

Rehabilitacja po usunięciu węzłów chłonnych w przypadku raka szyjki macicy

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 upośledzenia.

Może bowiem dojść do pogorszenia przepływu chłonki (limfy).

Profilaktycznie zaleca się wysokie układanie nóg w czasie odpoczynku i podczas snu (unieść 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 min 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) i różnego rodzaju zabiegów, polegających na kontrolowanym ucisku.

Może to być tzw. masaż pneumatyczny lub drenaż limfatyczny.

W niektórych przypadkach zaleca się również w celu podtrzymania efektów terapii, czyli zmniejszenia obrzęku, noszenie rajstop lub pończoch o różnym stopniu nacisku.

UWAGA! Pończochy powinny być zakładane przed opuszczeniem nogi z łóżka.

Należy unieść nogę ku górze, następnie położyć na łóżku i nałożyć pończochę i opuścić nogę w dół.

ĆWICZENIA PRZY OBRZĘKU NÓG

Są to te same ćwiczenia, które wykonuje się profilaktycznie.

Dodatkowo można wykonywać jeszcze kilka innych, np.:

1. Pozycja wyjściowa – leżenie na boku (na stronie nieoperowanej, nieobrzękniętej), noga wewnętrzna zgięta: unosimy bokiem 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 stopy – wdech powietrza nosem, stajemy na całej stopie – wydech.

KINESIOTAPING

□