀ …



FAKULTNÍ NEMOCNICE®
OLOMOUC

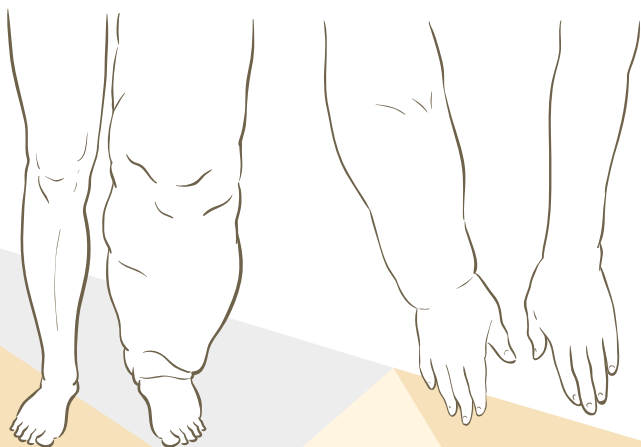
LYMFATICKÝ SYSTÉM

LYMFATICKÉ KAPILÁRY ODVÁDĚJÍ BUNĚČNÉ ODPADNÍ LÁTKY – TOXINY, MINERÁLY, PATOGENNÍ ORGANISMY, PŘEBYTEČNOU VODU Z MEZIBUNĚČNÉHO PROSTORU. V PŘÍPADĚ, ŽE DOJDE K POŠKOZENÍ MÍZNÍHO SYSTÉMU (OPERACE, ÚRAZY, NÁDOROVÁ ONEMOCNĚNÍ...), DOCHÁZÍ Z DŮVODU PORUŠENÍ ODTOKU K HROMADĚNÍ LYMFY V MEZIBUNĚČNÉM PROSTORU A KE VZNIKU OTOKU TZV. LYMFEDÉMU.

PLNĚ ROZVINUTÝ LYMFEDÉM JE CHARAKTERIZOVÁN JAKO TUHÝ, BLEDÝ A PRUŽNÝ OTOK, ŠPATNĚ STLAČITELNÝ.

PORUCHY LYMFATICKÉHO SYSTÉMU JSOU

- primární – vrozená porucha lymfatických cest
- sekundární – infekce, operace, úrazy, maligní nádory

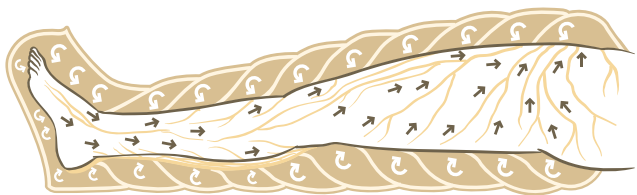


LYMFOLOGICKÁ LÉČBA

Základem léčby je kombinovaná fyzikální léčba.

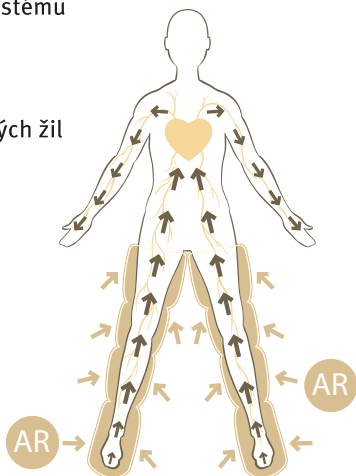
1. Manuální lymfodrenáž – je jemná hmatová technika ovlivňující lymfatický (mízní) systém. Manuální lymfodrenáž aktivuje lymfatický systém a podporuje tok lymfy.

2. Příkladová metoda – je založena na přerušované kompresi končetin, vytváří tlakové vlny, které podporují jak lymfatický, tak žilní systém.



KDY SE LYMFODRENÁŽ PROVÁDÍ?

- cévní a chronická žilní nedostatečnost
- poruchy lymfatického systému
- revmatické otoky
- léčba bércových vředů
- prevence a léčba křečových žil
- dna
- obezita
- stavy po operaci



JAK PROBÍHÁ LYMFOLOGICKÁ LÉČBA?

Manuální mízní drenáž provádí všeobecná sestra s kurzem v lymfologii nebo fyzioterapeut jemnými hmaty v určitých sestavách na postižené končetině (ruka, noha).

Příkladový přístroj pracuje na principu tlakové masáže. Příkladovým přístrojem se provádí lymfatická masáž dolních nebo horních končetin

a pasu. Celá masáž je prováděna postupující tlakovou vlnou, dle přednastavených programů a to v přirozeném směru toku lymfy - od periferie směrem k srdci. Kvůli dodržení hygieny a Vašemu lepšímu pocitu, doporučujeme nosit na terapii bezešvé kalhoty a volnější ponožky.

KDY SE LYMFODRENÁŽ NEPROVÁDÍ?

- onkologické onemocnění v probíhající léčbě
- těžké srdeční onemocnění – vysoký krevní tlak, infarkt, infarkt myokardu
- nestabilizovaný chronický zánět průdušek
- onemocnění jater
- neurologická onemocnění
- akutní žilní záněty
- onemocnění štítné žlázy – zvýšená funkce
- akutní infekční onemocnění – teplota, chřipková viroza
- kožní onemocnění – otevřené rány, plísně, záněty kůže, hnisavé rány, dekubity – z hygienických důvodů

ZÁSADY SPRÁVNÉ ŽIVOTOSPRÁVY

- vyvarujte se drobným poraněním (popálení při žehlení, pečení v troubě, pořezání nožem)
- neperte v horké vodě, neumývejte nádobí v horké vodě
- drobná poranění vždy ošetřete
- v době odpočinku a nočního klidu mějte končetinu ve zvýšené poloze
- nepřetěžujte končetiny dlouhým stáním, nošením těžkých předmětů

NA POSTIŽENÉ KONČETINĚ

- neměřte krevní tlak
- neodebírejte z končetiny krev
- neaplikujte do končetiny žádné injekce

PÉČE O KŮŽI

- kůži udržujte v čistotě a v suchu
- při ošetřování nehtů si neporaňte kůži a nehtové lůžko
- nepoužívejte dráždivou kosmetiku
- chraňte končetinu před chladem a omrznutím

VÝŽIVA

Speciální dieta při lymfedému neexistuje.

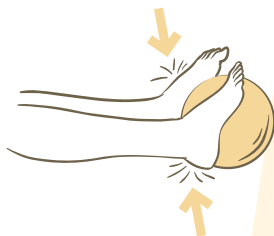
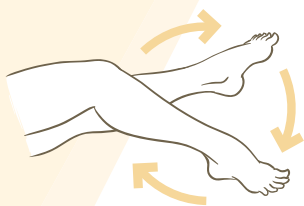
Důležité je dodržovat přiměřenou tělesnou hmotnost, jíst dostatek ovoce a zeleniny, pít dostatek tekutin, nepřesolovat potraviny.

CVIČENÍ

Speciální cvičení je nedílnou součástí kompresní léčby lymfedému, neboť významně podporuje mízní oběh.

Doma byste měli cvičit dvakrát až třikrát denně, nejméně patnáct minut.

- cvičte zásadně s kompresí (návlek nebo bandáž)
- prokládejte cviky dýcháním, cvičte ve zvýšené poloze končetiny
- cvičte plynule, pomalu, nekmítejte do pocitu únavy
- cviky opakujte pětkrát až desetkrát, s krátkou přestávkou



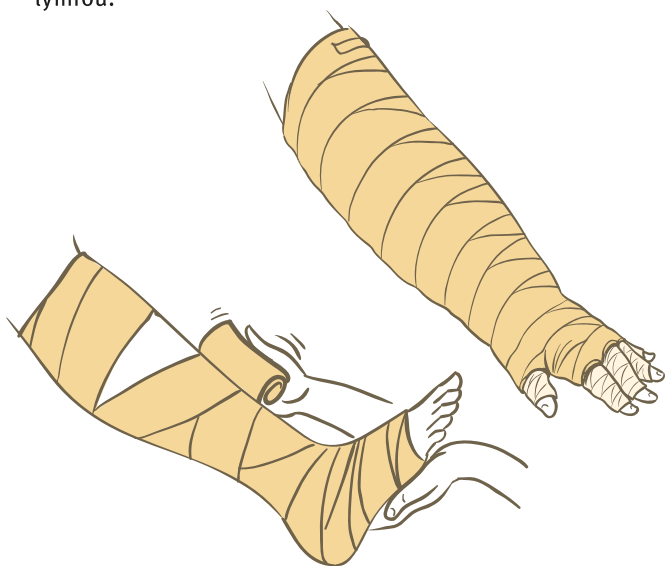
OBLÉKÁNÍ

- spodní i svrchní oděv musí být volný
- nenoste těžké kabáty, kožichy apod.
- na postiženou končetinu nedávejte těsné hodinky, náramky, prsteny

KOMPRESNÍ LÉČBA

Po každém provedení manuální nebo přístrojové lymfodrenáže je nedílnou součástí léčby následná **bandáž končetiny** – obvazy nebo kompresními punčochami či návleky.

Způsobujeme tím zvýšení tkáňového tlaku a bráníme opětovnému naplnění postižené části těla stagnující lymfou.



K zajištění správné léčebné komprese je důležitá edukace pacienta o technice a aplikaci kompresní bandáže a navlékání kompresní elastické punčochy.

INFORMACE, KTERÉ OD NÁS DOSTANETE

- zajištění pomůcek pro Vás (bandáže, KEP = kompresní elastická punčocha),
- zaškolení v lymfocentru,
- kontrolu správné aplikace při další návštěvě,
- poučení o době komprese (zda sundat kompresi na noc nebo ponechat),
- údržbu kompresivní punčochy,
- správné navlékání kompresivních punčoch (použití gumových rukavic, krátké nehty).

NAŠE MOTTO

ÚSPĚŠNÁ LÉČBA LYMFEDÉMU VYŽADUJE KOMPLEXNÍ
PŘÍSTUP. STEJNÝ VÝZNAM MÁ „SAMOLÉČBA“
– TO JAK PACIENT SÁM O SVÉ TĚLO PEČUJE.

DŮLEŽITÉ KONTAKTY

**KLINIKA CHOROB KOŽNÍCH A POHLAVNÍCH FN OLOMOUC
(BUDOVA „P“)**

AMBULANCE

tel.: +420 588 444 527

Provozní doba

Po–Pá: 7:00–12:00 a 13:00–15:00 hod.

ZPRACOVALA

Stanislava Zavadilová, všeobecná sestra

ODBORNÝ PORADCE

MUDr. Jaroslav Urbánek

ZDROJ

Bechyně, M., Bechyňová, R. Mízní otok-lymfedém, komplexní terapie.
Praha: Phlebologica, 1997.

Benda K., Bařinka L. Lymfedém končetin. Praha: Avicenum, 1981.

Dostupné z: <http://www.lymfedem.cz/>



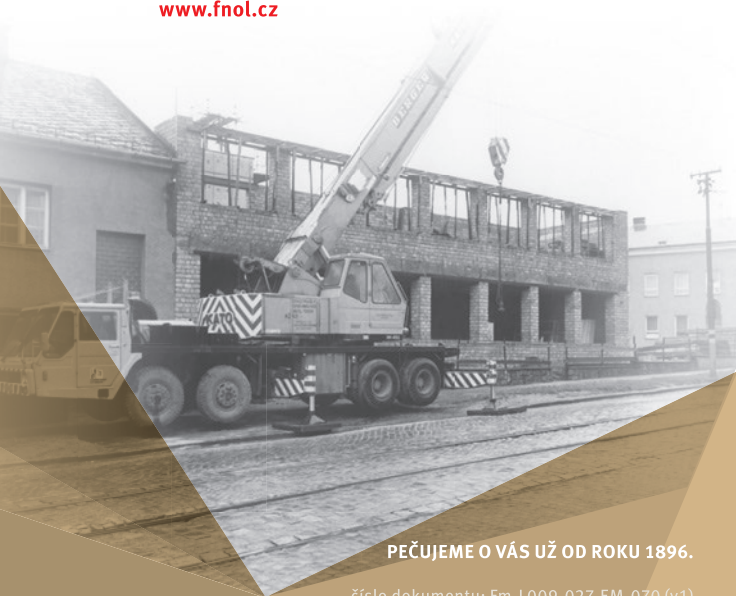
FAKULTNÍ NEMOCNICE®
OLOMOUC

FAKULTNÍ NEMOCNICE OLOMOUC

Zdravotníků 248/7, 779 00 Olomouc

tel.: +420 588 411 111 / e-mail: info@fnol.cz

www.fnol.cz



PEČUJEME O VÁS UŽ OD ROKU 1896.

číslo dokumentu: Fm-L009-027-EM-070 (v1)