

Co należy robić w przypadku operacji, połączonej z usunięciem węzłów chłonnych?

W tych przypadkach, a także po napromienianiu tego obszaru, istnieje możliwość obrzęku nogi po operowanej lub naświetlanej stronie. Może bowiem dojść do pogorszenia przepływu chłonki (limfy). Obrzęk może pojawić się bezpośrednio po zabiegu lub dopiero po miesiącach lub latach.

Profilaktycznie zaleca się wysokie układanie nóg w czasie odpoczynku i podczas snu (uniesć pośladanie od strony nóg na wysokość grubej książki). W prawidłowym przepływie chłonki w nogach pomaga kontrolowany wysiłek fizyczny, między innymi odpowiednie ćwiczenia. Powinny to być ćwiczenia o niedużej intensywności, trwające około 30 minut dziennie. W trakcie ćwiczeń można stosować specjalny klin do układania nóg.

Oto kilka przykładowych ćwiczeń:

Pozycja wyjściowa: leżenie na plecach

1. Naprzemienne zginanie i prostowanie palców stopy
2. Naprzemienne zginanie i prostowanie stopy
3. Unoszenie nóg
4. Dociskanie kolan do klina
5. Unoszenie bioder
6. Przyciąganie kolan do klatki piersiowej
7. Rowerek

Kompleksowa terapia obrzęku składa się z kinezyterapii (ćwiczeń podobnych do tych profilaktycznych) oraz różnego rodzaju zabiegów polegających na kontrolowanym ucisku. Może to być tzw. masaż pneumatyczny lub drenaż limfatyczny. Drenaż limfatyczny powinien być wykonywany przez przeszkolonego fizjoterapeutę. W niektórych przypadkach zaleca się również, w celu podtrzymania efektów terapii i zmniejszenia obrzęku, noszenie rajstop lub pończoch o różnym stopniu ucisku. Pończochy powinny być dopasowane przez specjalistę i stosowane zgodnie z zaleceniami.

Uwaga: pończochy powinny być zakładane przed opuszczeniem nogi z łóżka. Należy unieść nogę ku górze, następnie położyć ją na łóżku, nałożyć pończochę i opuścić nogę w dół.

Ćwiczenia przy obrzęku nóg

Są to te same ćwiczenia, które wykonuje się profilaktycznie. Dodatkowo można wykonywać kilka innych, np.:

1. Pozycja wyjściowa – leżenie na boku (na stronie nieoperowanej, nieobrzękniętej), noga wewnętrzna zgięta:
 - unosimy boki nogę w górę (10 razy)
 - wracamy do pozycji wyjściowej
 - rozluźniamy się
2. Pozycja wyjściowa – leżenie na plecach, nogi zgięte pod kątem prostym, stopy oparte na klinie:
 - prostujemy nogi
 - wracamy do pozycji wyjściowej
 - rozluźniamy się
3. Pozycja wyjściowa – leżenie na brzuchu, ręce zgięte, dłonie położone pod głową:
 - na przemian zginamy i prostujemy nogi w stawach kolanowych (10 razy)
 - rozluźniamy się
4. Pozycja wyjściowa jak wyżej:
 - odchylamy nogi w stawie biodrowym – naprzemiennie, raz jedną, raz drugą (10 razy)
5. Pozycja wyjściowa – stanie w pozycji zasadniczej, ręce oparte o ścianę:
 - wspinamy się na palce stóp – wdech nosem
 - stajemy na całej stopie – wydech

Kinesiotaping

