

Vážená paní, vážený pane,

velmi důležitou součástí sebepéče neboli samoléčby pacientů s lymfedémem je každodenní uvolňování lymfatických uzlin, ideálně 2x denně (ráno a večer) a vždy před použitím domácího přístroje. První nácvik je třeba provést pod vedením lymfoterapeuta.

Jde o pomalý kruhovitý pohyb prstů, který se provádí pod jemným tlakem. Má dvě fáze – přítlak a uvolnění, přičemž prsty zůstávají stále v kontaktu s kůží. Každý kroužek opakujeme 5 - 7x, poté přecházíme k ošetření další oblasti.

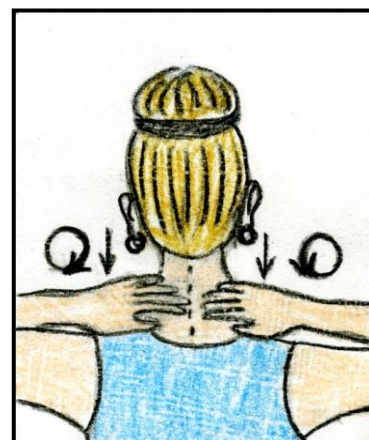
Základní ošetření krku:



1.) Nejprve vyprázdníme uzliny podél kývače. Začínáme od uší a postupujeme směrem ke klíční kosti (cca 2 nasazení). Přítlak je dle obrázku za ukazovákem.



2.) Poté uvolníme oblast nadklíčkové jamky. Přítlak provádíme do stran – dle obrázku za ukazovákem.



3.) Následuje uvolnění uzlin na šíji. Postupujeme od hranice vlasové části směrem dolů (cca 2 nasazení). Přítlak je dle obrázku za ukazovákem.

4.) Zopakujeme krok č. 2.



5.) Nyní přejdeme k uvolnění uzlin pod dolní čelistí. Prsty zanoříme pod její okraj a postupujeme od špičky brady až k uším. Provedeme cca 3 nasazení, přičemž kopírujeme tvar dolní čelisti. Přítlak je dle obrázku za malíkem.

6.) Zopakujeme krok č. 1 a 2.



7.) Poté provedeme tzv. „ vidličkový hmat“, kdy ukazovák spočívá za uchem a ostatní prsty před uchem. Příklad je dle obrázku za ukazovákem.

8.) Opět zopakujeme krok č. 1 a 2. Tím ošetření krku končí.

Uvolnění uzlin v podpaží:



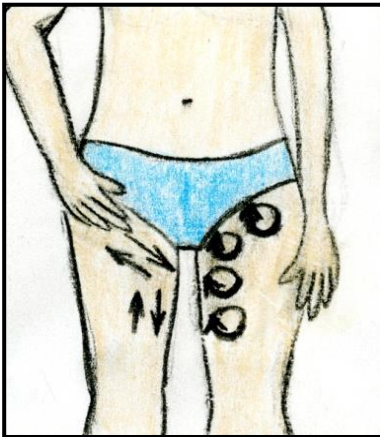
Uvolňování uzlin v podpaží je důležité u lymfedému horních končetin, ale velmi vhodné je i u lymfedému horní části dolních končetin, genitálu a podbřišku. Provedeme ho ve 4 krocích:

- a) střed – prostředník kopíruje střed podpaží,
- b) horní strana – malík kopíruje střed podpaží,
- c) spodní strana – ukazovák kopíruje střed podpaží,
- d) vrátíme se znovu na střed.

Příklad je ve všech krocích za malíkem.

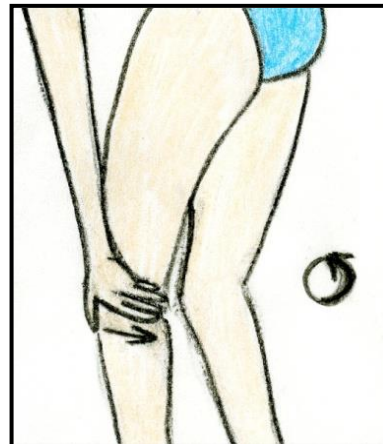
U lymfedému dolních končetin vyprazdňujeme uzliny v třísele, na vnitřní straně stehna a v podkolenní jamce.

Uvolnění uzlin v třísele a na vnitřní straně stehna:



Začínáme v oblasti třísla tak, že ukazovák ruky kopíruje rýhu (lem kalhotek). Provedeme několik nasazení, plynule přejdeme na vnitřní stranu stehna a pokračujeme zhruba do jeho půlky. Stejnou cestou se vrátíme zpět. Příklad je ve všech případech za ukazovákem.

Uvolnění uzlin v podkolenní jamce:



Prostředník kopíruje podkolenní rýhu, provádíme kroužky s přítlakem za malíkem ve 3 nasazeních. Postupujeme od zevní strany k vnitřní.

Použitá literatura:

Vedoucí autorského kolektivu: prof. MUDr. Oldřich Eliška, DrSc., MUDr. Zuzana Navrátilová, Ph.D., doc. MUDr. Martin Wald, PhD.:
Lymfedém – diagnostika a léčba, AMCA spol. s r.o., 2018, ISBN 978-80-88214-09-0
Firemní materiály produktu Pneufen

Vypracoval/a: Petra Dobešová, lymfoterapeut

Schválil/a: MUDr. Marika Kylarová, MUDr. Adisa Duranovič

Dne: 7. 11. 2019

Platnost do: revize