



Profilaktyka obrzęku limfatycznego

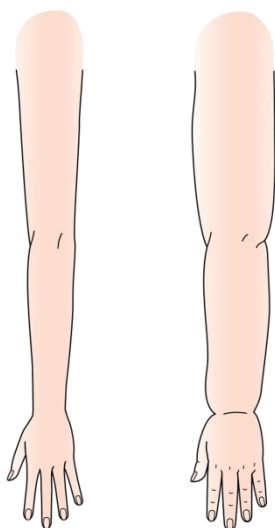
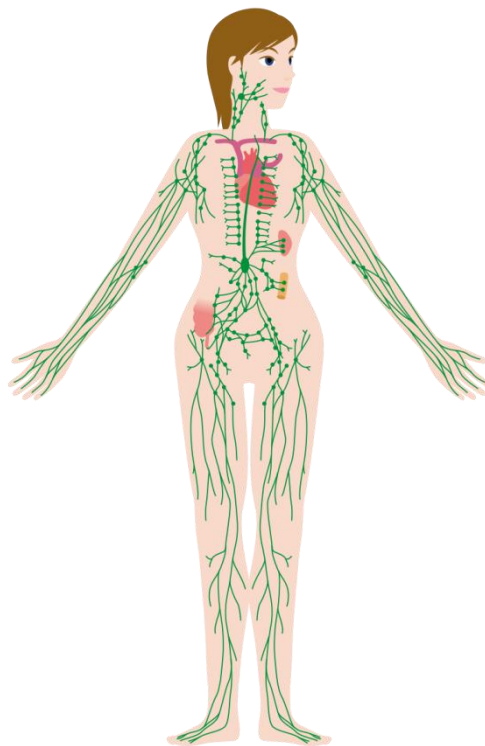
PO LECZENIU RAKA PIERSI

CZYM JEST OBRZĘK LIMFATYCZNY?

Obrzęk limfatyczny (spuchnięcie kończyny górnej po stronie leczonego dołu pachowego) to nadmierne nagromadzenie płynu, często bogato białkowego, w przestrzeni pozakomórkowej, będące wynikiem zastoju limfatycznego lub stanów zapalnych naczyń albo ich uszkodzeń mechanicznych. Każdy obrzęk jest objawem przeciążenia układu limfatycznego i stanowi proces przewlekłe postępujący. Po radykalnej operacji raka piersi mogą wystąpić trudności z prawidłowym odpływem chłonki z kończyny górnej, czego wyrazem jest obrzęk limfatyczny. Problem najczęściej pojawia się w okresie odległym od zabiegu (średnio po 1–1,5 roku) i manifestuje się takimi symptomami, jak:

- powiększenie objętości kończyny,
- dolegliwości bólowe (ból rozpierający, piekący),
- upośledzenie sprawności funkcjonalnej.

U pacjentek po biopsji węzła wartowniczego powikłanie to występuje rzadko, dlatego nie podlegają one profilaktyce przeciwobrzękowej, chyba że były później leczone radioterapią. W początkowym okresie powstawania obrzęku pacjentka może nie zauważać żadnych niepokojących objawów – jest to tzw. **stadium 0 (utajone)**.



Dalszy postęp choroby to **stadium I – odwracalne**. W tym okresie kończyna jest nieco większa w obwodach, skóra jest nadal miękka, a stosowanie działań prewencyjnych (wysoka pozycja ułożeniowa, ćwiczenia i autodrenaż, rękaw profilaktyczny) przynosi efekty i poprawia jej stan. **Stadium II – nieodwracalne** spontanicznie objawia się już znacznym powiększeniem rozmiarów kończyny i stwardnieniem skóry, czego nie udaje się zlikwidować wymienionymi powyżej sposobami profilaktycznymi. Na tym etapie rozwoju choroby pacjentka wymaga jak najszybszego wprowadzenia leczenia fizjoterapeutycznymi metodami zachowawczymi – kompleksową terapią udrażniającą/przeciwobrzękową (KTU/KTP).

Stadium III obrzęku (tzw. słoniowaczna limfatyczna) polega na dalszym bardzo zaawansowanym wzroście objętości kończyny wraz z jej deformacją i stwardnieniem skóry pokrytej grudkami/ kłykcinami, upośledzeniem funkcji ruchowej i nawracającymi stanami zapalnymi (róża). Leczenie tej fazy obrzęku jest trudne i długotrwałe oraz nie zawsze przynosi oczekiwane

rezultaty w postaci zmniejszenia rozmiarów kończyny czy zmiany konsystencji tkanki podskórnej z twardej na miękką.



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita
Polska

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



O PROJEKCIE

Wojewódzkie Wielospecjalistyczne Centrum Onkologii i Traumatologii im. M. Kopernika w Łodzi w partnerstwie z Narodowym Instytutem Onkologii im. Marii Skłodowskiej-Curie Państwowym Instytutem Badawczym realizuje projekt pn.

„Działania w zakresie profilaktyki obrzęku limfatycznego po leczeniu raka piersi dla kobiet makroregionu centralnego”

w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Celem projektu jest zmniejszenie ryzyka wystąpienia obrzęku limfatycznego u kobiet po leczeniu raka piersi, poprzez edukację, rehabilitację oraz poprawę i podtrzymanie wydolności fizycznej. Zaplanowane działania ukierunkowane są na wczesną ocenę ryzyka wystąpienia obrzęku, podniesienie świadomości w zakresie profilaktyki oraz poprawę i podtrzymanie sprawności funkcjonalnej po chirurgicznym leczeniu raka piersi.

Działania w projekcie:

- **Badania i wizyty fizjoterapeutyczne** - pierwsza wizyta będzie miała miejsce przed zabiegiem, po przyjęciu na oddział i zakwalifikowaniu do udziału w programie. Następnie po zabiegu specjaliści będą także edukować uczestniczki w zakresie ćwiczeń i automasażu. Około miesiąc po zabiegu odbędzie się wizyta kontrolna w Przychodni Rehabilitacyjnej, podczas której fizjoterapeuta oceni skuteczność działań i ryzyko wystąpienia obrzęku. Zostanie też ustalony harmonogram kolejnych wizyt.
- **Indywidualne porady psychologiczne** - pierwsza porada będzie się odbywać po zabiegu, na oddziale. Harmonogram kolejnych spotkań będzie taki sam, jak w przypadku wizyt fizjoterapeutycznych. Podczas spotkań psycholog określi stan psychiczny pacjentek i zaproponuje dalsze formy wsparcia. Przeprowadzi także psychoedukację, obejmującą m.in. pomoc w radzeniu sobie z emocjami, stresem, trenując komunikacji i zachowań asertywnych.
- **Indywidualne porady dietetyczne** - pierwsza porada będzie się odbywać po zabiegu, na oddziale. Harmonogram kolejnych spotkań będzie taki sam, jak w przypadku wizyt fizjoterapeutycznych. Dietetyk dokona oceny stanu odżywienia pacjentki oraz udzieli instrukcji związanych z właściwym odżywianiem się, zachowaniem zbilansowanej diety, doбором produktów i technik przygotowania potraw, a także ilości i objętości posiłków.
- **Warsztaty psychologiczne** - około miesiąc po zabiegu uczestniczka zostanie skierowana na grupowe warsztaty (w grupach maksymalnie 12-osobowych), ukierunkowane na nabycie wiedzy i umiejętności przydatnych do prawidłowego funkcjonowania, w celu poprawy jakości życia. W warsztatach uczestniczyć będzie raz w tygodniu przez okres 12 tygodni.
- **Zajęcia ruchowe** - fizjoterapeuta skieruje pacjentkę na ćwiczenia w niewielkich grupach (maksymalnie 8-10 osobowych), które obejmować będą gimnastykę ogólnokondycyjną aerobową lub trening stacjonarny. Pacjentki w zależności od wskazania fizjoterapeuty uczestniczyć będą w zajęciach 1-2 razy w tygodniu, przez okres 6 tygodni.

W ramach realizacji programu profilaktycznego przez Świętokrzyskie Centrum Onkologii, utworzona została strona internetowa: **pol.onkol.kielce.pl**, gdzie znaleźć można przydatne informacje dotyczące profilaktyki i leczenia obrzęku limfatycznego, poradnik dla pacjentek, materiały edukacyjne i filmy instruktażowe, a także informacje o dostępnych formach wsparcia. Udostępnione zostało także forum pod adresem **polforum.onkol.kielce.pl**, gdzie na pytania odpowiada lekarze onkolog, lekarz rehabilitacji, fizjoterapeuta, psycholog i dietetyk.



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita
Polska

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny

