

PROFILAKTYKA OBRZĘKU LIMFATYCZNEGO

Po zabiegu usunięcia węzłów chłonnych pachy należy do zaleceń stosować się przez całe życie, ponieważ ryzyko obrzęku rośnie wraz z czasem, jaki upłynął od operacji. Czynniki wyzwalające obrzęk limfatyczny to również radio i chemioterapia.

Unikaj

- Podnoszenia i noszenia ciężkich przedmiotów.
- Trzymania ręki po stronie operowanej w pozycji opuszczonej przez dłuższy czas, długotrwałej pracy bez rękawa kompresyjnego.
- Przegrzewania ręki: opalania, solarium, gorących kąpielii i okładów, sauny.
- Urazów, skaleczeń (uwaga na oparzenia i skaleczenia, również w czasie pielęgnacji skóry i paznokci),
- Akupunktury.
- Otyłości, nadwagi.
- Braku aktywności fizycznej.
- Detergentów, środków higienicznych, kosmetycznych, które drażnią skórę (peelingi, woski).
- Bielizny, ubrań z tkanin szorstkich, sztucznych.
- Spania na kończynie górnej po stronie operowanej.
- Noszenia uciskających bransolet, pasków od zegarka, obcisłych rękawów.
- Pobieranie krwi z ręki po stronie operowanej, podawania dożylnie leków w sytuacjach
- wyjątkowych.
- Mierzenie ciśnienia tętniczego na ręce po stronie operowanej w sytuacjach wyjątkowych.

Zalecane

- Noszenie zaleconego przez fizjoterapeutę zaopatrzenia kompensacyjnego.
- Wysokie ułożenie kończyny górnej w czasie snu, wypoczynku.
- W miarę możliwości wysokie ułożenie kończyny górnej w czasie pracy.

- Utrzymanie należnej masy ciała.
- Regularne ćwiczenia zalecane przez rehabilitanta (np. automasaż).
- Kontrole w poradni rehabilitacji dla pacjentów onkologicznych.
- Umiarkowana aktywność fizyczna (pływanie, nordic walking, spacer, joga, bieganie)

Proszę zgłosić się do Poradni Rehabilitacji w Białostockim Centrum Onkologii lub do innego ośrodka specjalizującego się w leczeniu obrzęku limfatycznego w przypadku wystąpienia przynajmniej jednego objawu:

- bólu rozpierającego kończynę,
- uczucia ciężkości kończyny,
- zauważalnych obrzęków rąk lub pojawiających się obrzęków przejściowych,
- objawu „ciastowatej,, skóry pod naciskiem palca,
- zmiany ucieplenia kończyny,
- zaburzenia czucia,
- twardnienia, pogrubienia skóry
- ograniczenia ruchomości i siły w stawach kończyny górnej.

TELEFONY KONTAKTOWE

Oddział Chirurgii Onkologicznej ze Specjalistycznymi Pododdziałami Leczenia Chorób
Nowotworowych

Pododdział Chirurgii Piersi i Rekonstrukcji

Dyżurka lekarska - tel. 85 66 46 733

Dyżurka pielęgniarska - tel. 85 66 46 735

Sekretariat oddziału - tel. 85 67 84 179 poniedziałek-piątek 8.00-15.00

Oddział Rehabilitacji Diennej

Sekretariat- tel. 85 66 46 823

Kierownik- tel. 85 66 46 813

Poradnia Rehabilitacji

Rejestracja ogólna - tel. 85 67 84 512 / 511