

Zpracovala:

Bc. Elena Macháčková
Vlastimila Šalmanová

Odborný garant:

MUDr. Kateřina Libigerová

Odborné zdroje:

Benda, K. a kol.: Lymfedém – komplexní fyzioterapie, lymfodrenáže a doplňující léčebná péče., ISBN 978-80-7013-455-9., Brno 2008.

Sellner, Švestková, S.: Mízní otoky končetin. ww.hartmann.cz

www.zdravi.euro.cz/clanek/postgradualni-medicina/komplexni-lecbylymfedemu-450803;

www.arcus-lymfo.cz/lymfaticky-system/lymfedem-mizni-otok/;

<https://www.linkos.cz/lekar-a-multidisciplinari-tym/kongresy/po-kongresu/databaze-tuzemskych-onkologickych-konferencnich-abstrakt/lymfedem-technika-bandazovani-horni-koncetiny/>

Použité zkratky:

HKK – horní končetiny; DKK – dolní končetiny;

LHK – levá horní končetina; PHK – pravá horní končetina

Fm-L009-027-EM-133 (v1)

Kontakt

Fakultní nemocnice Olomouc
Zdravotníků 248/7, 779 00 Olomouc
e-mail: info@fnol.cz
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.



Fakultní nemocnice Olomouc
profesionalita a lidský přístup

Lymfedém – cviky, které pomáhají

(horní končetiny a hrudník)

Edukační materiál pro pacienty



Lymfedém

je vysokoproteinový otok, který může být vrozený nebo získaný. 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. Kompresí vícevrstevnou bandáží krátkotažným obinadlem
2. Manuální mízní drenáž doplněná přístrojovou lymfodrenáž
3. Péče o kůži a úprava životního režimu
4. Speciální podpůrná 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

Doporučení: pokud nelze některý ze cviků z fyzických důvodů provést, vynechejte ho.

- ✓ 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“

Závěrečná část

1. Leh na zádech, pokrčená kolena, ruce položit na břicho
2. S nádechem jdou ruce ke stropu, s výdechem klesají dolů

Další rady a doporučení

- ✓ Polohujte končetiny podle možnosti i během dne.
- ✓ Zvýšená poloha končetin v době odpočinku napomáhá odtoku mízy.
- ✓ Udržujte rizikovou paži (paže) v čistotě. Po koupeli užívejte tělové mléko. Pokožku ošetřujte jemně, ale důkladně. Ujistěte se, že jsou všechny kožní záhyby a prostory mezi prsty suché, natírejte od konečků prstů směrem k rameni.
- ✓ Vyvarujte se silných, opakujících se pohybů tlačných proti postižené paži (drhnutí, tlačení, mačkání).
- ✓ Nenoste těsné šperky okolo postižených prstů nebo paže.
- ✓ Během domácích prací, zahradničení nebo jakémkoli jiném typu prací, které mohou způsobit menší zranění, noste rukavice.
- ✓ Ruku příliš nenamáhejte, vyhněte se činnosti, při které musíte tlačit končetinou proti odporu, nenoste těžká břemena.
- ✓ Vyhýbejte se teplotním extrémům, jako je sauna, solárium, 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.

Cvičební jednotka pro HKK

Úvodní část

Relaxace:

- Leh na zádech, pokrčená kolena, horní končetiny podél těla
- Zatněte pravou ruku v pěst a všechny svaly na horní končetině (rameno, paže, předloktí, zápěstí)
- Nádech, krátká výdrž, uvolnit, výdech
- Totéž levá horní končetina

Dechový trénink:

- Leh na zádech, pokrčené dolní končetiny, horní končetiny položené podél těla

Rozdýchání jednotlivých částí hrudníku a břicha

- Ruce položte:
 - pod klíční kosti a prodýchejte
 - na hrudní kost a prodýchejte
 - ze strany hrudníku na spodní žebra (prsty směřují k pupku) a prodýchejte
 - na břicho a prodýchejte
- Pomalu se nadechujte nosem pod své ruce, vydechujte plynule ústy (výdech by měl být delší jak nádech)
- Nádech i výdech oddělujte krátkými pauzami bez přehnané zádrže dechu
- Dýchejte tak, aby vám dech stačil a nezačala se vám točit hlava (v opačném případě uberte na intenzitě)
- Nenadechujte ani nevydechujte do úplného maxima

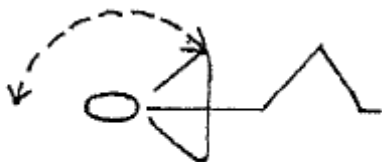
Hlavní část

Poloha – leh na zádech, pokrčená kolena, HKK podél těla

1. Upažením vzpažit, vytáhnout z ramenního kloubu, zpět, uvolnit, střídatě obě horní končetiny



2. Chytout se za lokty, zvedat HKK nad (za) hlavu



3. Sepnout ruce, předpažit, kroužit na obě strany



Poloha – stoj u stěny

1. Stoj čelem ke stěně, předpažením ručkujeme do vzpažení a přibližujeme se ke stěně, 10 sekund výdrž, plynule zpět



2. Stoj čelem ke stěně, upažením do vzpažení, ostatní dle předchozího



3. Postavit se do svěří, postiženou HKK opřít předloktím o dvevní rám, nakročit dopředu a protahujeme prsní sval. Můžeme měnit výšku polohy předloktí, a tak protáhnout všechny části prsního svalu



4. Ruce v týl, zatlačit lokty vzad, potom přitáhnout lokty k sobě



5. Upažením vzpažit, sepnout ruce, dlaně položit na hlavu a zpět



6. Za zády sepnout ruce a vytáhnout se za záda a zpět



4. Střídavě dávat ruce na ramena

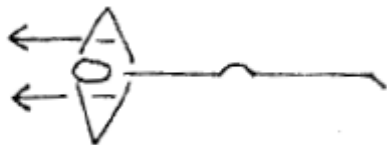


5. Střídavě mačkat prsty a zvedat v předpažení natažené HKK za hlavu a zpět



Poloha – leh na břiše, ruce složit pod čelo

1. Zvednout se od podložky, HKK a vzpažit, zpět – položit na podložku



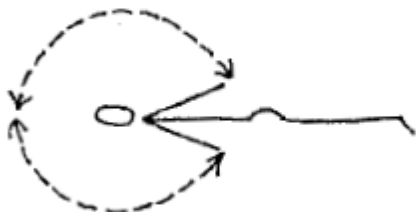
2. Zvednout se od podložky, HKK do vzpažení, obloukem přitáhneme lokty k tělu a znovu opakovat, plaveme



3. HKK do svícnu, zvednout ke stropu, stáhnout lopatky k sobě a zpět povolit na podložku



4. Připažit HKK, stáhnout hýždě s nádechem pomalu plynule obloukem vzpažit – s výdechem pomalu obloukem zpět



Poloha – sed, stoj

1. Ramena zvednout k uším a povolit



2. Chytout se za lokty, předpažit, střídavé pohyby do stran



3. Ruce na ramena, lokty opisovat kruhy vpřed a vzad

