

Obrzęk limfatyczny



**Przebieg
i leczenie**



JOBST®

Comfort, Health and Style!

Przedstawicielstwo w Polsce BSN-JOBST:

ul. Witoszyńskiego 5, 03-983 Warszawa
www.jobst.pl

Nota redakcyjna:

Wydawca:

BSN-JOBST GmbH

Redakcja naukowa:

Dr. Angela Sauerwald · Hamburg

Doradztwo naukowe:

Dr. med. Etelka Földi · Hinterzarten

Redakcja:

Dr. Angela Sauerwald · Hamburg
Jörg Niederholz · Emmerich

Współpraca:

Peter D. Asmussen · Hamburg
Hans A. von Zimmermann · Emmerich

© 2001 Jobst GmbH

Obrzęk limfatyczny

Spis treści:

1. Obrzęk limfatyczny... które organy atakuje?	_____ S. 5
1.1. Układ limfatyczny: budowa i funkcja	_____ S. 5
2. Konsekwencje osłabienia układu limfatycznego	_____ S. 7
2.1. Pierwotny obrzęk limfatyczny	_____ S. 8
2.2. Wtórny obrzęk limfatyczny	_____ S. 9
2.3. Stopnie nasilenia obrzęku limfatycznego	_____ S. 10
3. Leczenie obrzęku limfatycznego	_____ S. 13
3.1. Kompleksowa Terapia Przeciwzastoinowa (Przeciwobrzękowa) KTP	_____ S. 13
3.2. Cztery elementy KTP	_____ S. 15
3.3. Inne formy terapii	_____ S. 23
4. Jak możesz przyczynić się do pozytywnego zakończeniu terapii?	_____ S. 23
5. Dalsza lektura dla pacjentów	_____ S. 25
6. Pomocne adresy	_____ S. 25
6.1. Kontakty limfologiczne	_____ S. 25
6.2. Kontakty do klinik limfologicznych	_____ S. 26

Droga Pacjentko, Pacjencie,

usłyszeliście Państwo od lekarza, że macie obrzęk limfatyczny. Być może w ogóle pierwszy raz w swoim życiu dowiedzieliście się o takiej chorobie, a być może sporo już o niej wiecie.

Ale na pewno chcecie wiedzieć jak najwięcej: jakie są przyczyny tej choroby, co można zrobić, a przede wszystkim, jak Wasze życie się zmieni.

Na początek: obrzęk limfatyczny jest chorobą przewlekłą. Będziecie musieli Państwo stosować pewne wskazówki w Waszym codziennym życiu. Ale jeśli będziecie konsekwentni, będziecie żyć z obrzękiem limfatycznym bez poważnych ograniczeń!

Celem tej broszury informacyjnej, której treść oparta jest na aktualnej medycznej i naukowej wiedzy, jest dostarczenie najważniejszych informacji na temat obrzęku limfatycznego.

Jeżeli Państwa lekarz lub terapeuta sugeruje odrobinę inną metodę leczenia niż ta zaproponowana przez nas, powinniście zastosować się do jego zaleceń. Tylko Państwa terapeuci, najlepiej poinformowani o stanie Państwa zdrowia, są w stanie udzielić precyzyjnych wskazówek.

Życzymy wszystkiego najlepszego!

BSN-JOBST

Obrzęk limfatyczny

1. Obrzęk limfatyczny... które organy atakuje?

Słyszac „limfa”, większość z nas od razu myśli o węzłach chłonnych. Wiemy, że mamy je na przykład w szyi i pachwinach i że powiększają się w wyniku infekcji. Węzły chłonne, które są obecne w całym naszym ciele (jest ich kilkaset), są częścią większego systemu - układu limfatycznego.

1.1. Układ limfatyczny: budowa i funkcja

Układ limfatyczny jest systemem transportującym. Wspomaga układ krążenia i jest z nim ściśle powiązany.

*Układ limfatyczny
(pokazany na zielono)
biegnie blisko tętnic
(czerwony kolor)
i żył (niebieski kolor).*



- Jak wiadomo układ krwionośny składa się z tętnic i żył i może być porównany do systemu kanałów, w którym serce pełni rolę pompy. Tętnice, które są jak duże, szerokie rury, transportują z serca krew do organów. Tutaj rozgałęziają się na dużą liczbę małych, wąskich kanałków o porowatych ścianach zwanych naczyniami włosowatymi (kapilarami). Po wyjściu z narządów kapilary łączą się w duże naczynia zwane żyłami, które transportują krew z powrotem do serca. Przepuszczalne naczynia włosowate są niezbędne, by umożliwić wymianę substancji. Tętnice zaopatrują organy w krew bogatą w tlen i składniki odżywcze. Z kolei żyły odpowiedzialne są za odprowadzenie dwutlenku węgla i produktów przemiany materii, które następnie wydalone są przez nerki i wątrobę. System naczyń krwionośnych jest więc zamkniętym obiegiem.

Obrzęk limfatyczny

- Budowa układu limfatycznego jest zbliżona do budowy układu krążenia. Podobnie posiada duże naczynia oraz kapilary i w powtarzających się odstępach - wspomniane już - węzły chłonne. Jednak limfa, w przeciwieństwie do krwi, płynie jednokierunkowo – od tkanek do serca. Naczynia układu limfatycznego zanurzone są bezpośrednio w organach, z których pochłaniają płyn tkankowy i białka, by je usunąć. Ten zawierający białka płyn tkankowy jest znany jako płyn limfatyczny lub limfa i – w przeciwieństwie do krwi – jest bezbarwny. Limfa jest transportowana przez naczynia włosowate do naczyń układu limfatycznego, które zbiegają się w końcu z żyłami, łącząc układ limfatyczny i system naczyń krwionośnych. Przepływ limfy jest spowodowany rytmiczną pulsacją ścian naczyń limfatycznych (na przemian kurczących się i rozkurczających).



Ogromne naczynia (tętnice czyli arterie – kolor czerwony, żyły – kolor niebieski, naczynia limfatyczne – kolor zielony) rozgałęziają się na drobne, przepuszczalne rurki (naczynia włosowate). Są one odpowiedzialne między innymi za wymianę składników odżywczych i zbędnych produktów metabolizmu. Na tym obszarze produkowany jest także płyn limfatyczny.

Zadaniem zarówno żył jak i naczyń limfatycznych, jest usuwanie zbędnych substancji. Żyły nie mogą tego zrobić same.

Niektóre substancje mogą być odprowadzane tylko przez limfę, zwłaszcza większe cząsteczki takie jak białka.

Naczynia limfatyczne mają ogromne pory, które „wsysają” te substancje rozpuszczone w wodzie. Nadwyżka pochłoniętej wody jest usuwana z systemu limfatycznego do węzłów chłonnych, które z tego powodu pełnią istotną funkcję regulacyjną.

Obrzęk limfatyczny

System limfatyczny pełni także inne funkcje takie jak rola w obronnym systemie immunologicznym, co nie będzie tutaj szerzej omawiane. Jest jasne, że uszkodzenie systemu limfatycznego oznacza, że białka i płyn tkankowy pozostają w tkankach – pomiędzy komórkami. Wynikający z tego obrzęk tkanek spowodowany poprzez akumulację limfy i płynu tkankowego znany jest jako obrzęk limfatyczny.

Kiedy limfatyczny płyn tkankowy nie może być już całkowicie usuwany, rozwija się obrzęk limfatyczny, który najczęściej atakuje ramiona i nogi.



2. Konsekwencje osłabienia układu limfatycznego

Jest wiele skrajnie różnych przyczyn zakłócenia funkcjonowania układu limfatycznego. Można zidentyfikować dwa podstawowe:

- Nieprawidłowe funkcjonowanie układu limfatycznego może być wrodzone. Kiedy uszkodzony układ limfatyczny jest przeciążony, prędzej czy później w którymś momencie życia pojawi się u tej osoby **pierwotny obrzęk limfatyczny**. Pierwotny, ponieważ przyczyn uszkodzenia można doszukać się w budowie samego układu limfatycznego.
- Układ limfatyczny funkcjonował prawidłowo. Jednak z powodu wpływu zewnętrznych czynników (takich jak uraz lub operacja), zostaje on uszkodzony.

Obrzęk limfatyczny

To może mieć negatywny wpływ na jego działanie, a w ostateczności doprowadzić do pojawienia się **wtórnego obrzęku limfatycznego**.

Wtórnego, ponieważ obrzęk pojawia się jako konsekwencja jakiejś interwencji. Przyczyna obrzęku w tym przypadku pochodziła spoza ciała.

2.1. Pierwotny obrzęk limfatyczny

Pierwotny obrzęk limfatyczny może mieć rozmaite przyczyny. Na przykład brak jest naczyń włosowatych (aplazja naczyń chłonnych). W takich wypadkach mogą być produkowane tylko znikome ilości limfy. Czasami naczyń włosowatych w ciele jest po prostu za mało lub są zbyt wąskie (hipoplazja). Zdolność transportowa limfy jest wtedy niewystarczająca do usunięcia zakumulowanych substancji. Są także inne zaburzenia rozwojowe związane z pierwotnym obrzękiem limfatycznym.



Pierwotny obrzęk limfatyczny jest z reguły spowodowany wrodzoną wadą naczyń limfatycznych.

Najbardziej wyraźną oznaką zaburzeń funkcji limfy jest opuchlizna – obrzęk limfatyczny. Jednak niekoniecznie pojawia się od razu. Może rozwijać się stopniowo, co spowodowane jest ciągłym przeciążeniem prawidłowo funkcjonujących naczyń limfatycznych.

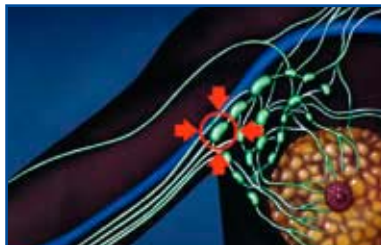
Obrzęk limfatyczny

2.2. Wtórny obrzęk limfatyczny

Każde uszkodzenie zdrowego układu limfatycznego może być potencjalnie przyczyną wtórnego obrzęku limfatycznego. Kontuzje lub zwichnięcia, infekcje spowodowane grzybami, bakteriami, wirusami lub robakami, szczególnie w niektórych krajach tropikalnych, mogą skutkować powstaniem obrzęku.

Jednak na świecie najczęstszą przyczyną wtórnego obrzęku limfatycznego jest leczenie nowotworów złośliwych. Komórki nowotworowe mogą być przenoszone naczyniami limfatycznymi do najbliższych węzłów chłonnych, gdzie tworzą przerzuty (metastazy). W takich wypadkach niezbędne jest chirurgiczne usunięcie części węzłów chłonnych i komórek nowotworowych w zaatakowanych częściach ciała, co pociąga za sobą uszkodzenie układu limfatycznego. Usunięte węzły chłonne są badane pod względem zawartości komórek nowotworowych i zostaje podjęta decyzja, czy po zabiegu pacjent zostanie poddany chemio- lub radioterapii.

Częstą przyczyną wtórnego obrzęku limfatycznego jest chirurgiczne usunięcie węzłów chłonnych, np. z okolicy pach u pacjentów chorujących na nowotwór piersi.



Radioterapia może zniszczyć naczynia limfatyczne. Przy podejmowaniu decyzji o formie leczenia nowotworu najważniejsza jest skuteczność.

Usuwanie węzłów chłonnych oznacza przerwanie drenażu limfy. Usunięcie węzłów chłonnych pach, np. z powodu raka piersi, uszkadza odprowadzanie limfy z ramienia. Jeśli usunięte są węzły chłonne pachwiny, naruszony jest drenaż z zaatakowanej nogi i genitaliów.

Obrzęk limfatyczny

W niektórych przypadkach organizm znajduje sposób na kompensację uszkodzeń, ale tylko do pewnego stopnia, np. może stymulować istniejące naczynia limfatyczne do zwiększonej aktywności lub tworzyć nowe połączenia naczyń z innymi naczyniami limfatycznymi lub żyłami (anastomozy). Jednakże pewien poziom osłabienia układu limfatycznego zawsze pozostanie z uwagi na to, że węzły chłonne nie mogą być zregenerowane.

W zależności od sprawności mechanizmów kompensacyjnych i stopnia presji pod jakim działa system limfatyczny pacjenta może się okazać, że obrzęk limfatyczny nie pojawi się w ogóle. Z drugiej strony obrzęk limfatyczny może rozwinąć się bardzo szybko po operacji lub nawet z paroletnim opóźnieniem.



Wtórny obrzęk limfatyczny ramienia może być skutkiem usunięcia węzłów chłonnych i/lub terapii promieniotwórczej po nowotworze piersi.

2.3. Stopnie nasilenia obrzęku limfatycznego

Wiadomo już, że obrzęk limfatyczny nie zawsze rozwija się od razu, ponieważ organizm dysponuje pewnymi mechanizmami kompensacyjnymi. Jednak jak już raz ten proces się rozpocznie, skomplikowane mechanizmy powodują narastanie obrzęku limfatycznego. Akumulacja płynów bogatych w proteiny w tkankach powoduje rozrost tkanki łącznej. Lekarze nazywają ten proces **fibrosis**.

Obrzęk limfatyczny

Obszar objęty obrzękiem limfatycznym również twardnieje. Nazywa się to **sklerosis**.

W nieleczonym obrzęku procesy zachodzące w skórze i w tkankach podskórnych wykazują pewne podobieństwa z chronicznym zapaleniem. Jakkolwiek nie rozpoznane jako zapalenie osłabia także system odpornościowy skóry. W miarę pogarszania się obrzęku limfatycznego, skóra staje się coraz bardziej podatna na infekcje bakteryjne, takie jak **róża** i infekcje grzybicze. Te infekcje z kolei wpływają na system limfatyczny i pogarszają obrzęk limfatyczny – tak tworzy się błędne koło.

Kliniczne stopnie nasilenia obrzęku limfatycznego są zdefiniowane w następujący sposób:

- **Stopień 0 (utajony):** układ limfatyczny już funkcjonuje nieodpowiednio, ale – dzięki mechanizmom kompensującym – nadal daje sobie radę z produkowaną limfą. Obrzęk nie występuje.
- **Stopień I (odwracalny):** układ limfatyczny jest przeciążony: rozwija się delikatna opuchlizna. Po naciśnięciu pozostaje wgłębienie. Jeśli zaatakowana noga lub ręka zostanie podniesiona, opuchlizna schodzi sama.

*Stopień I (odwracalny)
obrzęku limfatycznego:
tkanka jest ciągle miękka.
Widać to podczas sprawdzania,
czy pozostaje wgłębienie
po zastosowaniu
zewnętrzno ucisku.*



Obrzęk limfatyczny

- **Stopień II (samoistnie nieustępujący):**
opuchlizna jest konsekwencją nadmiaru tkanki łącznej.
Po naciśnięciu nie pozostaje dołek,
opuchlizna nie schodzi samoczynnie.



Stopień II obrzęku limfatycznego (samoistnie nieustępujący): nadmierna ilość tkanki łącznej zaczyna twardnieć.

- **Stadium III (słoniowaczna):**
opuchlizna jest ogromna, skóra stwardniała,
pojawiają się grudkowe narośla.
Czasami obecne są duże wybrzuszenia.
Ryzyko infekcji (róży) jest wysokie i skóra jest podatna
na rozwój głębokich, trudno gojących się ran.



Stopień III obrzęku limfatycznego (słoniowaczna): Skóra jest stwardniała i ciągle się powiększa. Czasem obecne są duże wybrzuszenia.

Obrzęk limfatyczny

3. Leczenie obrzęku limfatycznego

Z uwagi na mechanizmy opisane wcześniej nie można ignorować pierwszych oznak obrzęku limfatycznego, ponieważ jest prawie pewne, że ten stan będzie się pogarszał.

Im pręcej rozpoczniesz odpowiednią terapię, tym większe będą Twoje szanse na zatrzymanie postępu choroby, polepszenie Twojego stanu zdrowia i powrót do mniej poważnego, wcześniejszego stadium.

Dla wyspecjalizowanego lekarza zwykle badanie często wystarcza do zdiagnozowania obrzęku limfatycznego ramion lub nóg. Powinno to nastąpić jak najwcześniej w celu zatrzymania postępu choroby.



3.1. Kompleksowa Terapia Przecizastoinowa (Przeciwoobrzękowa) KTP

Kompleksowa Terapia Przeciwzastoinowa (Przeciwoobrzękowa) składa się z dwóch faz. W pierwszej fazie celem jest osiągnięcie możliwie najlepszego rezultatu w redukowaniu opuchlizny. Z kolei celem w drugiej fazie jest zachowanie i dalsze polepszenie wyniku leczenia z fazy pierwszej.

KTP składa się z 2 faz:

- **Faza 1: redukcja obrzęku**
- **Faza 2: stabilizacja i optymalizacja**

Obrzęk limfatyczny

Kompleksowa Terapia Przeciwwzastoinowa (Przeciwoobrzękowa) składa się z 2 etapów i 4 elementów.

Wszystkie one mają szczególne znaczenie i mogą być w pełni efektywne jeśli będą stosowane razem.

Te cztery elementy to:

- **ochrona skóry**
- **manualny drenaż limfatyczny**
- **kompresjoterapia**
- **rehabilitacja ruchowa**



KTP składa się z dwóch faz.

Faza 1. (niebieska) jest nakierowana przede wszystkim na usunięcie obrzęku, faza 2. (zielona) na zachowanie i dalsze polepszenie wyniku leczenia.

1. faza KTP trwa z reguły około 4 tygodni, jeśli leczenie zostało rozpoczęte w I stadium choroby. Może trwać znacznie dłużej (parę miesięcy), jeśli choroba osiągnęła już stadium III. Czas trwania 2. fazy KTP jest zwykle nieograniczony. Jedyny wyjątek występuje, kiedy stan pacjenta może powrócić do stadium 0.



Nawet w poważnych formach obrzęku limfatycznego (tutaj stopień III) Kompleksowa Terapia Przeciwwzastoinowa (Przeciwoobrzękowa) może dawać znaczącą poprawę. Noga przed i po KTP.

Obrzęk limfatyczny

3.2. Cztery Elementy KTP

Ochrona skóry:

Przy obrzęku limfatycznym regularna ochrona skóry jest niezbędna, ponieważ skóra jest podatna na zapalenia i infekcje. Jak już wyjaśniliśmy, infekcje mogą pogłębiać zaburzenie. Żeby pomóc w zapobieganiu penetracji skóry przez bakterie, należy utrzymać skórę w idealnym stanie.

Przy obrzęku limfatycznym regularna ochrona skóry jest nieodzowna, ponieważ jest ona podatna na infekcje i zapalenia.



Pielęgnacja skóry powinna być przeprowadzana codziennie rano i wieczorem. Odpowiedni produkt należy wybrać według swoich potrzeb, po konsultacji z lekarzem.

Serie pielęgnacyjne Cutimed® BASIC i Cutimed® ACUTE - krem w piance z moczniakiem (dostępny w handlu specjalistycznym) dzięki szerokiemu asortymentowi oferują optymalny wybór medycznych produktów do pielęgnacji skóry.

Manualny drenaż limfatyczny

Manualny drenaż limfatyczny jest stosowany przez wyspecjalizowanych terapeutów. Celem jest stymulacja pulsacji ścian naczyń limfatycznych, co przyspiesza drenaż limfy do dobrze funkcjonujących naczyń limfatycznych.

Obrzęk limfatyczny



Manualny drenaż limfatyczny może spowodować przemieszczenie limfy ze spuchniętego regionu do części układu limfatycznego, które dobrze funkcjonują, z których potem limfa może być transportowana dalej.

Możesz być zaskoczony tym, jak wysoko Twój terapeuta rozpoczyna manualny drenaż limfatyczny, znacznie powyżej zauważalnego obrzęku. Dzieje się tak dlatego, że widoczny obrzęk limfatyczny zawsze bierze swój początek gdzie indziej. Możesz to porównać do korka ulicznego, który zaczyna się znacznie wcześniej niż wypadek, który go spowodował. Problem może być rozwiązany przez usunięcie wypadku z drogi lub stworzenie drogi objazdowej, ale nie poprzez próbowanie przepchnięcia tego ruchu z tyłu do przodu. Manualny Drenaż Limfatyczny wykonywany jest 1 raz lub 2 razy dziennie w pierwszej fazie KTP, w drugiej fazie może być zredukowana częstotliwość od 1 do 3 razy w tygodniu.

Kompresjoterapia:

Manualny drenaż limfatyczny poprawia przepływ limfy w nadal prawidłowo funkcjonujących naczyniach i umożliwia kapilarom na przepuszczanie większej ilości zgromadzonego płynu. Ten proces może być bardzo wzmocniony poprzez odpowiednią terapię uciskową. Kompresjoterapia wpływa na utrzymanie właściwego ciśnienia śródtkankowego. Dotąd nie poruszyliśmy tego tematu, dlatego chcemy w tym miejscu wyjaśnić, jak to działa.

Wymiana płynów wraz z zawartymi w nich substancjami pomiędzy kapilarami układu krwionośnego i limfatycznego a organami, np. skórą, zależna jest od różnic ciśnienia. Przepływ odbywa się zawsze od miejsca z wyższym ciśnieniem do miejsca z niższym ciśnieniem. W ten sposób wszystko działa prawidłowo, natura poprzez kombinację naczyń krwionośnych o różnych średnicach, poprzez różne stężenia białka i cukrów w płynach, a także poprzez zastosowanie mechanizmów pompowania, zadbała o właściwy kierunek przepływu.

To znaczy, kierunek przepływu jest od tętnic do tkanki, a z tkanki z powrotem do żył i naczyń limfatycznych.

Ponieważ jednak w naszym przypadku naczynia limfatyczne nie funkcjonują prawidłowo, zależności te zostają zaburzone.

Obrzęk limfatyczny

Zbyt dużo płynów zostaje więc w tkance. Kompresjoterapia polega na stymulowaniu tkanki poprzez zewnętrzny ucisk tak, aby umożliwić powrót płynu wraz z zawartymi substancjami do naczyń krwionośnych i żył. Siła ucisku zależy przy tym od stopnia obrzęku limfatycznego.

JOBST® LymphCARE

W 1. fazie KTP (redukcja obrzęku) do terapii kompresyjnej używane są bandaże uciskowe i materiały ochronne. Zaletą bandaży uciskowych jest to, że mogą być dostosowywane do stopnia zaawansowania obrzęku.

To przyspiesza przepływ limfy i powoduje zmniejszenie obrzęku.

JOBST® LymphCARE zawiera wszystkie niezbędne materiały potrzebne do profesjonalnego bandażowania ramienia lub nogi w zależności od zasad Kompleksowej Terapii Przeciwwastoinowej (Przeciwoobrzękowej) KTP.

Wszystkie niezbędne materiały do bandażowania ramienia lub nogi stanowią zestaw JOBST® LymphCARE.



Obrzęk limfatyczny

Poniżej opisana jest struktura wielowarstwowego systemu bandażowania kończyn objętych obrzękiem limfatycznym.

- Najpierw skóra zostanie pokryta płynem o niskim pH.



- Potem skóra jest chroniona poprzez zastosowanie rękawa (Tricofix®).

Tricofix® jest stosowany do ochrony skóry.



- Palce stóp i nóg zazwyczaj są podobnie bandażowane (za pomocą Elastomull®), nawet jeśli nie są spuchnięte. To zapobiega rozprzestrzenianiu się opuchlizny w palcach rąk i stóp.

Palce rąk i stóp są zazwyczaj podobnie bandażowane.



- Mocne opaski zrobione z materiałów ochronnych (Artiflex®) zakładane są na rękaw ochronny.

Artiflex® umożliwia dobrą amortyzację.

Obrzęk limfatyczny

- Bandaż kompresyjny przybiera formę gumowych opasek (Comprilan®). Nie są one bardzo elastyczne. Są mało rozciągliwe i wywierają niskie ciśnienie podczas odpoczynku. W trakcie ruchu podpierają mięśnie i przez to wpływają na poprawę ich pracy i wspomaganie przepływu limfy. Dają więc wysoki efekt leczniczy.

Kompresja jest uzyskana dzięki mało rozciągliwym, gumowym bandażom (Comprilan®).



Szerokość bandażowania zależy od stopnia nasilenia obrzęku limfatycznego. Z reguły bandażuje się do najbliższego największego stawu. W przypadku obrzęku kostki bandaż sięga do wysokości kolana.

Bandaże kompresyjne powinny zawsze sięgać do najbliższej leżącego stawu, w przypadku obrzęku limfatycznego kostki - do wysokości kolana.



Obrzęk limfatyczny

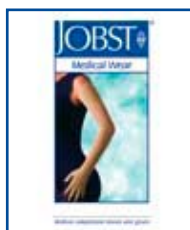
JOBST® Elvarex®

W 2. fazie KTP (zachowanie i poprawa wyniku terapii) stosowana jest medyczna odzież uciskowa.



W 2. fazie terapii odzież uciskowa jest wykonywana na indywidualne zamówienie (na miarę).

Medyczna odzież uciskowa jest bardziej rozciągliwa niż bandaże, co sprawia, że jest wygodniejsza i łatwiejsza w stosowaniu. Jest dostępna z różnymi wartościami ciśnienia i w różnych formach (pończochy, rajstopy, zakrywające palce u nóg lub nie, rękawiczki, rękawy itd.), więc może być dostosowana do indywidualnych wymagań.



Wyroby uciskowe Elvarex® sprawdziły się w terapii obrzęków limfatycznych i są dostępne we wszystkich możliwych wersjach.

Obrzęk limfatyczny

*Aby produkt był
optymalnie dopasowany,
konieczny jest dokładny pomiar.*



Od ponad 50 lat odzież uciskowa marki JOBST Elvarex® z kolekcji wyrobów medycznych JOBST® Medical Wear udowadnia swoją skuteczność w leczeniu problemów limfatycznych.

- Płaskodziane wyroby ze szwem produkowane są na indywidualne zamówienie klienta (na miarę) i gwarantują wygodę i optymalny ucisk. Jest to szczególnie ważne w przypadku produktu noszonego codziennie.
- Dodatkowo - szorstka tkanina powoduje, że odzież nie wnika w fałdy skórne, co mogłoby doprowadzić do infekcji.
- Odzież JOBST Elvarex® posiada szerokie oczka i nie tylko przepuszcza powietrze, ale, jak twierdzą eksperci, podczas poruszania może też wywierać efekt podobny do masażu.

*Odzież uciskowa JOBST Elvarex®
okazała się skuteczna w walce
z obrzękiem limfatycznym
i jest dostępna w formie
odpowiadającej indywidualnym
wymaganiom klientów.*



Obrzęk limfatyczny

W sprawie odzieży uciskowej, jej rodzaju i wartości ciśnienia, proszę stosować się do zaleceń lekarza prowadzącego. Jak tylko przyzwyczaiacie się Państwo do zakładania, noszenia i zdejmowania odzieży, szybko docenicie ulgę jaką przynosi.

Wskazane jest, aby wyroby uciskowe nosić codziennie, kiedy jesteście w ruchu. Należy zdejmować je na noc. Wyjątkiem mogą być tu wyroby na ramię, ale tylko, jeśli zostało nam to zalecone przez lekarza.

Rehabilitacja ruchowa:

Ćwiczenia fizyczne są czwartym elementem KTP. Bandaże i odzież uciskowa są zawsze noszone podczas tej terapii. Ćwiczenia dopełniają działanie terapii uciskowej i pomagają w drenażu limfy z tkanki.



Regularne ćwiczenia fizyczne pomagają w drenażu limfy.

Ćwiczenia powinny być wykonywane tak często, jak to możliwe, dwa do trzech razy dziennie (zarówno w fazie 1., jak i w fazie 2. KTP). To, jakie ćwiczenia są dla nas najkorzystniejsze, zależy od miejsca na ciele, w którym znajduje się obrzęk. Twój terapeuta przygotuje odpowiedni program ćwiczeń. Należy starać się ćwiczyć świadomie i tylko do granicy bólu. W ćwiczeniach należy uwzględniać również niedotkniętą obrzękiem stronę.

Obrzęk limfatyczny

3.3. Inne formy terapii

Obecnie nie ma medycznej alternatywy dla KTP.
Operacje są możliwe tylko w indywidualnych przypadkach.

4. Jak możesz przyczynić się do pozytywnego zakończeniu terapii?

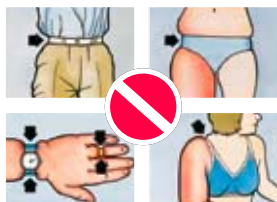
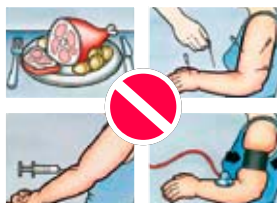
- Trzymaj się programu terapeutycznego zaleconego przez Twojego lekarza.
- Jeśli coś zwróci Twoją uwagę (rumień i nadmiernie ciepła skóra, zapalenie lub rany, ból, wzrost obrzęku albo niedopasowanie odzieży uciskowej) natychmiast skontaktuj się z lekarzem!
- Sukces KTP zależy od Twojej współpracy: regularna dbałość o skórę, noszenie odzieży uciskowej, regularne wizyty kontrolne u Twojego lekarza i ćwiczenia fizyczne zależą od Ciebie!
- W przypadku problemów z dopasowaniem odzieży kompresyjnej, skontaktuj się z punktem sprzedaży.

Konsekwentne stosowanie się do zaleceń terapii KTP, która obejmuje noszenie odzieży uciskowej, pozwoli Ci na prowadzenie normalnego życia bez ograniczeń.



Obrzęk limfatyczny

Inne użyteczne wskazówki



- **Twoja dieta...** powinna być zrównoważona. Jeśli masz nadwagę, staraj się jej pozbyć pod okiem Twojego lekarza, ponieważ otyłość stanowi dodatkowy ciężar dla układu limfatycznego.
- **Twoje odpowiedzialne zachowanie...** w mierzeniu ciśnienia, pobieraniu krwi czy zastrzykach. Akupunktura i tym podobne zabiegi nie powinny być stosowane na chorych kończynach. Zawsze informuj, że masz obrzęk limfatyczny.
- **W wolnym czasie...** zalecana jest ochrona przed nadmiernym wystawianiem ciała na działanie promieni słonecznych (także solarium). Po pierwsze - ponieważ ciepło rozszerza naczynia, po drugie - oparzenia są dodatkowym problemem dla osłabionej już skóry. Wskazana jest także ochrona przed insektami, ponieważ ich ugryzienia lub użądlenia mogą spowodować zapalenia, które pogorszą Twój stan.
- **W domu i ogrodzie...** zapobiegaj uszkodzeniu ciała (np. noś rękawice ochronne) i unikaj przeciążenia (np. nie przenoś ciężkich przedmiotów).
- **Uprawianie sportu...** jest ważne i korzystne, chociaż powinno być kontrolowane. Dziedziny sportu idące w parze z nadmiernym stresem mogą mieć negatywny wpływ na obrzęk limfatyczny. Jeśli masz wątpliwości, skontaktuj się z terapeutą lub lekarzem.
- **Twoje ubrania...** mogą być dalej modne, ale unikaj ograniczających elementów, takich jak wąskie paski stanika czy obcisła bielizna.

5. Dalsza lektura dla pacjentów

- M. Földi, E. Földi: Das Lymphödem. Vorbeugung und Behandlung. URBAN & FISCHER, 8. überarb. und erw. Aufl.2003; ISBN 3-437-45581-8

Obrzęk limfatyczny



Notatki

Przedstawicielstwo w Polsce **BSN-JOBST**
Centrum Flebologii
ul. Witoszyńskiego 5, 03-983 Warszawa
22 671 71 67, 801 0 111 70
www.kompresjoterapia.pl, www.centrumflebologii.pl

BSN-JOBST GmbH
Beiersdorfstraße 1 46446 Emmerich am Rhein
www.jobst.de

JOBST - a brand of  **BSN** medical



Comfort, Health and Style!