

LENFÖDEM NEDİR?

Lenfatik sistem, kan damarları gibi tüm vücuda yayılmış, ancak çok daha ince bir dolaşım sistemidir. Lenfatik sistemin içinde, kan yerine renksiz berrak bir sıvı dolaşır. **Lenfödem**, kol altındaki lenf düğümlerinden bazılarının ameliyat sırasında çıkarılması, radyasyonla tedavi edilmesi veya kanserin bu lenf düğümlerine yayılması nedeniyle ortaya çıkabilir.

Lenfödem Belirtileri Nelerdir?

- Kolda dolgunluk hissi
- Ciltte gerginlik
- El bileği ve parmakların hareketlerinin azalması
- Giysi, bilezik, saat, yüzük gibi eşyaların dar gelmesi, iz bırakması

Lenf Dolaşımına Yardım Etme Adımları

İyi bir lenf akışı sağlamak için yapabileceğiniz:

- ✓ **Ameliyat olduğunuz taraftaki kolunuzu aktif tutun!**
 - Size verilen **egzersizleri** yaparak lenf dolaşımına yardım edebilirsiniz. Bu egzersizler, omzunuzda tam hareket yeteneği sağlamanıza yardımcı olur.
- ✓ **Ameliyat olduğunuz taraftaki kolunuzu koruyun!**
 - Tansiyonunuz ölçülürken diğer kolunuzu kullanın. Her iki kolunuz da tedavi görmüşse, doktorunuzdan öneri isteyin.
 - Etkilenen kolunuza gevşek takılar veya ayarlanabilir kayışlı saatler **takabilirsiniz**.
 - Sıkı kollu kıyafetler **giymeyin**.
 - Göğüs duvarında ve kolda sıvı sıkışmasını önlemek için uygun şekilde oturan pamuklu sütyen **giyin**.
 - **Ağır nesnelere taşımaktan, ağır mobilyaları hareket ettirmekten veya ameliyat tarafındaki kolunuzu ağır yük bindiren veya zorlayan başka faaliyetlerden kaçının.**
 - Kolunuzu tekrarlı olarak veya uzun süre kullanmanızı gerektiren aktivitelerden kaçının. Kolunuzu **yormayın**.
 - **Dinlenirken kolunuzu yukarı kaldırarak lenf akışına yardım edin.** Örneğin otururken kolunuzu sandalyenin veya kanepenin arkasına dayayın ve uyurken kolunuzu hafifçe yukarı kaldırmak için kolunuzun altına bir yastık koyun.

Enfeksiyon ve Yaralanma Önlemleri

Enfeksiyon ve yaralanmalar, lenfödemi başlatabilir. Lenfödem, elinizde veya kolunuzda enfeksiyon veya yaralanma varsa ağırlaşabilir. Enfeksiyonu veya yaralanmayı önlemeye yardım etmek için aşağıdaki önlemleri alın:

- ✓ **Aşı veya enjeksiyon olurken veya kan verirken etkilenen kolunuzu kullanmamaya çalışın.**
 - Ameliyat tarafındaki kolunuzu kullanmanız gereken zamanlar olabilir. Kolunuzu kullanmakla ilgili sorularınız varsa, lütfen doktor veya hemşirenize danışın.
- ✓ **Sauna, jakuzi veya aşırı sıcak duşlar gibi aşırı ısıdan kaçının. Sıcak havalarda kolunuzu serin tutun.**
- ✓ **Kolunuzun yanmasını önleyin.**
 - Fırın, ızgara veya şömine gibi yerlerin yakınlarında uzun kollu, destekli

eldivenler takın.

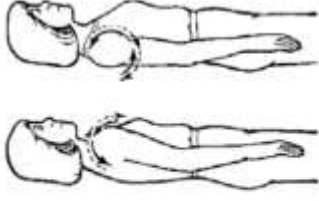
- Güneş koruma faktörü en az 15 veya daha yüksek olan güneş kremleri kullanarak veya uzun kollu giysiler giyerek kolunuzu güneş yanıklarından koruyun.
- ✓ **Kolunuzda veya elinizde kesikler veya çizikler oluşmasını önleyin.**
 - Koltukaltınızı tıraş ederken jilet kesiklerini önlemek için elektrikli tıraş makinesi kullanın.
 - Kesik veya çizik oluşturabilecek işleri yaparken (bahçe işleri gibi), ağır iş eldivenleri ve uzun kollu giysiler giyin.
 - Dikiş dikerken delinmeye karşı yüksük kullanın.
 - Yiyecekleri keserken veya dilimlerken kesme tahtası kullanın.
 - Balıkları çıplak elle soymaktan kaçının. Balıkların keskin uçlarıyla delinmeyecek eldivenler kullanın.
 - Böcek ısırıklarını önlemek için böcek kovucu spreyler kullanın.
 - Her tür kesik, yanık, böcek ısırması ve sıyrık durumunda hemen müdahale edin. Yaralanan bölgeyi iyice yıkayın, antibakteriyel merhem sürün ve bandajla örterek daha fazla zarar görmesini önleyin ve doktorunuza haber verin.
- ✓ **Ağır deterjanlardan veya deodorantlardan kaçının.**
 - Ellerinizi uzun süre suda kalacaksa veya ağır kimyasallarla (temizlik maddeleri gibi) temas edecekse mutlaka eldiven takın.
- ✓ **Ellerinizi ve tırnaklarınızı yumuşak tutun.**
 - Yıkama sonrasında nemlendirici losyon kullanarak ellerinizin sertleşmesini, kurummasını veya çatlamasını önleyin.
 - Ellerinizdeki ölü derileri kesmeyin. Ölü deri yumuşatıcı kullanın ve ölü deriyi pamuklu bir çubukla nazikçe geriye doğru açın.
- ✓ **Uzun araba/otobüs seyahatlerinde veya uçuşlarda lenfödem oluşmasını önlemek için:**
 - Bol bol su için
 - Güvenli zamanlarda ayağa kalkın ve/veya gerinin
 - Her 2 saatte bir kol ve nefes egzersizleri yapın
 - Kolunuzu yastıklarla yükseltin

Meme Ameliyatından Sonra Egzersiz (Drensiz)

Bu egzersizler, kolunuzun ve omzunuzun hareket çapını (esnekliğini) ve kuvvetini artırmaya yöneliktir.

- Bazı hastalar ameliyat sonrası, kol arkasında ve/veya göğüs duvarında yanma, karıncalanma veya ağrı hisseder. Bunun nedeni, sinir uçlarının ameliyat nedeniyle tahriş olmasıdır. Ameliyattan birkaç hafta sonra duyu/his artışı olsa bile, olağandışı şişme veya hassasiyet ortaya çıkmadığı sürece egzersizleri sürdürün.
- Egzersizleri, yavaş bir esneme hissedecek şekilde yapın. Egzersizleri yaparken kolunuzu sallamayın veya sarsmayın.
- Ameliyattan sonraki bir-iki ayda tam omuz hareketi yapabilene kadar egzersizleri sürdürün.

- Normal giyinme, banyo yapma, saç bakımı veya diğer günlük aktivitelere başlamakta zorluk çekiyorsanız, özel talimatlar veya bir Fizik Tedavi Uzmanı için doktorunuza başvurunuz



© The Saunders Group Inc.

1. Sırtüstü yatarak omuzlarınızı gevşetin.
2. Omuzlarınızı yavaşça geriye doğru döndürün.
3. Omuzlarınızı yavaşça ileriye doğru döndürün.
4. Günde 3 kez, 5 tekrar yapın.



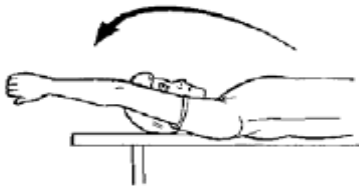
© The Saunders Group Inc.

1. Sırtüstü yatarak kollarınızı yanlara uzatın.
2. Kürek kemiklerinizi resimdeki gibi sıkıştırın
3. 5 saniye boyunca durun.
4. Günde 3 kez, 5 tekrar yapın.



© The Saunders Group Inc.

1. Sırtüstü uzanın. Resimde gösterildiği gibi, dirseğinizi (meme ameliyatı tarafındaki dirsek) diğer elinize tutun.
2. Dirseğinizi ve kolunuzu göğsünüzün üzerinden çekerek yumuşak bir esneme hissedin.
3. 5 saniye boyunca durun.
4. Günde 3 kez, 5 tekrar yapın.



© The Saunders Group Inc.

1. Resimde gösterildiği gibi sırtüstü yatın.
2. Kolunuzu (meme ameliyatı tarafındaki kolunuz) başınızın üzerine kaldırabildiğiniz kadar kaldırın. Başparmağınızla yönlendirin ve dirseğinizi düz tutmaya çalışın.
3. Bu pozisyonda 5 saniye durun ve kolunuzu yavaşça indirin.
4. Günde 3 kez, 5 tekrar yapın.



© PhysioTools Ltd

1. Sırtüstü uzanarak ellerinizi boynunuzun arkasına koyun ve dirseklerinizi tavana doğru yöneltin.
2. Dirseklerinizi birbirlerinden ayırın ve yere dokunmaya çalışın.
3. Günde 3 kez, 5 tekrar yapın.



© The Saunders Group Inc.

1. Küçük bir havluyu yuvarlayarak, 5-8 cm kalınlığında sağlam bir rulo haline getirin.
2. Sırtüstü yatın ve bu rulo havluyu resimde gösterildiği gibi kürek kemiklerinizin arasına yerleştirin.
3. Bu pozisyonda 5 dakika kalın.
4. Günde 3 kez yapın.



© The Saunders Group Inc.

1. Ayakta dururken, kolunuzu (meme ameliyatı tarafındaki kolunuz) belinizin arkasına uzatın.
2. Kolunuzu diğer elinizle tutun.
3. Kolunuzu resimde gösterildiği gibi yukarı çekmeye çalışarak, omzunuzda yumuşak bir esneme hissedin.
4. Bu şekilde 5 saniye boyunca durun.
5. Günde 3 kez, 5 tekrar yapın.



© The Saunders Group Inc.

1. Resimde gösterildiği gibi bir köşede, duvardan 5 cm uzakta durarak ellerinizi duvara yaslayın.
2. Köşeye yaslanarak, omzunuzda (meme ameliyatı olan taraftaki omzunuz) ve göğsünüzün önünde bir esneme hissedin.
3. Kollarınızı yukarı veya aşağı götürerek veya duvardan daha uzak durarak esneme bölgesini değiştirin.
4. Her pozisyonda 30 saniye boyunca durun.
5. Günde 3 kez, 5 tekrar yapın.