

### Zpracovala:

Bc. Elena Macháčková  
Vlastimila Šalmanová

### Odborný garant:

MUDr. Kateřina Libigerová

### Odborné zdroje:

Benda, K. a kol.: Lymfedém - kompletní fyzioterapie, lymfodrenáže a doplňující léčebná péče. Brno 2008.

Sellner Švestková, S.: Mízní otoky končetin. [www.hartmann.cz](http://www.hartmann.cz)  
[www.zdravi.euro.cz/clanek/postgradualni-medicina/komplexni-lecba-lymfedemu-450803](http://www.zdravi.euro.cz/clanek/postgradualni-medicina/komplexni-lecba-lymfedemu-450803);  
[www.arcus-lymfo.cz/lymfaticky-system/lymfedem-mizni-otok/](http://www.arcus-lymfo.cz/lymfaticky-system/lymfedem-mizni-otok/);  
[www.re-habilis.cz/sites/default/files/mizniOtoky.pdf](http://www.re-habilis.cz/sites/default/files/mizniOtoky.pdf)

### Ilustrace:

<http://www.bio-life.cz>

### Použité zkratky:

HKK - horní končetiny; DKK - dolní končetiny; LDK - levá dolní končetina; PDK - pravá dolní končetina; DK - dolní končetina

Fm-L009-027-EM-099 (v1)

### Kontakt

#### Fakultní nemocnice Olomouc

Zdravotníků 248/7, 779 00 Olomouc

e-mail: [info@fnol.cz](mailto:info@fnol.cz)

[www.fnol.cz](http://www.fnol.cz)

Klinika chorob kožních a pohlavních (budova „P“)

Ambulance: +420 588 444 527

Ordinační doba:

Po - Pá: 7:00 - 12:00 a 13:00 - 15:00 hod.



# Lymfedém - cviky, které pomáhají

Edukační materiál pro pacienty



**Lymfedém** je druh otoku způsobeným poruchou odtoku tkáňového moku (mízy, lymfy) z postižené končetiny. Otok se může prakticky objevit kdekoliv na těle, ale nejčastěji postihuje horní a dolní končetiny.

V současné době se komplexní léčba lymfedému opírá o **čtyři pilíře kombinované terapie**, které jsou vzájemně rovnocenné a nenahraditelné.

1. Zevní komprese lymfedematózní tkáně bandáží či elastickými návleky.
2. Manuální mízní drenáž doplněná přístrojovou lymfodrenáží.
3. Péče o kůži a úprava životního režimu.
4. Speciální podpurná pohybová a dechová cvičení.

### Pohybová a dechová cvičení v léčbě lymfedému

- ✓ Podporují lymfatický oběh.
- ✓ Za pomoci rytmického stahování a uvolňování svalů zajistí lepší vstřebávání a odvádění nahromaděné lymfy.

### Zásady cvičení

- ✓ Cvičit zásadně se zevní kompresí (bandáž či návlek).
- ✓ Cvičit alespoň 15 min, 2krát denně.
- ✓ Každý cvik opakovat 5 – 10krát.
- ✓ Vždy začít cvičit se zdravou končetinou.
- ✓ Cvičit pomalu, plynule, v plném rozsahu kloubu a jen do pocitu únavy.
- ✓ Mezi jednotlivými cviky dělat pauzy 1– 2 minuty.
- ✓ Pravidelně dýchat.

### Cvičební jednotka pro DKK

#### Úvodní část:

#### Relaxace:

- Leh na zádech, HKK podél těla.
- Nádech, přitáhnout špičky, stáhnout hýždě, propnout kolena, krátká výdrž.
- Výdech – uvolnit.

- 4) Při chůzi si míč předávejte z jedné ruky do druhé co nejdále před a za tělem.
- 5) Vsedě stlačujte míč mezi rukama ve vodorovném i svislém směru.
- 6) Vsedě si podávejte míč pod kolenem z jedné ruky do druhé.
- 7) Vsedě si podávejte míč z jedné ruky do druhé za zády a nad hlavou.

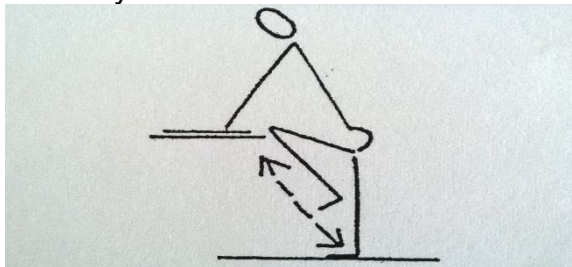
### Další rady a doporučení

- ✓ Polohujte končetiny podle možnosti i během dne. Zvýšená poloha končetin v době odpočinku napomáhá odtoku mízy.
- ✓ Zvýšená zátěž končetin vede ke zvýšené tvorbě mízy. Proto nepřetěžujte končetiny (např. dlouhým stáním, pochody či sezením).
- ✓ Ruku příliš nenamáhejte, vyhněte se činnosti, při které musíte tlačit končetinou proti odporu, nenoste těžká břemena.
- ✓ Vyhýbejte se teplotním extrémům, jako je sauna, horké lázně, horké sprchy, dlouhodobé cestování v horkém klimatu.
- ✓ Do postižené končetiny se nesmí aplikovat injekce a nesmí se na ní měřit krevní tlak.
- ✓ Otokem postižená končetina je náchylná k infekcím, které mohou následně zhoršit otok.
- ✓ Velmi častou infekcí je růže (erysipel), která se projevuje únavou, zimnicí, třesavkou, nevolností, vysokou teplotou až 40°C a zarudnutím kůže v postižené oblasti.
- ✓ Udržování přiměřené tělesné váhy je nezbytné, protože při nadváze dochází k vyššímu zatížení mízního oběhu.
- ✓ Jezte pestrou stravu, méně solte. Dodržujte zdravý životní styl.
- ✓ Na cestu letadlem si vždy navlékněte zdravotní návlek a při dlouhých letech ještě přes něj přiložte bandáž.
- ✓ **ANO:** plavání, jóga, chůze, jízda na kole
- ✓ **NE:** tenis, volejbal, posilovna, aerobic

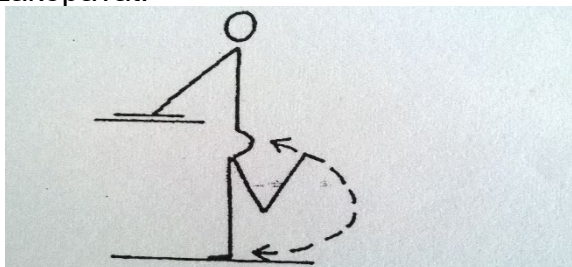
### Naše motto

„Pravidelně provádějte lehká tělesná cvičení a budete se cítit lépe“

3) Střídavě zvedat vysoko kolena.



4) Střídavě zakopávat.



### Chůze

- 1) Po špičkách vpřed, vzad.
- 2) Po patách, vpřed, vzad.
- 3) Každý třetí krok ostré koleno.
- 4) Každý třetí krok podřep.
- 5) Chůze stranou, křížit jednu nohu přes druhou a na druhou stranu.

### Závěrečná část:

- 1) Uvolnit, vytřepat, dolní končetiny.
- 2) Volná chůze.
- 3) Leh na zádech, pokrčená kolena, HKK podél těla a volně dýchat.

### Cviky proti otokům rukou

- 1) Vsedě provádějte rukama pohyby jako při plavání, důraz je kladen na kroužení zápěstí.
- 2) Vsedě na židli natáhněte ruce před sebe a střídavě zavírejte a otvírejte pěst.
- 3) Pokud máte malý míč, při chůzi si jej nad hlavou předávejte z jedné ruky do druhé.

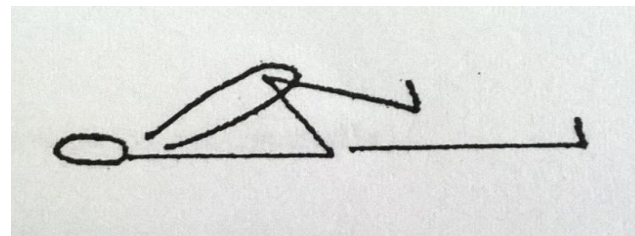
### Dechová gymnastika:

- Leh na zádech, pokrčená kolena, ruce položit na břicho.
- Nádech – ruce odtlačit ke stropu.
- Výdech – ruce pomáhají tlakem utahovat břicho.

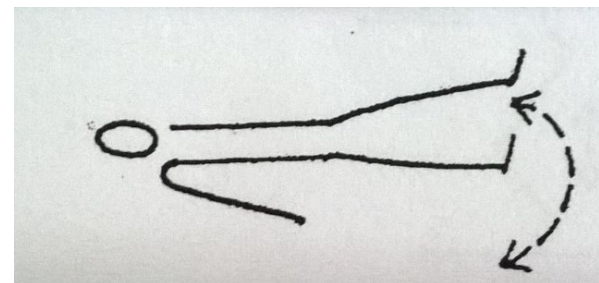
### Hlavní část:

#### Poloha – leh na zádech, HKK podél těla, bedra přitisknutá k podlaze

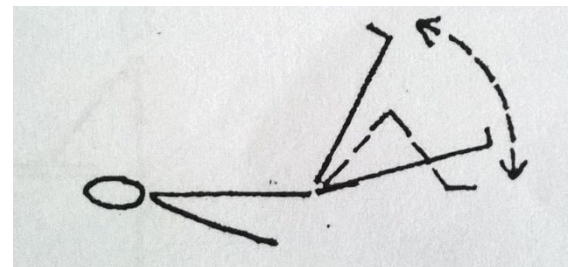
1) Ohnout PDK a přitáhnout pomocí HKK k břichu, totéž LDK.



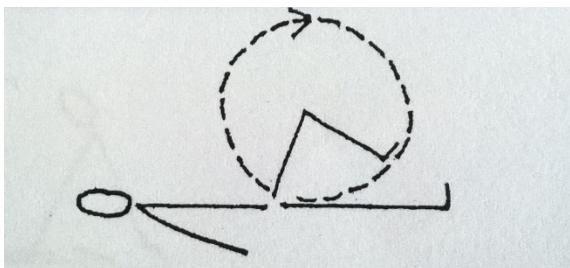
2) Přitáhnout pravou špičku – unožit, totéž LDK.



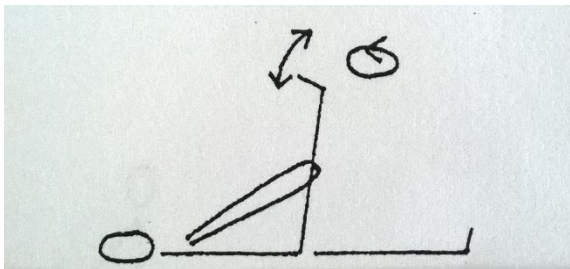
3) Přitáhnout pravou špičku, pokrčit, přednožit, položit zpět na podložku, totéž LDK.



4) Šlapat na kole – dopředu, pozpátku.

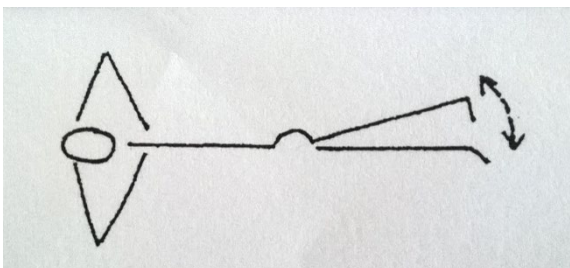


5) Přednožit DK, chytnout pod kolenem (propínat – přitahovat špičku, kroužky v kotníku), poté končetinu vystřídát.

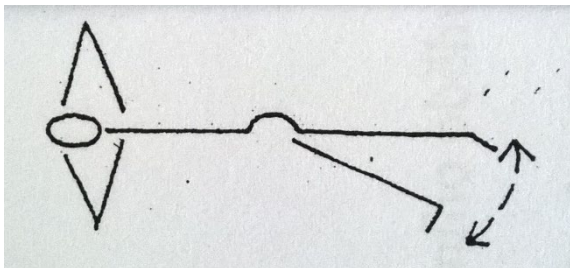


### Poloha – leh na břicho, ruce složené pod čelem

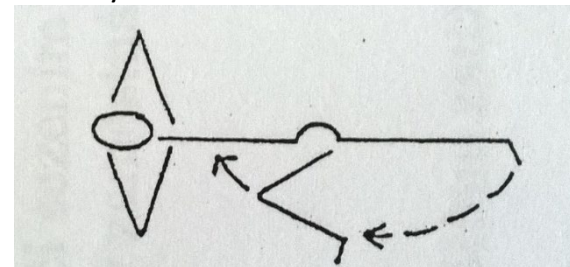
1) Přitáhnout špičku PDK, zvednout těsně nad podložku, unožit, totéž LDK.



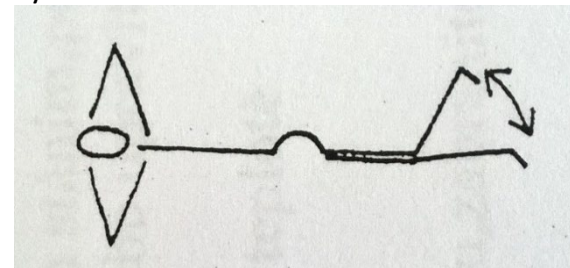
2) Přitáhnout špičku PDK, zvednout těsně nad podložku, zanožit, totéž LDK.



3) Ohýbat DK, přibližovat koleno po podložce k trupu, poté končetinu vystřídát.

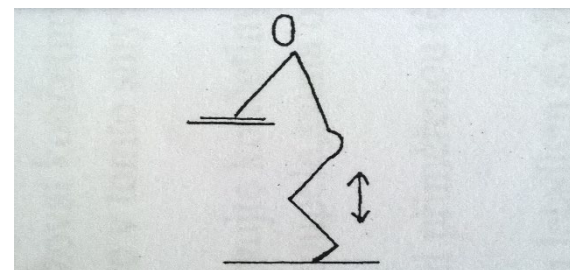


4) Střídavě ohýbat DKK v kolenu.



### Poloha – stoj s oporou (u stěny, židle)

1) Podřepy.



2) Střídavě stoj na špičkách na patách.

