



**Regionaalhaigla**

# **Rinnanäärme operatsiooni järgne taastumine**

**Lümfitorse ehk lümfödeem**

**Lümfitorse ennetamine**

**Nahaprobleemid lümfitorse korral**

**Võimlemisharjutused lümfitorse  
ennetamiseks**



Rinnanäärme kasvaja operatiivse ravi meetodeid on mitu. Mastektomia käigus eemaldatakse üks rind või mõlemad rinnad ning sageli ka kaenlaalused lümfisõlmed. Rinnanääret säilitava operatsiooni käigus eemaldatakse kasvaja koos seda ümbritseva terve koega ning valvurlümfisõlm, vajadusel ka kaenlaalused lümfisõlmed. Pärast kaenlaaluste lümfisõlmede eemaldamist või selle piirkonna kiiritusravi võib tekkida lümfiturse.

## LÜMFITURSE ehk LÜMFÖDEEM

Lümf on plasmast ja rakkudest koosnev koevedelik, mis liigub lümfisoontes ning on osa inimese immuunsüsteemist.

Lümfiturse ehk lümfödeem on liigse lümfivedeliku kogunemine nahaaluses koes, mille tagajärjel tekib turse.

Lümfiturse võib tekkida nii vahetult pärast operatsiooni kui ka alles mitme aasta pärast.

Lümfiturse peamine tekkepõhjus on, et operatsioonijärgselt ei liigutata ega kasutata kätt piisavalt. Käe vähese liigutamise tõttu tekivad kaenlaaluses piirkonnas liited, mis hakkavad hiljem takistama käe liikumisvõimet. Piiratud liikuvus omakorda aeglustab jäseme lümfivoolu ning soodustab turse teket.

Lümfiturse esmasteks tunnusteks on:

- raskustunne käes – käsi muutub raskeks;
- pingetunne käes – nahk on pinges;
- häiritud naha puutetundlikkus;
- nõrkustunne käes;
- käsi on tursunud, sõrmused ja ehted pigistavad;
- punetus või põletiku tunnused.

## LÜMFITURSE ENNETAMINE

Liigutage kätt julgesti, kammige juukseid ja peske ennast, see ei põhjusta haavaõmbluste ega armide lahtiminekut!

Käelihaste kasutamine soodustab lümfi äravoolu, kuid kätt liigutades ja harjutusi tehes pidage meeles, et ülekoormus tõstab lümfödeemi tekkeriski.

### Soovitused:

- Kasutage opereeritud rinna poolset kätt tavaliselt igapäevategevustes.
- Ärge hoidke kätt pikaajaliselt liikumatult rippuvas asendis ega surutuna keha alla.
- Esimestel nädalatel pärast operatsiooni ja turse tekke korral ärge lamage ega magage opereeritud rinna poolsel küljel.
- Rinnanäärme eemaldamise järgselt kandke rinna proteesi, eelistades kergemat proteesi.
- Kandke vabalt istuvat laiemate õlapaeltega rinnahoidjat, mille õlapaelad ei jäta õlgadele jälgi.
- Hoiduge kätt põrutavatest töödest ning löökide vastu kätt.
- Hoiduge nahatraumadest.
- Ärge kandke opereeritud poole õlal sooniva rihmaga õlakotti.
- Kandke mugavaid vabalt langevaid riideid, mis ei tekita liigset survet käele.
- Ärge kandke kätt soonivaid ehteid ja kindaid. Vältige asju, mis jätavad pärast kandmist nahale jälje!
- Laske protseduurid (nt süstid, vereproovid ja vererõhu mõõtmine) teha teiselt käelt.
- Pikal lennureisil kandke käe ümber kompressioonvarrukad. Kompressioonvarrukas valige enda käe mõõtmete järgi.
- Esimestel nädalatel pärast operatsiooni ja turse tekkimisel asetage selili lamades käe alla padi, et

küünarvars ja ranne oleksid õlast kõrgemal. See aitab turset alandada.

- Tõstke käsi südamest kõrgemale ning suruge sõrmed 15–20 korda kokku–lahti. Korrake harjutust 3–4 korda päevas.
- Käte normaalse liikuvusulatuse taastamiseks tõstke käed voodis lamades üle pea ja hoidke asendit 20 sekundit.
- Tehke kõhuhingamise harjutust: asetage üks käsi rinnakule ja teine kõhule ning hingake nii, et kaasa liiguks ainult kõhul olev käsi. Sisse hingates kõht võlvub välja ning välja hingates kõht lameneb.
- Kui käsi hakkab valutama, siis heitke pikali ja asetage käsi südamest kõrgemale.
- Vältige kurnavaid korduvaid tegevusi, samuti suurte raskuste tõstmist, tõmbamist ja lükkamist. Laste ning raskemate pakkide ja kottide kandmisel kasutage, kas tervet või mõlemat kätt.
- Harjutustega, mis hõlmavad käe tõstmist üle õlakõrguse, on soovitatav alustada nädal pärast operatsiooni, see aitab vältida lümfiturse teket.
- Ülekaalulisus suurendab lümfipaisu tekkimise riski. Toit peaks olema tasakaalustatud ja mitmekülgne. Toituge regulaarselt, eelistage madala soolasisaldusega kiudaineterikast toitu, sobivad täisteraviljasaadused, puu- ja köögiviljad. Kaalutõusu korral konsulteerige dietoloogi või perearstiga.

Lisaks lümfitursele esineb sageli kõrvalnähtusena *Axillary Web sündroom* (AWS) – nööriatiline tihe kude kaenla aluses piirkonnas, mis tekib lümfisõlmede biopsia tagajärjel. AWS tekib mõne päeva kuni mõne nädala jooksul pärast operatsiooni, vahel aga mitu kuud hiljem. AWS saab alguse kaenla alt ning võib kulgeda kuni randmeni välja. Selline tihe kude on valulik ning piirab õlaliigese liikuvust.

Ravivõtteks on õlaliigese liikuvuse parandamine ning valu vähendamine, kasutatakse õlaliigese liikuvust parandavaid harjutusi, samuti manuaalseid võtteid kudede elastsuse parandamiseks.

## NAHAPROBLEEMID LÜMFITURSE KORRAL

Lümfiturse tekkimisel muutuvad käsivars ja labakäsi infektsioonide suhtes tundlikumaks. Infektsioonidest tingitud nahaprobleemid võivad põhjustada turset, pehmete kudede põletikku ja lümfangiiti ehk lümfisooni põletikku.

### Soovitused:

- Majapidamistööl kasutage kaitsekindaid. Õmblemisel kasutage sõrmkübarat. Toidu valmistamisel olge ettevaatlik kuumade õlipritsmete suhtes ning kuumade pottide ja pannide tõstmisel kasutage pajakindaid.
- Vältige kriimustusi, putukahammustusi ja päikesepõletusi. Kasutage kõrge kaitsefaktoriga päikesekaitsekreemi. Tekkinud haavu töödelge alati antiseptikuga.
- Hooldage kuiva nahka pehmendavate ja niisutavate kreemide ja õlidega.
- Hoidke käed puhtad ja terved, tekkinud kriimustused ja haavad desinfitseerige koheselt.
- Hooldage oma käsi ja küünevalle, kasutage niisutavat kreemi. Olge ettevaatlik manikööri tegemisel.
- Raseerimisel kasutage pardlit või epilaatorit. Ärge kasutage žiletti, kuna see võib tekitada väikesi haavu.
- Esimestel kuudel pärast operatsiooni hoiduge järskudest temperatuurimuutustest (saun, liiga külm/ kuum vesi).
- Liiga järsk temperatuurimuutus tekitab turset ja nahakahjustust. Vältige käte külmetamist ja liiga kiiresti (nt kuumas vees, ahju vastas) üles soojendamist.

# VÕIMLEMISHARJUTUSED LÜMFITURSE ENNETAMISEKS

Operatsioonijärgsel võimlemisel on oluline roll lümfipaisu ennetamisel. Sobivad spordialad on ujumine, suusatamine, jalgrattasõit ja kepikõnd. Võimelge mõõdukas tempos, hoiduge järskudest liigutustest. Valu korral andke käele puhkust.

Üritage treenida regulaarselt, ärge ülekoormake kätt. Tavapärase treeningu juurde võite järk-järgult koormust kasvatades naasta 6 nädalat pärast operatsiooni. Vajadusel pidage nõu raviarsti või füsioterapeudiga.

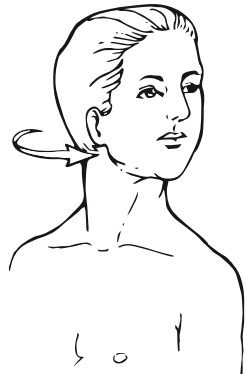
Esimesel operatsioonijärgsel nädalal ei ole soovitatav tõsta kätt õlast kõrgemale.

Sooritage iga harjutust 8–10 korda.

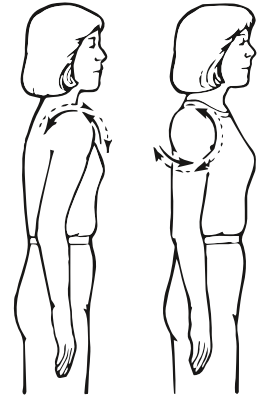
Kallutage pea küljele, hoidke 3 sekundit, seejärel kallutage pea teisele poole.



Pöörake pead ühele poole, hoidke 3 sekundit, seejärel pöörake pea teisele poole.

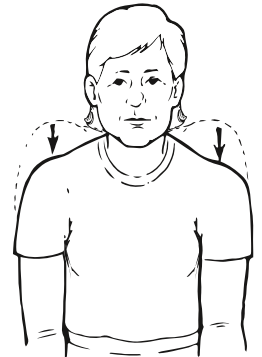


Tehke õlgadega ringe eest taha ja tagant ettepoole.



Sisse hingates tõstke õlad üles ja välja hingates langetage õlad.

Sisse hingates viige õlad ette ja välja hingates tahapoole.



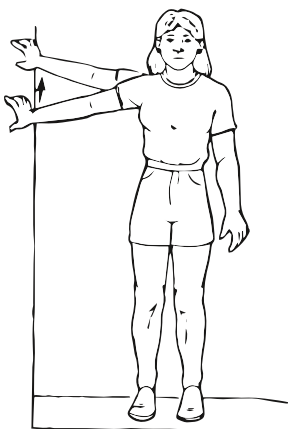
Asetage käed selja taha, libistage käsi mööda selga üles ja alla.



Pange käed sõrmseongusse. Viige käed üles ja tagasi alla. Iga korraga proovige käsi viia kõrgemale. Sama harjutust võite teha ka pikali asendis.



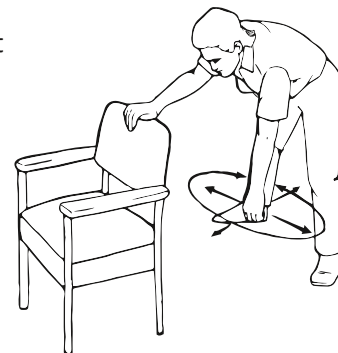
Seiske küljega seina poole. Libistage kätt mööda seina üles, hoidke 5 sekundit ja libistage käsi tagasi alla.



Seiske näoga seina poole. Libistage kätt mööda seina üles, hoidke 5 sekundit ja libistage käsi tagasi alla.



Tehke käega ringjaid liigutusi. Tunnetage, et käsi on vaba ja lõtv.

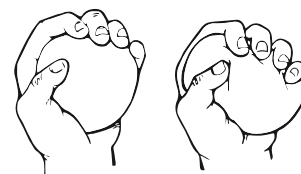


Painutage ja sirutage kätt küünarliigesest.



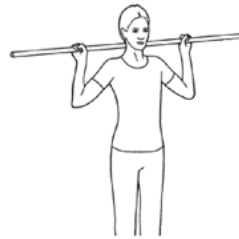
Hoidke kätt üleval. Suruge käsi rusikasse ja avage.

Sama harjutust võite teha ka väikese palliga.





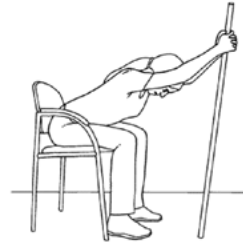
Istuge või seiske. Tõstke õlad üles ja seejärel langetage.



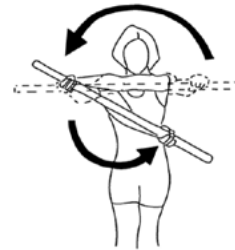
Istuge või seiske, võtke sirgete kätega kepist ning viige kepp üle pea ja seejärel kaela taha. Tõstke käed üles ning tooge kepp eest alla.



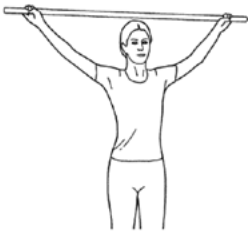
Lamage selili, käed ette sirutatud. Viige käed koos kepiga üle pea.



Istuge või seiske, hoides sirgete kätega kepist. Kallutage keha ette, jälgige, et käed oleksid sirged.



Istuge või seiske, sirutage sirged käed koos kepiga ette. “Roolikeeramise harjutus” – hoidke kätega kepist ning pöörake keppi 180° ühele ja teisele poole.



Istuge või seiske, hoidke kepist sirgete kätega. Tõstke käed koos kepiga üles. Hoidke vaade otse ja selg sirge.



Istuge või seiske, püüdke viia käed seljal kokku.



Istuge, seiske või lamage selili asendis. Võtke ühe käega kepi otsast kinni ning viige käsi küljelt üles.



Lõdvestusharjutus – tehke käega ringjaid liigutusi. Tunnetage, et käsi on vaba ja lõtv.



Istuge või seiske, hoides keppi sirgete kätega selja taga. Tõstke kepp üles (viige kehast eemale).

Põhja-Eesti Regionaalhaigla sihiks on keskkonnasäästlikkus.  
Trükise võtmise asemel leiate sama patsiendiõpetuse siit:



Taastusravi keskuse füsioterapeudid  
Tel 617 1797

Onkoloogia teabetuba  
Mustamäe korpus, registratuur 7  
Tel 617 2306

Teksti koostasid füsioterapeudid Kaisa Kuleša, Sirlil Nurm, Johanna Aug ja Egret Halliste ning onkoloogia- ja hematoloogiakliiniku teabetoa nõustaja Merike Värik.

Kasutatud harjutuste programmi PhysioTools.

SA Põhja-Eesti Regionaalhaigla  
J. Sütiste tee 19  
13419 Tallinn  
[www.regionaalhaigla.ee](http://www.regionaalhaigla.ee)  
[info@regionaalhaigla.ee](mailto:info@regionaalhaigla.ee)

Patsiendiõpetuse on kinnitanud SA Põhja-Eesti Regionaalhaigla  
õenduskvaliteedi komitee 18. märtsil 2021. a.