

OBRZĘK LIMFATYCZNY – CO WOLNO, A CZEGO UNIKAĆ?

Czym jest obrzęk limfatyczny?

Obrzęk limfatyczny może pojawić się po usunięciu węzłów chłonnych lub radioterapii. Objawia się m.in.:

- uczuciem ciężkości
- „opuchnięciem” ręki lub nogi
- napięciem skóry, mrowieniem
- zmniejszeniem sprawności dłoni / stopy

Ważne: im wcześniej działamy, tym łatwiej ograniczyć objawy.

Co WOLNO (i zwykle jest korzystne)

1) Ruch – tak, ale mądrze

Delikatny, regularny ruch i stopniowe wzmacnianie zwykle są zalecane. Obserwuj kończynę w trakcie i po aktywności: czy rośnie uczucie ciężkości / obwód / napięcie.

2) Pielęgnacja skóry

- nawilżanie (żeby nie pękała)
- szybka reakcja na otarcia
- ochrona przed poparzeniami i ukąszeniami

3) Utrzymanie masy ciała

Nadwaga/otyłość zwiększa ryzyko i nasilenie obrzęku — dbanie o wagę to realny element terapii.

Czego UNIKAĆ (najczęstsze błędy)

Poniższe zasady często pojawiają się w zaleceniach dot. redukcji ryzyka i kontroli obrzęku:

1) Ucisku i „duszenia” kończyny

- ciasnej biżuterii, ciasnych rękawów/skarpet
- długiego noszenia ciężkiej torby na barku po stronie ryzyka
- powtarzalnego, mocnego ucisku

2) Przegrzewania

- gorących kąpiel, sauny (zwłaszcza bez konsultacji)
- intensywnego opalania
Ciepło może nasilać obrzęk u części osób.

3) Urazów i infekcji skóry

- skaleczenia, zadrapania, poparzenia
- niekontrolowanych zabiegów kosmetycznych (np. agresywny manicure po stronie ryzyka)

Czy można robić badanie ciśnienia / pobranie krwi po stronie ryzyka?

To temat indywidualny, ale wiele zaleceń wskazuje, by **jeśli to możliwe**, unikać powtarzalnych pomiarów ciśnienia i wkluć po stronie ryzyka (zwłaszcza jeśli obrzęk już występuje).

Czy potrzebna jest kompresja?

To zależy od stopnia obrzęku i reakcji na aktywność. Część zaleceń wskazuje, że kompresja w trakcie ćwiczeń może być przydatna u osób, u których wysiłek nasila obrzęk — decyzję najlepiej podjąć po konsultacji.

Objawy alarmowe – kiedy szybko skontaktować się ze specjalistą

- nagły wzrost obrzęku lub ból
- zaczerwienienie, ucieplenie skóry, gorączka (podejrzenie infekcji)
- twardnienie tkanek, szybkie pogorszenie ruchomości
- sączące zmiany skórne

Co możesz zrobić dziś (mini-plan)

1. 10–20 min spokojnego marszu
2. 5 min delikatnych ruchów kończyny (bez bólu)
3. nawodnienie + nawilżenie skóry
4. obserwacja: czy kończyna jest „lżejsza” czy „cięższa” po aktywności?

Źródła i inspiracje:

Materiał edukacyjny opracowany na podstawie aktualnych zaleceń i wytycznych organizacji zajmujących się rehabilitacją onkologiczną, m.in.:

- American College of Sports Medicine (ACSM)
- American Cancer Society
- National Health Service (NHS, Wielka Brytania)
- National Lymphedema Network
- aktualnych rekomendacji rehabilitacji onkologicznej
- National Lymphedema Network – position papers / risk-reduction practices

CRMed – Centrum Rehabilitacyjno-Medyczne

ul. Wolności 20, 44-100 Gliwice

 **698 158 611**

 www.crmed.com.pl

Specjalizujemy się w fizjoterapii i rehabilitacji onkologicznej, pomagając pacjentom bezpiecznie wracać do sprawności po leczeniu nowotworowym.

Informacja

Materiał ma charakter edukacyjny i nie zastępuje indywidualnej konsultacji medycznej.

W przypadku wątpliwości zalecamy kontakt z lekarzem lub fizjoterapeutą.