



## توانبخشی بیماران مبتلا به ادم (ورم) لنفاوی دست و پا

### لنف ادم چیست؟

مايع سرشار از پروتئين لنف در بافت به دليل اختلال در تخليه آن لنف ادم ناميده مي شود که به دو نوع اوليه و ثانويه مي باشد. نوع اوليه به دليل وجود اختلالات ساختماني يا عملکردي که در زمان جنيني به وجود آمده ظاهر مي شود.

نوع ثانويه فرم شايع تر بيماري هست و به دنبال انسداد و تخریب مسیر های لنفاوی در اثر عفونت صدمات بافتی ناشی از تصادفات و يا جراحی ها به وجود می آید.

عوارض ناشی از بيماري های بدخيم چه از طريق تهاجم و مستقيم به سيستم لنفي و چه به دنبال جراحی و راديوتراپی برای درمان سرطان شايع ترين علت به حساب می آیند. طبق مطالعات انجام شده به طور متوسط حدود ۳۰ درصد از مبتلایان به سرطان پستان ممکن است بعد از درمان بيماري در طول عمر خود مبتلا به لنف ادم شوند.

### عوارض لنف ادم چیست؟

✱ ورم لنفی زمینه را برای رشد میکروبها فراهم نموده و حوزه مرتبط با دچار عفونت نسج نرم به نام سلولیت میشود، که در صورت عدم درمان سریع و به موقع نیاز به بستری و درمان در بیمارستان می باشد.

✱ سنگینی موجب درد بی حسی و محدود شدن حرکات عضو می شود و به مرور کارایی فرد را در محیط کار و منزل کم میکند.

✱ در مراحل پیشرفته زمینه برای بروز نوعی سرطان نادر پوست به نام لنف آنژیوسارکوما فراهم می شود.

### آیا ورم لنفی قابل درمان است؟

در مورد لنف ادم نیز مانند هر بيماري ديگري پيشگيري بهتر از درمان خواهد بود هرچند درمان قطعي برای اين بيماري وجود ندارد ولی می توان با استفاده از روش های مختلف مانند (احتقان زدایی ترکیبی) از طریق افزایش سرعت تخلیه لنف و کاهش حجم ادم، اندازه عضو را به یک حد مطلوب رساند و از سایر عوارض جلوگیری کرد این روش که زیر نظر متخصصین مربوطه ارائه می شود شامل ماساژ تخصصی، بانداژهای مخصوص کم کش، ورزشهای بازتوانی و مراقبت از اندام می باشد. در فعالیتهای روزانه این بیماران استفاده از آستین های کشی توصیه می شود.

### چگونه می توان از ایجاد لنف ادم پیشگیری کرد؟

**اقدامات محافظتی:** مراقبت از پوست عضو مبتلا و جلوگیری از هرگونه آسیب به آن انجام ورزش های ملایم و خودداری از حرکات ناگهانی و سنگین در حوزه مبتلا اساس پیشگیری را تشکیل می دهند لذا رعایت نکات زیر جهت محافظت از اندام توصیه می شود:

الف - سعی کنید از عفونت و آسیب به عضو جلوگیری کنید: خودداری از خونگیری و تزریقات وریدی در دست مبتلا، حفظ رطوبت و نرمی پوست دست، جلوگیری از بریدگی خراش نیش حشرات، استفاده از دستکش در هنگام کارهای خانه یا شستشوی ظروف، استفاده از خود تراش های برقی جهت رفع موهای زائد اندام، خودداری از گرم کردن یا سرد کردن زیاد عضو.

ب - از فشار بر عضو جلوگیری کنید: خودداری از پوشیدن لباس و دستکش تنگ و زیورآلات، استفاده از سینه بندهای آزادتر با بند های پهن و پروتزهای سبکتر، خودداری از بلند کردن اشیا سنگین و کار مداوم با عضو، استفاده از آستین های کشی و انجام حرکات ملایم اندام در حین پرواز های هوایی طولانی.

ج - از اعمال فشار بیش از حد به عضلات جلوگیری کنید: شروع هر چه زودتر ورزش های بازتوانی و فعالیت های روزانه بعد از جراحی و طبق نظر پزشک جراح، ورزش منظم و ملایم بدون خسته کردن بیش از حد عضو، خودداری از حرکات شدید و ناگهانی، استفاده از دو دست برای بلند کردن اشیا یا حمل کیف دستی، استفاده از پروتز پستان جهت بهبود تعادل عضلات

ه - از افزایش وزن جلوگیری کنید

۱. **ماساژ اندام توسط فرد:** این ماساژ توسط پزشک مربوطه آموزش داده می شود و با ملایمت از مناطق محیطی اندامها به سمت مناطق مرکزی انجام می شود، بهتر است ماساژ حداقل دو بار در روز و نیز در هر زمانی که احساس خستگی و سنگینی در عضو مبتلا کردید تکرار شود.

۲. **ورزشهای بازتوانی:** ورزش باعث بهبود قدرت عضلانی و عملکرد قلبی عروقی، وضعیت روانی و ظرفیت عملکردی فرد می شود، لذا در طی ۸ هفته اول بعد از جراحی انجام حرکات ورزشی ملایم جهت افزایش دامنه حرکات شانه بازو و گردن و نیز تقویت عضلات دست ها و ستون فقرات نیز نظیر فیزیوتراپی آشنا با بيماري های پستان توصیه می گردد بعد از زمان فوق انجام ورزشهای آنروپیک (هوازی) جهت بازگشت به فعالیت های روزمره بسیار مفید خواهد بود یک برنامه ورزشی برای ادم لنفاوی ناشی از سرطان پستان شامل ورزش های کششی شانه و قفسه سینه است و باید از حرکات

پایین برگردانید در همین وضعیت میله را به سمت راست و چپ نیز حرکت دهید همین حرکات را در وضعیتی که میله را در عقب بدن نگه داشته اید تکرار کنید.

**کشیدن حوله:** یک روسری و یا حوله را مانند شکل به صورت مورب در پشت خود قرار دهید به طوری که یکدست در سطح شانه و دست دیگری در سطح لگن قرار بگیرد اکنون سعی کنید با دست بالایی قله را مطابق شکل به سمت بالا بکشید تا اینکه دست مبتلا دست پایینی به سمت بالا حرکت کند. سپس به وضعیت شروع تمرین باز گردید و تمرین را تکرار کنید. دقت شود که در طی تمرین از خم شدن به سمت جلو باید اجتناب کرد و محل دست ها را جابجا کنید و حرکت را در جهت معکوس انجام دهید

**چرخاندن شانه ها:** در حالیکه با نگاه مستقیم به جلو گردن را راست نگه داشته اید شانه ها را کاملاً شل کنیم آرنج مختصری خم شده و ستون فقرات تا حد ممکن صاف باشد دو شانه را به آرامی به طرف جلو بچرخانید طوری که احساس کنید هر شانه یک دایره کامل را دور میزند پس از استراحت کوتاه همین حرکت را با چرخش شانه به سمت عقب انجام دهید.

**فشردن دست روی توپ:** یک توپ پلاستیکی سفت و یا چیزی مشابه آن را در کف دست گذاشته و دور توپ مشت کنید به آرامی توپ را فشار داده و سپس رها کنید.

\* تقلید حرکات دیگری شبیه به شانه کردن مو پاک کردن سطح میز پاک کردن دیوار چرخاندن سنگ آسیا با دو دست که موجب چرخش شانه و مفاصل دست می شوند نیز حرکات بسیار مفید می باشد.

**تهیه کننده: خانم زهرا سنجری مسول انکولوژی**

**منبع تهیه: کتاب برونر سودارث و فیزیوتراپی در جراحیهای لنف**

**تأیید کننده: دکتر مهدی کریمی فوق تخصص خون و انکولوژی**

**بیمارستان نفت آبادان**

**تاریخ تهیه: بهار ۱۳۹۳ تاریخ بازنگری مجدد: زمستان ۱۴۰۳**



من را اسکن کن

ناگهانی عضو خودداری کرد بهتر است ورزش ها حداقل دو بار در روز و هر بار به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه انجام شود ورزش و حرکت باید متناسب با تحمل توانایی و وضعیت بیماری فرد باشد و بهتر است در مقابل آینه انجام شود تا با حفظ تقارن بدن از فشار و آسیب به ستون فقرات نیز جلوگیری شود در هر مرحله حرکت پیشنهاد شده ۳ تا ۵ بار انجام گیرد و پس از اندکی استراحت ۳ تا ۵ بار دیگر تکرار شود به مرور تعداد حرکات تا ۱۰ بار افزایش می یابد و در ادامه چند نمونه از این ورزش ها اشاره می شود.

**تنفس شکمی:** در هر نوبت ورزش با تنفس شکمی شروع و با آن نیز به اتمام میرسد برای انجام تنفس شکمی هوا را با دهان بسته از راه بینی در حالی که عضلات شکم را کاملاً باز میکنید وارد شکم کرده و پس از نگه داشتن هوا تا سه شماره آن را از راه دهان خارج کنید.

**حرکات کششی گردن:** به آرامی گردن خود را به طرفین و جلو خم کنید و سعی کنید که کشش کامل عضلات سمت مقابل گردن را احساس نمایید و در هر محله پس از ۵ شماره توقف کردن گردن را به وضعیت قائم برگردانید.

**کشش دست و آرنج ها:** در مقابل دیوار بایستید و با کف دست خود به دیوار فشار آورید به آرامی سر خود را به جلو خم کنید و چند قدم از دیوار فاصله بگیرید.

**کشش زیر بغل:** آرنج سمت جراحی شده را خم کنید و با کمک دست مقابل بازو را به سمت بالای سر بکشید و تا ۵ شماره نگه دارید سعی کنید که ۶ را در زیر بغل احساس کنید.

**کشش بازوها:** آرنج سمت جراحی شده راه با کمک دست مقابل نگه دارید بازو را در سطح شانه ببرید و سپس به آرامی آن را به طرف سر هول دهید.

**کشش عضلات نزدیک کننده بازو:** کنار دیوار کاملاً صاف بایستید و دست خود را بالا برده و روی دیوار قرار دهید اکنون با حرکت بدن به سمت دیوار دست خود را بیشتر بالا ببرید تا کشش را در زیر بغل خود احساس کنیم پس از ۵ شماره توقف به وضعیت شروع تمرین برگردید و حرکت را تکرار کنید. بهتر است با علامت گذاری نوک انگشتان به دیوار، نزدیک شدن تدریجی زیربغل به دیوار را کنترل کرده و دامنه حرکت آن را افزایش دهیم.

**ورزش با میله:** یک میله چوبی را جلوی بدن طوری در دست بگیرید که دو کف دست رو به پایین و فاصله دو دست در حدود ۶۰ سانتی متری باشد، به آرامی میله را در مقابل بدن به سمت بالا برده و به