

Zakład Rehabilitacji
PROFILAKTYKA I POSTĘPOWANIE PRZECIWOBRZĘKOWE- GŁOWA I SZYJA
Poradnik dla Pacjenta

Mechaniczne naruszenie regionalnych węzłów chłonnych rejonu głowy i szyi (limfadenektomia) po chirurgicznym leczeniu raka skóry, ślinianek i wielu innych nowotworów złośliwych mogą spowodować trudności z prawidłowym odpływem chłonki, czego objawem jest obrzęk limfatyczny twarzy i/lub szyi. Obrzęk chłonny najczęściej pojawia się w okresie odległym od zabiegu (średnio po 1-1,5 roku) i manifestuje takimi symptomami jak: wzrost objętości obszaru twarzy i/lub szyi (widoczne spuchnięcie, ślady na skórze po jej naciśnięciu, stwardnienie skóry), dolegliwościami bólowymi (ból rozpierający, piekący, uczucie ciężkości), czy upośledzeniem funkcji ruchowej odcinka szyjnego kręgosłupa, a czasem obręczy barkowej. Do czynników ryzyka wystąpienia obrzęku limfatycznego zalicza się:

- nadwagę, zwłaszcza otyłość,
- zastosowanie radioterapii,
- urazy i zakażenia (uwaga na oparzenia, ukąszenia, różne skaleczenia, również w czasie pielęgnacji skóry),
- czynniki termiczne (przeciwwskazaniem sauna, gorące kąpiele),
- brak aktywności fizycznej, ale i nadmierny wysiłek fizyczny.

Oprócz właściwego postępowania i ochrony uszkodzonego w czasie leczenia rejonu, przed szkodliwymi czynnikami, istotne znaczenie w profilaktyce przeciwobrzękowej odgrywa przeprowadzanie autodrenażu i ćwiczeń ruchowych. Masaż wykonywany samodzielnie przez pacjenta ma na celu mechaniczne usprawnienie funkcji układu chłonnego. Wykorzystuje się w nim elementy technik drenażu limfatycznego. Należy go stosować 1-2 razy dziennie np.: rano i wieczorem przez ok. 10 min w połączeniu z gimnastyką.

- Masaż nie powinien przynosić bólu. Należy wykonywać go w sposób delikatny, powolny i powierzchowny, bez gwałtownych i mocnych bodźców.
- Przed rozpoczęciem należy umyć ręce i okolice, która będzie masowana oraz zdjąć biżuterię z obu rąk.
- Każdy chwyt masażu powinien być powtórzony 5 – 6 razy.
- Przy wykonywaniu masażu należy omijać okolice blizny i miejsc napromienianych.

Poprawne przeprowadzanie technik i zachowanie odpowiedniej kolejności ruchów jest niezbędnym warunkiem efektywnego automasażu.

Gimnastyka udrażniająca – zasady

Gimnastyka udrażniająca ma na celu zwiększenie możliwości odpływu chłonki poprzez pracę „pompy mięśniowej”. Praca ta stosowana jest zarówno w prewencji obrzęku limfatycznego jak i w leczeniu już występującego powikłania.

- Ćwiczenia przeprowadzać z zachowaniem wysokiej pozycji drenażowej.
- Ruchy głowy i szyi powinny być aktywne, ale nie gwałtowne, bez bólu.
- Dawkowanie: 3 x dziennie po 15-20 min, ilość powtórzeń każdego ćwiczenia: 6-10.
- Należy stopniowo zwiększać czas trwania i intensywność aktywności ruchowej i stosować przerwy w celu odpoczynku, szczególnie w już rozwiniętym obrzęku.

Automasaż rejonu szyi i twarzy

Przyjąć wygodną pozycję siedzącą przed lustrem

1. Rozpocząć od pobudzenia węzłów chłonnych ruchem okrężnym – rozcieranie:
 - a) w rejonie węzłów chłonnych nadobojczykowych obustronnie – zgięte palce za obojczykami,
 - b) w rejonie węzłów chłonnych szyjnych bocznych obustronnie – dłonie na bokach szyi.W przypadku braku węzłów chłonnych wymienionych w punkcie a i b rozpocząć od pobudzenia rejonu węzłów chłonnych pachowych obustronnie. Cała dłoń w dole pachowym prawym, a następnie lewym, wykonując ruchy rozcierania okrężnego w miejscu.
2. Głaskanie okolicy podobojczykowej prawej w kierunku węzłów chłonnych pachowych prawych. Tak samo po stronie lewej.
3. Głaskanie twarzy w pasmach:
 - a) od środka brody pod żuchwą i przez żuchwę do boków szyi,
 - b) od kącików ust do żuchwy,
 - c) od nosa przez policzki do żuchwy i uszu,
 - d) od środka czoła do skroni.
4. Rozcieranie twarzy opuszkami palców II-IV w pasmach:
 - a) na żuchwie w kierunku boków szyi,
 - b) pod dolną wargą w kierunku żuchwy,
 - c) nad górną wargą w kierunku żuchwy – opuszką palca II,
 - d) na policzkach w kierunku żuchwy i uszu,
 - e) pod okiem w kierunku uszu – opuszką palca II,
 - f) na czole w kierunku skroni.



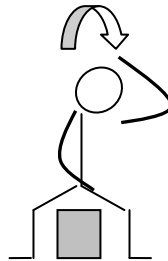
5. Delikatne oklepywanie miotełkowe w rejonach jak w punkcie 4. i ponowne głaskanie tych obszarów jak w punkcie 3.

Gimnastyka udrażniająca rejonu głowy i szyi

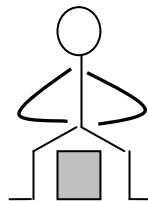
1. Pozycja wyjściowa (p.w.): siad na krześle przed lustrem.
ruch: krążenie głową w wolnym tempie w prawo, a po przerwie w lewo.
2. p.w.: jw.
ruch: przyciągnąć podbródek do klatki piersiowej – wytrzymać 1-3 sek., następnie wyprostować głowę (w tył) – wytrzymać 1-3 sek.



3. p.w.: jw.
ruch: patrząc na wprost lustra wysunąć głowę do przodu – wytrzymać 1-3 sek. i cofnąć głowę – wytrzymać 1-3 sek.
4. p.w.: jw. prawa ręka za plecami, lewa na głowie (dłoń nad prawym uchem).
ruch: skłon głowy w lewo do granicy ruchu (ucho do barku) – napiąć mięśnie przez przeciwstawianie oporowi ręki ułożonej na głowie i wytrzymać 1-3 sek., następnie rozluźnić mięśnie i pogłębić ruch skłonu bocznej głowy. Po 2-3 powtórzeniach, to samo w przeciwnym kierunku.



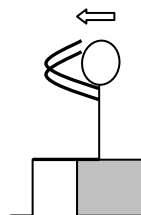
5. p.w.: jw. obie ręce na biodrach
ruch: rotacja głowy w prawo (broda do barku) wytrzymać 1-3 sek., to samo w lewo.



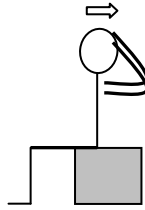
6. p.w.: siad na krześle, plecy wyprostowane, dłonie splecione palcami, ułożone na głowie.
ruch: ściągnięcie łopatek z jednoczesnym ruchem łokci w tył – wdech nosem 1-2 sek., rozluźnienie kończyn – wydech ustami 3-6 sek.



7. p.w.: siad na krześle, dłonie splecione na czole.
ruch: napiąć mięśnie przez przeciwstawianie oporowi rąk ułożonych na czole i wytrzymać 1-3 sek., następnie rozluźnić.



8. p.w.: siad na krześle, dłonie splecione na potylicy (z tyłu głowy).
ruch: napiąć mięśnie przez przeciwstawianie oporowi rąk ułożonych na potylicy i wytrzymać 1-3 sek., następnie rozluźnić.



9. p.w.: stojąca, kończyny górne wzdłuż tułowia.
ruch: krążenie kończyn górnych w przód, po przerwie w tył.
10. p.w. stojąca, ręce obejmują talię pod żebrami.
ruch: wdech nosem z wypełnienie powietrzem przepony (kierować powietrze na dłonie) 1-2 sek., wydech i rozluźnienie brzucha 3-6 sek.
11. p.w. stojąca ramiona wzdłuż tułowia.
ruch: krążenie barkami w przód, po przerwie w tył.

Opracowanie: dr n. med. Anna Opuchlik