



Regionaalhaigla

Восстановление после операции на груди

Лимфатический отек (лимфедема)

Профилактика лимфатического отека

Кожные проблемы

при лимфатическом отеке

Физические упражнения для

предотвращения лимфатических отеков



Есть несколько методов оперативного лечения рака молочной железы. Во время мастэктомии удаляются одна или обе груди, а часто и подмышечные лимфатические узлы. Во время операции по сохранению груди опухоль удаляется вместе с окружающей здоровой тканью и сторожевым лимфатическим узлом, при необходимости – подмышечными лимфатическими узлами. Лимфатический отек может возникнуть после удаления шейных лимфатических узлов или лучевой терапии.

ЛИМФАТИЧЕСКИЙ ОТЕК (ЛИМФЕДЕМА)

Лимфа – это состоящая из плазмы и клеток тканевая жидкость, которая движется по лимфатическим сосудам, а также является частью иммунной системы человека.

Лимфатический отек или лимфедема – это скопление избыточной лимфатической жидкости в подкожной ткани, за которым следует отек.

Лимфатический отек может возникнуть как сразу после операции, так и через несколько лет после нее.

Основной причиной возникновения лимфатического отека является то, что после операции недостаточно движения и использования руки. За счет недостаточного движения рукой в подмышечной области возникают спайки, которые позднее начинают ограничивать подвижность руки. Ограниченная подвижность, в свою очередь, замедляет лимфоток в конечности и способствует возникновению отека.

Первичными признаками лимфатического отека являются:

- чувство тяжести в руке – рука становится тяжелее;
- чувство напряжения в руке – натянута кожа;
- нарушена тактильная чувствительность кожи;
- чувство слабости в руке;
- рука отекает, кольца и украшения давят;
- покраснение или признаки воспаления.

ПРОФИЛАКТИКА ЛИМФАТИЧЕСКОГО ОТЕКА

Смело двигайте рукой, расчесывайте волосы и мойтесь – это не вызовет расхождения шрама или швов на ране!

Использование мышц руки способствует оттоку лимфы, однако при движении рукой и выполнении упражнений помните, что перегрузки повышают риск развития лимфатического отека.

Рекомендации

- Пользуйтесь в повседневной деятельности рукой со стороны прооперированной груди как обычно.
- Не держите руку долго в неподвижном подвешенном состоянии или прижатой к телу.
- В первую неделю после операции и при возникновении отека не лежите и не спите на боку со стороны прооперированной груди.
- После удаления груди носите грудной протез, отдавая предпочтение более легким протезам.
- Носите свободно сидящие бюстгалтеры с широкими резинками, бретельки которых не оставляют следов на плечах.
- Берегите руку от требующих большого напряжения работ и от ударов.
- Избегайте травм кожи.
- Не носите на плече на прооперированной стороне сумку на давящем ремне.
- Носите удобную, свободно сидящую одежду, которая не оказывает излишнего давления на руку.
- Не носите сдавливающих руку украшений и перчаток. Избегайте вещей, после ношения которых остаются следы на коже!
- Для проведения процедур (уколы, забор проб крови и измерение артериального давления) используйте другую руку.
- На время длительных авиаперелетов надевайте на руку компрессионный рукав. Выбирайте компрессионный рукав по меркам своей руки.
- В первую неделю после операции и при возник-

новении отека в положении лежа на спине кладите руку на подушку, чтобы локоть и запястье были выше плеча. Это помогает уменьшить отек.

- Поднимите руку на уровень сердца и 15–20 раз сожмите и разожмите пальцы. Повторяйте упражнение 3–4 раза в день.
- Для восстановления диапазона подвижности руки лежа в кровати поднимите руку над головой и удерживайте ее в таком положении 20 секунд.
- Выполняйте упражнение дыхания животом: поместите одну руку на грудину, а вторую на живот и дышите так, чтобы двигалась только рука, лежащая на животе. При вдохе живот выпячивается, а при выдохе становится плоским.
- Если рука начнет болеть, лягте и поднимите руку выше уровня сердца.
- Избегайте изнурительных повторных движений, а также подъема тяжестей, растяжений и толчков. При ношении детей и тяжелых пакетов используйте либо здоровую руку, либо обе руки.
- Упражнения с подъемом руки выше уровня плеча рекомендуется начинать через неделю после операции, это поможет избежать возникновения лимфатического отека.
- Избыточный вес повышает риск возникновения лимфатического отека. Питание должно быть сбалансированным и разнообразным. Питайтесь регулярно, отдавая предпочтение богатой клетчаткой пище с низким содержанием соли, например хорошо подходят цельнозерновые продукты, овощи и фрукты. В случае набора веса проконсультируйтесь с диетологом или семейным врачом.

Помимо лимфатического отека в качестве побочного действия часто отмечается синдром AWS (*Axillary Web syndrome* = синдром аксиллярной сети) – шнуридные уплотнения ткани в подмышечной области, которые возникают вследствие биопсии лимфатических узлов. AWS возникает в течение срока от нескольких дней до нескольких недель после операции, а иногда – через несколько месяцев. AWS начинается с подмышечной зоны и может простираться до кисти руки. Эта уплотненная ткань болезненна и

ограничивает подвижность плечевого сустава. Лечебные меры включают улучшение подвижности плечевого сустава и облегчение боли, применяются упражнения, улучшающие подвижность плечевого сустава, а также мануальные приемы для улучшения эластичности тканей.

КОЖНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПРИ ЛИМФАТИЧЕСКОМ ОТЕКЕ

При возникновении лимфатического отека рука и предплечье становятся более чувствительными к инфекциям. Обусловленные инфекциями проблемы с кожей могут вызвать отек, воспаление мягких тканей и лимфангит (воспаление лимфатических сосудов).

Рекомендации

- Работая по хозяйству, пользуйтесь защитными перчатками. При шитье пользуйтесь наперстком. При выборе пищи будьте осторожны с горячими масляными брызгами, а при поднимании горячих кастрюль и сковородок пользуйтесь варежками-прихватками.
- Избегайте царапин, укусов насекомых и солнечных ожогов. Пользуйтесь солнцезащитным кремом с высоким фактором защиты. Появившиеся раны всегда обрабатывайте антисептиком.
- Ухаживайте за сухой кожей смягчающими и увлажняющими кремами и маслами.
- Поддерживайте чистоту и здоровье кожи рук, незамедлительно дезинфицируя царапины и раны.
- Ухаживайте за своими руками и ногтями, пользуйтесь увлажняющим кремом. Будьте осторожны, делая маникюр.
- Для бритья используйте безопасную бритву или эпилятор. Не пользуйтесь опасной бритвой, поскольку она может оставлять небольшие ранки.
- В первые месяцы после операции избегайте резких перепадов температур (сауна, слишком холодная/горячая вода).
- Слишком резкая смена температуры вызывает отек и повреждение кожи. Избегайте охлаждения руки и слишком быстрого ее согревания (например, в горячей воде или возле печки).

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ ЛИМФАТИЧЕСКИХ ОТЕКОВ

В профилактике лимфатического отека важна роль послеоперационных физических упражнений. Подходящие виды спорта: плавание, лыжи, езда на велосипеде и скандинавская ходьба (ходьба с палками). Выполняйте упражнения в умеренном темпе, избегайте резких движений. При появлении боли дайте руке отдохнуть.

Старайтесь тренироваться регулярно, не перегружайте руку. Вернуться к своим обычным тренировкам вы можете, постепенно увеличивая нагрузку, через 6 недель после операции. При необходимости проконсультируйтесь с лечащим врачом или физиотерапевтом.

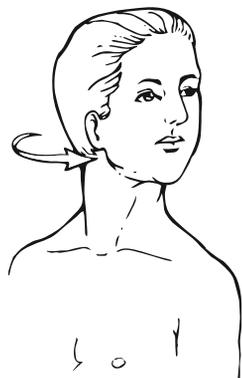
В первую послеоперационную неделю не рекомендуется поднимать руку выше уровня плеча.

Выполняйте каждое упражнение по 8–10 раз.

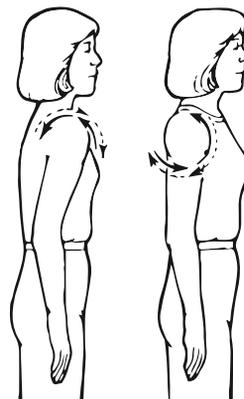
Наклоните голову набок, держите 3 секунды, затем наклоните голову в другую сторону.



Поверните голову в одну сторону, держите 3 секунды, затем поверните голову в другую сторону.

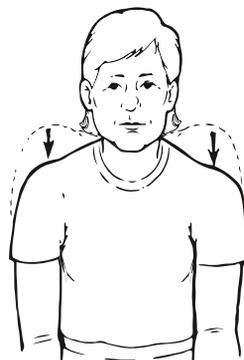


Делайте вращение плечами спереди назад и сзади вперед.



На вдохе поднимите плечи вверх и на выдохе – опустите плечи.

На вдохе сведите плечи вперед, на выдохе – отведите их назад.

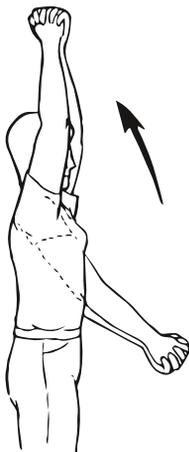


Поместите руки за спину, скользите рукой по спине вверх и вниз.

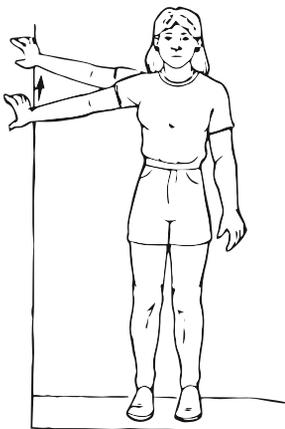


Сведите руки в замок.
Поднимайте руки вверх и
опускайте вниз. Каждый
раз пытайтесь поднять
руки выше.

Это упражнение можно
выполнять и в положении
лежа.



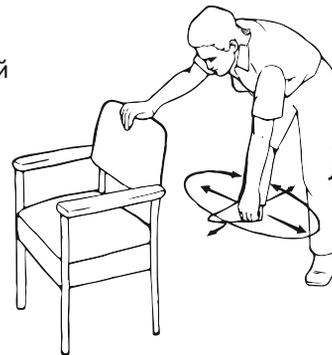
Встаньте боком к стене.
Скользите рукой по стене
вверх, держите 5 секунд и
скользите рукой обратно
вниз



Встаньте лицом к стене.
Скользите рукой по стене
вверх, держите 5 секунд и
скользите рукой обратно
вниз.



Делайте круговые
движения руками. Рука
должна быть свободной и
расслабленной.

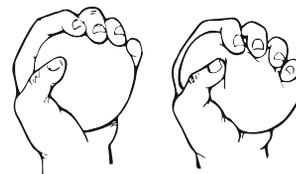


Сгибайте и
выпрямляйте руку в
локтевом суставе.



Держите руку вверх.
Сжимайте руку в кулак и
разжимайте.

Такое же упражнение
можно выполнять и с
маленьким мячиком.





Сядьте или встаньте.
Поднимите плечи, а затем опустите.

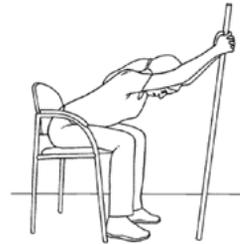


Сядьте или встаньте, возьмитесь за палку прямыми руками и поднимите палку над головой, а затем отведите за шею.

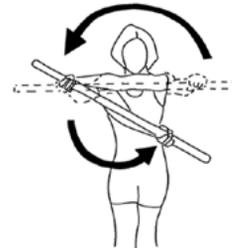
Снова поднимите руки и опустите палку впереди себя.



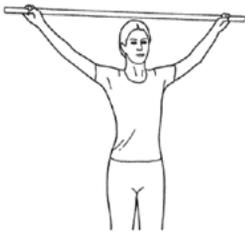
Лягте на спину, вытяните руки вперед. Держа палку, запрокиньте руки за голову.



Сядьте или встаньте, держа палку прямыми руками. Наклоняйте корпус вперед, следя за тем, чтобы руки были прямыми.



Сядьте или встаньте, вытяните вперед прямые руки вместе с палкой. Упражнение «Кручение руля» – держась руками за палку, поворачивайте ее на 180° в одну и в другую сторону.



Сядьте или встаньте, держите палку прямыми руками. Держа палку, поднимите руки, взгляд устремлен прямо, спина прямая.



Сядьте или встаньте, попробуйте свести вместе руки за спиной.



Сядьте, встаньте или лягте на спину. Возьмитесь за конец палки одной рукой и отведите руку в сторону и вверх.



Упражнение на расслабление – делайте круговые движения руками. Почувствуйте, что рука свободна и расслаблена.



Сядьте или встаньте, держа палку прямыми руками за спиной. Поднимайте палку (отводя ее от тела).

Северо-Эстонская Региональная больница стремится к экологической устойчивости. Вместо распечатанной брошюры Вы можете найти ту же информацию для пациентов здесь:



Физиотерапевты центра восстановительного лечения
Тел. 617 1797

Онкологическая инфокомната,
корпус Мустамяэ, регистратура 7
Тел. 617 2306

Текст составили физиотерапевты Кайза Кулеша, Сирли Нурм, Йоханна Ауг и Эгрет Халлисте, а также консультант инфо-комнаты клиники онкологии и гематологии Мерике Вярик.

В упражнениях использована программа PhysioTools.

Северо-Эстонская региональная больница
ул. Сютисте, 19
13419 Таллинн
www.regionaalhaigla.ee
info@regionaalhaigla.ee

Инструкция для пациентов утверждена утвержден Комитетом по качеству сестринской помощи Северо-Эстонской региональной больницы 18.03.2021.