

## Komplexná liečba lymfedému.

Lymfedém je celoživotným ochorením a prináša pacientovi fyzickú ako aj psychickú záťaž. Pokiaľ nie je liečený alebo je liečený nesprávne, môže znižovať kvalitu života alebo viesť až k invalidite. Na tému lymfedému hovoríme s MUDr. Nataliou Schröderovou, lekárkou Oddelenia fyziatrie, balneológie a liečebnej rehabilitácie vo Fakultnej nemocnici s poliklinikou Skalica, a.s.

### ČO JE LYMFEDÉM?

Lymfatický systém je tvorený lymfatickými cievami a lymfatickými uzlinami. Jeho úloha je prevažne imunologická. Tekutina prúdiaca v lymfatických cievach (lymfa) zbavuje bunky a tkanivá odpadových látok, baktérií, vírusov,... Lymfedém je opuch vzniknutý v dôsledku poruchy lymfatického systému. Je to nahromadená tekutina v podkoží. Môže sa objaviť prakticky kdekoľvek na tele, ale najčastejšie postihuje horné a dolné končatiny. Lymfedém môže mať genetický pôvod, ale častejšie vzniká poruchou lymfatického systému v dôsledku úrazu, infekcie, operácie, ožiarenia.

### AKO PREBIEHA LIEČBA LYMFEDÉMU?

Ochorenie lymfatického systému si vyžaduje pravidelnú, každodennú a dlhodobú liečbu. Komplexná terapia zahŕňa lymfodrenáž, bandážovanie (kompresívnu terapiu), prístrojovú pressoterapiu, pravidelné cvičenie a iné.



Manuálna lymfodrenáž je hmatová technika, ktorá podporuje odtok lymfy z tkanív bez súčasného posilňovania prítoku krvi. Na rozdiel

od masáže vyvíjaný tlak pôsobí len na kožu a podkožie, nie na hlbšie uložené svaly. Podstata kompresívnej terapie je v stláčaní postihnutej končatiny. Vonkajší tlak znižuje tvorbu lymfy a zvyšuje jej odtok. Pre účely kompresie sa

*Lymfedém môže mať genetický pôvod, ale častejšie vzniká poruchou lymfatického systému v dôsledku úrazu, infekcie, operácie, ožiarenia.*

používajú zdravotné pančuchy, špeciálne návleky, bandáže. Prístrojová pressoterapia (tlaková masáž) je liečebným postupom, pri ktorom dochádza k cyklickému tlaku na končatinu drenážnym návlekom. Dôležitou súčasťou komplexnej liečby pri lymfedéme sú ľahké cvičenia. Cvičením namáhané svaly stláčajú steny lymfatických ciev a zlepšujú odtok lymfy. Odporúčajú sa prechádzky, plávanie, gymnastika, krátky beh, jazda na bicykli a pod. Účinok cvičenia sa zvyšuje súčasným využitím vonkajšej kompresie. Veľkou pomocou pre pacientov s lymfedémom je cvičenie vo vode. Liečba si vyžaduje si trpezlivosť a aktívny prístup.

### AKÁ SÚ PREVENTÍVNE OPATRENIA V SÚVISLOSTI SO VZNIKOM LYMFEDÉMU?

Určite je vhodné končatiny v čase odpočinku polohovať. Zvýšená poloha končatín pomáha odtoku lymfy. Vyhýbať sa treba aj dlhému státiu a sedeniu. Na dlhú cestu je vhodné obúť si pohodlnú obuv. Na cestu lietadlom sa odporúča použiť zdravotný návlek a pri dlhom lete možno pridať aj bandáž. Aspoň raz za 2 hodiny je dobré sa prejsť a ponaťahovať sa. Počas sedu pomôže aj opakované ohýbanie nôh v kolenách, krútenie v členkoch a skrčanie prstov. Drobné poranenia sú vstupnou bránou infekcií a infekcie zhoršujú

opuchy. Preto sa treba vyhýbať zraneniam (odrania, otlaky, popáleniny, bodnutia hmyzom ai.). Stav postihnutých končatín môže zhoršiť saunovanie, horúce kúpele v termálnych vodách alebo opaľovanie. Vysoká teplota výrazne zvyšuje tvorbu lymfy. Za súčasť prevencie a liečby lymfedému sa považuje aj udržiavanie

primeranej telesnej váhy, čo si vyžaduje racionálne stravovanie (pestrú, málo slanú). Na postihnutú končatinu sa nesmie aplikovať injekcia a nesmie byť na nej meraný tlak. Pri zhoršení opuchu či inej zmene stavu končatiny je treba vyhľadať lekársku pomoc.