

Профилактика лимфатического отёка руки

- Контроль размеров руки.

Замерить объем рук до операции. Далее, 1 раз в месяц замерять объем обеих рук, при разнице более 1,5-2 см обратиться к врачу.

Уровни измерения:

1) в области лучезапястного сустава,

2) отступив одинаковое расстояние от локтевого сгиба вверх (+10 см) и вниз (+10см)

3) наиболее выступающая часть плеча.

- Руке со стороны операции как можно чаще придавать возвышенное положение.

- Рука не должна длительное время находиться в одном и том же положении (более 20-30 мин.) или быть опущенной вниз (при долгих прогулках держать руку в полусогнутом положении - в кармане).

- Стараться спать на спине или на боку, противоположном прооперированной стороне (чтобы не сдавливать сосуды руки)

- Не делать однообразных движений рукой (печатать, вязать, шить) более 20-30 мин.

- Не поднимать и не носить тяжести более 2 кг, не носить сумки через плечо, на предплечье, в руке со стороны операции.

- Избегать любой работы, связанной с длительным наклоном и с опущенными руками; выполнять подобную работу по дому или в саду можно только в положении сидя (на скамеечке).

- В общественном транспорте не держаться рукой со стороны операции за поручни.

- Правильный подбор протеза и бюстгалтера (женщины с большой грудью или при возникновении лимфатического отёка руки должны носить облегчённые протезы).

- Ношение компрессионного рукава обязательно при лимфатическом отёке!

Если отёка нет, то надевайте рукав с профилактической целью, на время выполнения физической нагрузки (во время работы по дому, в саду, занятий гимнастикой, при авиаперелётах и ситуациях, когда рука длительное время находится в одном положении).

- При длительной поездке в автомобиле стараться менять положение тела, делать остановки для прогулки.

- При авиаперелётах пользоваться компрессионным рукавом, пить воду, по возможности двигаться.

- Избегать сильных волнений, стрессов, длительного пребывания в душном помещении.

- Не допускать резких температурных колебаний для руки при купании, мытье посуды и др.

- Противопоказана сауна, парная, мытьё в ванной рекомендуется заменить душем.

- Соблюдение гигиены (при мытье применять мягкие моющие средства без отдушек (лучше детские), использовать увлажняющие крема и лосьоны).

- Нельзя подвергать руку пережатию (исключить тугие манжеты, следить чтобы проймы одежды не была слишком узкой, бретельки бюстгалтера не должны врезаться в плечо).

- Избегать ожогов во время приготовления пищи, не допускать солнечных ожогов (летом носить шляпу, одежду с длинными рукавами).

- Нельзя загорать, ограничьте время пребывания на солнце (до 11.00 утра, после 17.00), не выезжать на отдых в жаркие страны.

- Старайтесь выполнять как можно больше повседневных обычных движений рукой со стороны операции, активно привлекайте эту руку в процессе надевания одежды,

расчёсывания волос, закрывания замка на ключ, мытья посуды и т.п. В течении дня почаще поднимайте и совершайте рукой легкие встряхивающие движения. Значительные физические нагрузки противопоказаны!

Уделите большое внимание ПРОФИЛАКТИКЕ РОЖИСТОГО ВОСПАЛЕНИЯ:

- Избегайте **ЛЮБЫХ** повреждений кожи руки со стороны операции (порезы, ссадины, трещины, ожоги, раздражения)
- Не рекомендуется делать инъекции, сдавать кровь для анализа, измерять артериальное давление на руке со стороны операции.
- Избегайте срезания кутикулы при маникюре.
- Для удаления волос в области подмышечной впадины пользуйтесь электрической бритвой, кремами.
- Во время купания не пользоваться грубыми мочалками, травмирующими кожу.
- Не носите тугих украшений на руке (колец, браслетов, часов) во избежание повреждений кожи.
- Избегайте укусов комаров, пчёл, используйте для защиты репелленты, наносить которые нужно только на одежду.
- Используйте перчатки при работе дома, в саду, при уборке, стирке.

В случае травмы сразу провести обработку!

Для этого всегда носите с собой средства (спиртовые салфетки, маркер брил.зелени, лейкопластырь). При укусе насекомых используйте антигистаминные гели (фенистил), гормональные мази.

! При появлении сыпи, зуда, покраснения кожи, боли в руке, повышении температуры немедленно обратиться к врачу!

Лечение рожистого воспаления требует антибиотикотерапии!

- Не следует делать разминочный массаж руки со стороны операции.
- Поддерживайте нормальный вес.
- Уделите внимание питанию (низкосолевая диета с достаточным содержанием белков (рыба, курица, индейка), обогащённая клетчаткой).

Большое значение в профилактике лимфатического отёка играет:

Раннее начало (с 1-3 суток после операции) лечебной гимнастики по специальным методикам, разработанным в Российском онкологическом научном центре, в стационаре, в дальнейшем ежедневное выполнение упражнений дома.

Рекомендуемые занятия: ходьба, скандинавская ходьба (со специальными палками на открытом воздухе), лёгкая аэробика, йога.

Помните! Занятия проводятся в компрессионном рукаве, исключается опора на руку со стороны операции, длительное нахождение руки в одном положении. Не занимайтесь силовыми и командными видами спорта.

Очень эффективны занятия в бассейне (произвольным стилем, температура воды в бассейне не должна превышать 28 градусов), но они не должны превышать 40-45 минут, частота занятий не более 2-3 раз в неделю.

Начинать занятия можно, когда полностью заживёт послеоперационная рана (через 2-3 месяца после операции). Следует воздержаться от плавания на время проведения химиотерапии и лучевой терапии.