

Lymfedém: terapie a základní cviky



Obsah

Základní informace	2
Příznaky	2
Příčiny vzniku	3
Prevence vzniku lymfedému	3
Diagnostika	4
Léčba	5
Režimová opatření	7
Doporučení	7
Vhodné cviky	8

Základní informace o lymfedému

LYMFEDÉM je stav, při kterém dochází k nahromadění lymfy v mezi-buněčném prostoru v důsledku nedostatečné drenáže lymfatickým systémem. Vzniká jako komplikace komplexní onkologické léčby – nejčastější příčinou vzniku lymfedému je chirurgická operace, při které jsou odstraněny spádové uzliny, vzniknout může rovněž po radioterapii. Vzniká tak otok, který postihuje horní nebo dolní končetiny, eventuálně i krk, hrudník nebo genitálie. Typicky vzniká např. u žen či mužů po mastektomii právě v oblasti horních končetin.

Příznaky lymfedému

STADIUM 0 – LATENTNÍ LYMFEDÉM:

Charakterizován zhoršenou lymfatickou drenáží, zatím však nedochází k manifestaci otoku, často se proto může zaměnit s vedlejšími účinky chemoterapie či radioterapie. Mezi příznaky patří zejména suchá kůže, snížení růstu ochlupení, pocit tlaku nebo tíhy, mravenčení. Může být přítomná větší náchylnost ke kožním infekcím.

STADIUM 1 – REVERZIBILNÍ LYMFEDÉM:

V důsledku zhoršené lymfodrenáže se objevuje otok, a to nejčastěji během dne. Částečně či úplně vymizí po elevaci končetiny (tedy např. v noci). Je přítomný tzv. „pitting edema“ – po užití tlaku na kůži (např. prstem) zůstává v tomto místě nějakou dobu viditelná vkleslina, která se postupně vyrovnává.

STADIUM 2 – IREVERZIBILNÍ LYMFEDÉM:

Otok přetrvává i po elevaci končetiny, v noci nemizí, je bledý a tuhý, již není přítomný „pitting edema“. Dochází k postupné fibrózní přestavbě tkáně, častý je vznik různých chronických zánětů.

STADIUM 3 – ELEFANTIÁZA:

Dochází k plné vazivové přestavbě kůže a podkoží a tedy k výraznému zvětšení objemu končetiny, dochází k omezení hybnosti kloubů. V dnešní době šetrných vyšetřovacích i terapeutických postupů se objevuje minimálně.

Příčiny vzniku lymfedému

Lymfedém vzniká při poruše lymfatické drenáže, v důsledku porušení vstřebávací a transportní funkce lymfatického systému. Ve tkáních se tak hromadí látky, které k sobě poutají vodu, čímž vzniká otok bohatý na bílkoviny. Mezi rizikové faktory vzniku lymfedému řadíme:

- operace v oblasti hrudníku a podpaží, dále i gynekologické, urologické, ORL operace,
- neošetřené jizvy a okolní tkáně,
- omezený rozsah pohybu horní či dolní končetiny,
- dlouhodobé nadměrné šetření končetiny po operaci, nedostatek pohybu,
- radioterapie,
- nadváha.

Prevence vzniku lymfedému

Prevence vzniku lymfedému je v zásadě podobná jako jeho terapie a režimová opatření, která uvádíme níže. Základním pilířem prevence vzniku lymfedému je správná výživa, dostatečný pitný režim a udržování optimální váhy. Snažíme se vyhýbat kouření a alkoholu. Je dobré se postupně zapojovat do běžných denních činností a vykonávat pravidelnou pohybovou aktivitu (pouze do únavy). Snažíme se vyvarovat nošení těžkých předmětů. Doporučujeme se zaměřit na:

- adekvátní hygienu kůže, používat hydratační krémy,
- při domácích či zahradních pracích využít jako prevenci zranění kůže ochranné rukavice,
- (dbát opatrnosti například i při manikúře, popř. pedikúře),
- vyvarovat se štípnutí hmyzem (používat repelenty),
- na končetině nenosit např. hodinky, prstýnky, halenky s gumičkami, které zpomalují odtok lymfy,
- nekoupat se v horké vodě, která zvyšuje riziko vzniku lymfedému,
- vyvarovat se nošení těžkých předmětů.

Pozorujete-li výskyt některého z příznaků rozvíjejícího se lymfedému, doporučujeme omezit práce v domácnosti a co nejdříve se obrátit na svého lékaře.

Diagnostika lymfedému

Základem diagnostiky je anamnéza a klinické vyšetření – klíčové příznaky jsou v počátečních stádiích pocit otoku, napětí, tlaku, neurčitě bolesti, u pozdějších stádií je dominujícím příznakem otok. Přistupujeme rovněž k zobrazovacím vyšetřením, zejména lymfoscintigrafii a ultrazvukovému vyšetření žilního systému.



Léčba lymfedému

Každý lymfedém je jiný a potřebuje individuální péči. Mezi základní pilíře léčby však patří následující:

A VYUŽÍVÁNÍ VHODNÝCH KOMPRESNÍCH POMŮCEK (BANDÁŽ, PAŽNÍ NÁVLEK, SPECIÁLNÍ PODPRSENKA) – vytváří plošný a co do intenzity adekvátní tlak, zajišťující tak posun lymfy z povrchového řečiště do hlubokého a zabraňující městnání tekutiny v podkoží. Doporučujeme jejich nošení i při cíleném cvičení, dochází tak k podpoře efektu cvičení. Konzultujte výběr a aplikaci kompresních pomůcek se svým lymfoterapeutem.

B LYMFODRENÁŽE – na základě indikace ošetřujícího lékaře manuální či přístrojová. V případě manuální lymfodrenáže se jedná o jemnou nebolestivou ruční masáž, při které je na kůži a pod ní uložené měkké tkáně postižené lymfedémem vyvíjen velmi malý tlak. Dochází ke zvýšení resorpce lymfy, jejímu posunu lymfatickými cévami a stimulaci buněk produkující proteolytické enzymy nezbytné k rozkládání bílkovin hromadících se ve tkáních. Přístrojová lymfodrenáž navazuje na manuální lymfodrenáž po předcházejícím uvolnění spádových uzlin. Může být prováděna i doma, a to po zaškolení pacienta nebo rodinného příslušníka.

Kontraindikace manuální a přístrojové lymfodrenáže:

- neléčené maligní onemocnění nebo hrozící relaps maligního onemocnění,
- infekční onemocnění, nestabilní interní choroby (ICHS, hypertenze, bronchiální astma, srdeční selhávání, zvýšená funkce štítnice),
- očkování,
- otoky způsobené onemocněním srdce, ledvin, jater,
- akutní žilní onemocnění,
- neošetřené kožní onemocnění,
- nejasné břišní potíže.



C AKTIVNÍ ZAPOJENÍ KONČETINY DO BĚŽNÝCH DENNÍCH ČINNOSTÍ A PRAVIDELNÁ POHYBOVÁ AKTIVITA – mezi vhodné pohybové aktivity kromě cíleného cvičení pro podporu toku lymfy patří např. chůze a nordic walking, plavání nebo jóga, postupně je možné se vrátit k pohybovým aktivitám, které jste dělali dříve. Jestliže však pociťujete při cvičení tlak, bolest, nebo zvýšenou únavnost, snižte zátěž. Obecně je vhodné se vyhnout izometrické zátěži (izometrické posilování, ale např. i delší nošení těžkých tašek v ruce).

D LYMFOTAPING – využívá aplikace speciální elastické tejpovací pásky lepené na postiženou oblast v souladu s lymfatickým systémem. Nalepenou ji můžeme ponechat až po dobu 1 týdne. S páskou je možné se sprchovat, cvičit i přes ni provádět lymfodrenáž. První aplikaci doporučujeme konzultovat s fyzioterapeutem, po edukaci může pacient aplikovat pásku i sám či s pomocí rodinného příslušníka.

E VÝŽIVA – udržování zdravé tělesné hmotnosti, omezení přísunu soli, dodržování pitného režimu (je vhodné omezit pití vod s vyšším obsahem sodíku); užívání enzymoterapie (např. Wobenzym, Phlogenzym. atp. vždy konzultujte se svým lékařem).

F HYGIENA KŮŽE – v důsledku zhoršené obranyschopnosti kožní bariéry dbejte na správnou hygienu kůže, promazávejte pokožku hydratačními krémy, využívejte rukavice a předcházejte vzniku poranění kůže.



Režimová opatření při lymfedému

- 6 týdnů od operace je vhodné nepřetěžovat končetinu, poté ji postupně zapojujeme do běžných každodenních aktivit. Snažíme se vyvarovat dlouhému stání či sezení, např. při práci je vhodné dělat pravidelné pauzy s krátkou procházkou.
- Dbáme na ošetření jizev a tkání v oblasti operačního pole (typicky tedy v oblasti hrudníku a podpaží) – je vhodné se obrátit na erudovaného fyzioterapeuta, který tkáň dle potřeby manuálně ošetří a následně zaučí autoterapii.
- Doporučujeme nenosit těsné hodinky, náramky, prstýnky nebo spodní prádlo (zejména podprsenku), abyste nevytvářeli překážku v toku lymfy. V průběhu dne může docházet ke kolísání objemu otoku, proto se i z původně netlačícího šperku může snadno stát významná překážka. Pamatujte, že i špatně zvolená kompresní pomůcka může zhoršovat problém v oblasti lymfatických cest, proto dbejte na správné nošení, velikost a délku. Kompresní pomůcka se nesmí nikdy zařezávat do kůže! Pozor rovněž na tlakovou masáž a jizvy po operaci. Je vhodnější zvolit jemnější techniky.
- Doporučujeme se vyhýbat horkým koupelím nebo saunám, ve kterých dochází k většímu zatížení lymfatického systému.
- Do postižené končetiny neaplikujeme injekce, neodebíráme z ní krev a neměříme na ní tlak.
- Dodržování režimových opatření je stejně jako v případě léčby individuální. Vnímejte proto svoje tělo a pozorujte, co Vám dělá dobře a ulevuje od potíží, a naopak, co potíže zhoršuje.

Doporučení při lymfedému

Při prvních příznacích lymfedému navštivte svého lékaře a domluvte se s ním na dalším postupu. Je vhodné terapii zahájit co možná nejdříve – zatímco s pokročilými stádii lymfedému se pracuje obtížně, v počátečních stádiích je možné stav zcela vrátit do normálu.

Vhodné cviky při lymfedému

A LYMFEDÉM A DÝCHÁNÍ

Velké množství lymfatických uzlin se nachází v oblasti pánve a břicha. Nácvikem správného stereotypu dýchání s primárním zapojením bránice (proto tzv. brániční dýchání) můžeme výrazně stimulovat lymfatické uzliny a lymfatické cesty v této oblasti. Působíme tak jak preventivně proti vzniku lymfedému, tak terapeuticky v případě, že již lymfedém vznikl. Cviky můžeme provádět neprodleně po operaci, 10x denně v průběhu celého dne.



- 1) Pohodlně si lehnete na záda, nohy jsou pokrčené, pokročilí se mohou i posadit, dbáme na napřimění páteře. Ruce položte volně na břicho. V klidu dýchejte a snažte se cílit nádech pod svoje ruce, do oblasti břicha – měli byste cítit, že se s nádechem břicho rozšiřuje, s výdechem se vrací do výchozí pozice. Nádech i výdech probíhají nosem.
- 2) Hluboký nádech a výdech – výchozí pozice stejná jako u předchozího cviku. Provedte dlouhý nádech nosem do oblasti břicha, následuje zádrž dechu po dobu tří vteřin, dlouhý výdech nosem a opět zádrž dechu po dobu tří vteřin. Zkuste si nádech a výdech počítat, abyste zajistili, že budou mít stejnou délku. Hloubku dýchání přizpůsobte tak, aby Vám byla příjemná.
- 3) Odporovaný výdech – výchozí pozice stejná jako u předchozího cviku. Provedte dlouhý nádech nosem do oblasti břicha, výdech vedte přes našpulené rty, jako byste foukali do brčka.

B CÉVNÍ GYMNASTIKA

Cílem je postupné zapojování svalů od konečků prstů až po kořenové klouby, tedy ramenní kloub nebo kyčelní kloub. Vzniklá „svalová pumpa“ potom podporuje činnost cévního a lymfatického systému. Pracujeme dynamicky bez větších výdrží, ideálně alespoň 3x denně. Dolní končetiny je vhodné cvičit ve vyvýšené pozici, tj. například vleže s dolními končetinami vyloženými na polštář nebo gymball.

- 1) Hra prsty – střídavě krčíme a natahujeme, roztahujeme a vracíme zpět.
- 2) Kroužky v zápěstích/v kotnících – vždy do obou směrů.
- 3) Krčení paže v lokti – ruce jdou na rameno/dolní končetiny v koleni – chodidlo suneme po podložce, střídavě jedna a druhá dolní končetina.



- 4) Kroužení v ramenou/kroužení v kyčlích.



C CVIČENÍ RAMENNÍHO KLOUBU

Vlivem chirurgického zákroku v oblasti hrudníku (typicky např. u žen či mužů po mastektomii) může dojít k omezení hybnosti ramenního kloubu. Toto omezení rozsahu pak představuje rizikový faktor pro rozvoj lymfedému. Doporučujeme zařadit následující cviky alespoň 2x denně po deseti opakováních. V průběhu cvičení volně dýchejte, cviky provádějte s uvědoměním a pomalu. Cvičíme pouze do bolesti.

- 1 Pohodlně si lehněte na záda, nohy jsou pokrčené, dbejte na napřímění páteře. Hlídejte zejména oblast spodních žebber. Při cvičení by nemělo docházet k jejich vystupování směrem nahoru z břišní stěny. Propleťte prsty na rukách, držte pokud možno propnuté lokty. Horní končetiny zvedáme nahoru a vedeme za hlavu, poté vracíme zpět na břicho.



- 2 Výchozí pozice stejná jako u předchozího cviku, paže podél těla, držíme pokud možno propnuté lokty. Obě horní končetiny upažením vzpažíme za hlavou, hřbety rukou poté položíme na čelo, lokty necháme padat dolů k zemi, poté vracíme paže zpět podél těla.



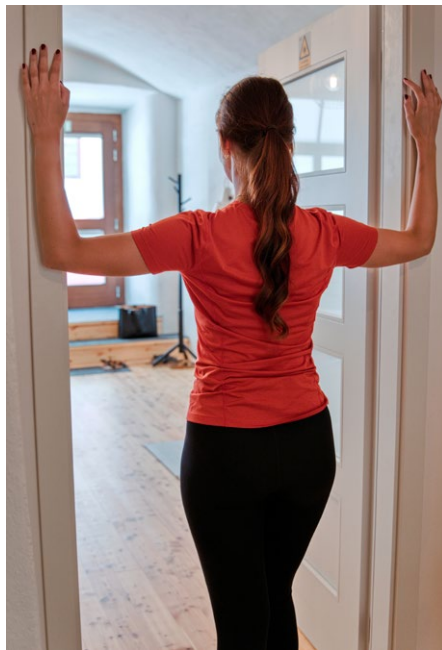
- 3 Stojíme čelem ke stěně, dbáme na napřímění páteře. Hlídáme zejména oblast spodních žebber. Při cvičení by nemělo docházet k jejich vystupování směrem nahoru z břišní stěny. Ruce položíme na stěnu, předpažením ručkujeme až do vzpažení, plynule vracíme zpět.



- 4 Stojíme bokem ke stěně, dbáme na napřímění páteře. Ruku bližší ke stěně položíme na stěnu, upažením ručkujeme až do vzpažení, plynule vracíme zpět. Vystřídáme obě paže.



- 5) Protažení prsního svalu a hrudníku – stojíme před zárubní, dbáme na napřímení páteře. Paže pokrčíme v loktech, předloktí položíme na okraje zárubně. Paže a nohy zůstávají na místě, trup se snažíme posunout vpřed do pocitu protažení přední strany hrudníku a prsních svalů. Cvik můžeme provádět ve třech pozicích – loket může být na úrovni ramene, lehce nad či lehce pod. Procvičujeme tak různé části prsního svalu.



Pro další cviky doporučujeme navštívit erudovaného fyzioterapeuta, který po provedení kineziologického rozboru stanoví individuální cvičební program a případně doplní cviky ošetřením měkkých tkání.



V případě jakýchkoliv otázek či zájmu o individuální preventivní nebo léčebný plán kontaktujte naše specializované ambulance: Ambulance hematologická + interní + interní III. Odkaz na web ambulancí naleznete přes QR kód vlevo.



Cvičte s námi!

Přes odkaz si můžete pustit video:

Vhodné cviky pro prevenci lymfedému.



Informační a edukační centrum MOÚ
Autor: MUDr. Jana Kleinová

Masarykův onkologický ústav
Žlutý kopec 7, 656 53 Brno

PA2/2025/1

 www.mou.cz
 543 131 111

Tyto materiály jsou určeny výhradně pro potřebu MOÚ v Brně a jsou chráněny zákonem č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon). Rozmnožování, rozšiřování či jiné užívání těchto materiálů bez písemného souhlasu Masarykova onkologického ústavu je nepřipustné. © 2025