



# REHABILITACIJA ŽENSK PO OPERACIJI DOJK KORISTNE INFORMACIJE

Azienda Sanitaria Universitaria Giuliano Isontina

## **INDEX**

<b>UVOD.....</b>	<b>str. 3</b>
<b>MED HOSPITALIZACIJO: PRVI DNEVI IN PRVE VAJE.....</b>	<b>str. 4</b>
<b>VAJE PO ODPUSTU .....</b>	<b>str. 13</b>
<b>POGOSTO ZASTAVLJENA VPRAŠANJA, KORISTNI NASVETI IN DOBRE PRAKSE.....</b>	<b>str. 21</b>
<b>KAKO SE LIMFEDEM ZDRAVI?.....</b>	<b>str. 32</b>
<b>PSIHOLOŠKI VIDIKI.....</b>	<b>str. 34</b>
<b>PROTETIČNA OSKRBA.....</b>	<b>str. 35</b>
<b>REHABILITACIJSKE POTI .....</b>	<b>str. 38</b>
<b>REFERENCE.....</b>	<b>str. 42</b>
<b>ZAHVALE.....</b>	<b>str. 44</b>

## UVOD

Spoštovana gospa,

Ta brošura vas bo spremljala na vašem terapevtskem potovanju. Začne se z operacijo in nadaljuje z rehabilitacijo. Njihovo medsebojno delovanje je zasnovano tako, da vam zagotavlja najboljšo možno kakovost življenja.

Namen te knjižice je razjasniti vsa morebitna vprašanja in vam ponuditi ustrezne strategije za vrnitev v vsakdanje življenje.

Na teh straneh boste našli informacije o ukrepih, posebni negi in pozornosti, ki jih priporočamo.

Če imate dodatna vprašanja, se obrnite na usposobljeno osebje, katerega podatke najdete na zadnjih straneh te knjižice.

Upamo, da vam bo ta knjižica v pomoč pri okrevanju.



Ekipa za rehabilitacijo

# MED HOSPITALIZACIJO: PRVI DNEVI IN PRVE VAJE

## UVOD V VAJE

Vaje, opisane v tej knjižici, vam bodo pomagale obnoviti delovanje operiranega predela. Pomembno je, da začnete v prvem tednu hospitalizacije in pri tem upoštevate navodila fizioterapevta.

Obstajajo različne vrste operacij dojke: kvadrantektomija in mastektomija z odstranitvijo kontrolne bezgavke ali več pazdušnih bezgavk.

Rekonstrukcijska plastična kirurgija se izvede hkrati z operacijo rušenja, da se obnovita oblika in volumen dojke. Rekonstrukcija se lahko izvede z avtolognimi lopaticami ali s protetično rekonstrukcijo; v obeh primerih so vključeni miofascialni del prsnih mišic in sosednje strukture, kar zahteva posebno fizioterapevtsko zdravljenje.

Stalno izvajanje vaj bo omogočilo postopno povečanje gibljivosti in postopno poravnavo telesa brez bolečin. V tej temeljni fazi zdravljenja bo podpora zdravnika, fizioterapevta in morda psihologa zagotovila dodatne informacije in pojasnila za postopno vrnitev v vsakdanje življenje.

## I – II DAN

### PRAVILNE DRŽE::

- v ležečem položaju v postelji je treba operirano roko položiti na vzglavnik v nagnjenem položaju, da se spodbudi limfni in venski obtok ter sprostitev mišic.
- Pri operaciji rekonstrukcije dojke je treba v postelji več dni ležati na hrbtu. Za preprečevanje in lajšanje bolečin v hrbtu je koristno pod kolena namestiti vzglavnik, ki razbremeni križnico, in pogosto spreminjati položaj postelje, da se zmanjša napetost mišic v vratu in hrbta.
- Že prvi dan lahko vstanete iz postelje in se usedete. Za prehod v sedeči položaj je koristno dvigniti naslonjalo in spodnje okončine dvigniti iz postelje, ne da bi se obrnili na bok, pri tem pa se trudite, da ne obremenite operiranega dela.

### DIHANJE

Z dihalnimi vajami se lahko boljše zavedate gibanja prsnega koša ter se lažje psihično in fizično sprostite. Poleg tega preponsko dihanje blagodejno vpliva na krvni obtok in visceralni sistem.

## Položaj v ležečem položaju (ležite na hrbtu s trebuhom navzgor)

### PREPONSKO DIHANJE

Vdihnite skozi nos, razširite spodnji del prsnega koša in napihnite trebuh. Počasi izdihnite skozi usta. Gibanje spremljajte tako, da položite roke na trebuh.



### SEGMENTNO DIHANJE

Vdihnite skozi nos in razširite zgornji del prsnega koša proti srednjemu delu in stranem.

Počasi izdihnite skozi usta.



Ponovite večkrat na dan.

## VAJE ZA MOTORIZACIJO

Iz ležečega položaja v postelji s pokrčenimi kolena majhni gibi ramen navzgor, navzdol, naprej in nazaj



Za ponovno vzpostavitev krvnega obtoka stisnite pesti in upognite komolce, nato iztegnite komolce in odprite roke.

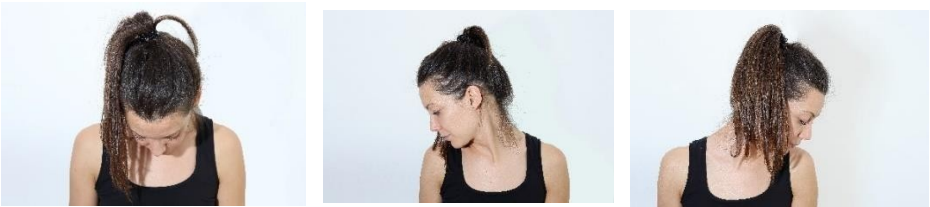


Z rokami drsite po stegnih proti kolenom in nazaj.



### **V sedečem položaju:**

Počasi premikajte vrat, nagibajte ga vstran, približajte uho rami, nato pa ga obrnite in poglejte za ramo. V tem položaju vztrajajte nekaj sekund.



Polkrožni gibi, misleč na risanje krogov z nosom. Pri raztezanju se je treba izogibati gibanju glave nazaj.



## OD TRETJEGA DNE DO ODPUSTA

V ležečem položaju, s pokrčenimi koleni in ploskimi stopali na postelji, premaknite roke navzven in zadržite položaj nekaj sekund ter počasi dihaite.



V ležečem položaju, s pokrčenimi koleni in ploskimi stopali na postelji, prekrižajte prste in jih dvignite do višine ramen.



V sedečem položaju: hrbet in glavo prislonite ob steno. Začutite stik medenice, lopatic in glave ter bodite pozorni na simetrijo med obema stranema.

Iz istega položaja iztegnite hrbet navzgor, pri čemer ohranite prejšnji položaj, in počasi dihajte.





V sedečem položaju: z zgornjimi okončinami ob telesu narišite majhne kroge z dlanjo, obrnjeno naprej. V naslednjih dneh povečajte širino krogov.

Stoje pred steno se z rokami oprite nanjo in komolce približajte prsnemu košu. Počasi se pomaknite po steni navzgor, pri tem pa držite roke na isti liniji. Roke dvignite čim višje, ne da bi občutili napetost ali bolečino. Med dihanjem se za nekaj sekund ustavite. Nato spustite roke nazaj navzdol.

V nekaj dneh boste opazili izboljšanje gibanja in dosegli vedno višje točke.



Ponovite večkrat na dan

**Vse vaje je treba izvajati neboleče in brez sile.**

## **VAJE PO ODPUSTU**

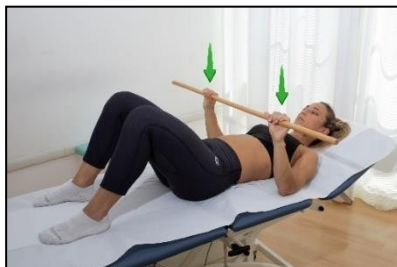
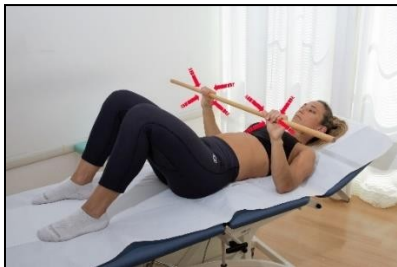
Po vrnitvi domov je pomembno, da nadaljujete z vajami, ki ste se jih naučili, in dodajate nove, kot vam to dopušča vaše stanje, da se stabilizirate in izboljšate dosežene rezultate. Tukaj je nekaj predlaganih vaj.

Če imate kakršne koli dvome ali težave, se obrnite na svojega fizioterapevta.

### **LEŽEČI POLOŽAJ**

V LEŽEČEM POLOŽAJU, S POKRČENIMI KOLENI IN PLOSKIMI STOPALI NA POSTELJI, VAJE 1-7 SE IZVAJAJO V TEM POLOŽAJU.

1. **Izometrične kontrakcije.** Držite palico s pokrčenimi komolci na postelji, roke so v širini ramen:



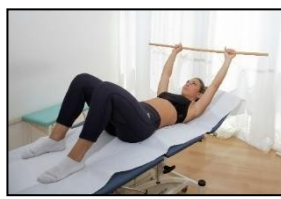
A) Stiskanje rok v pesti

B) Pritisnite komolce na posteljo



C) Potegnite roke navzven.

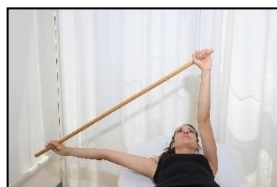
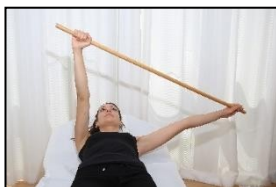
2. **Dvigovanje palice.** Držite palico s pokrčenimi komolci na postelji, roke so v širini ramen. Z iztegnjenimi komolci dvignite palico proti stropu; nato z iztegnjenimi rokami potegnite palico nazaj, dokler ne dosežete napetosti, ki NI BOLEČA.



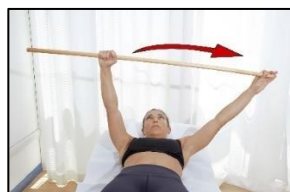
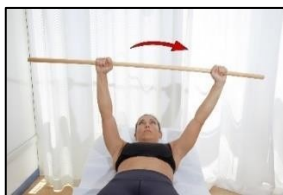
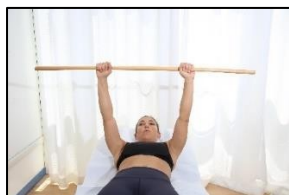
3. **Obračanje palice.** Držite palico z iztegnjenimi rokami proti stropu. Zavrtite palico v smeri urinega kazalca in nato v nasprotni smeri.



4. **Stransko gibanje palice.** Držite palico z rokami, iztegnjenimi proti stropu. V tem položaju premikajte palico desno in levo.



5. **"Koraki" s palico.** Držite palico z iztegnjenimi rokami proti stropu. Z eno roko drži palico stabilno. Z drugo roko stopajte po palici navzven in nato navznoter. Ponovite z drugo roko.

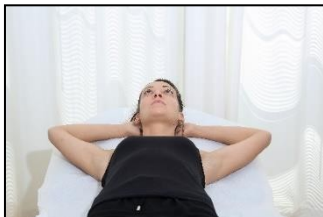




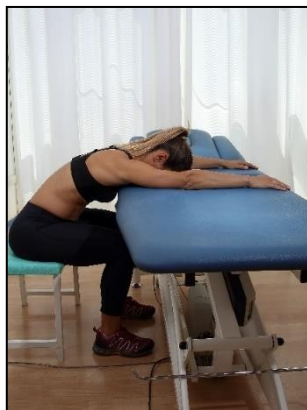
6. **Krogci.** Operirana roka je iztegnjena proti stropu. V prostoru naredite kroge v smeri urinega kazalca in nato v nasprotni smeri.



7. **Odpiranje komolcev.** Roki položite za vrat. Komolce iztegnite navzven in jih nato spet združite.

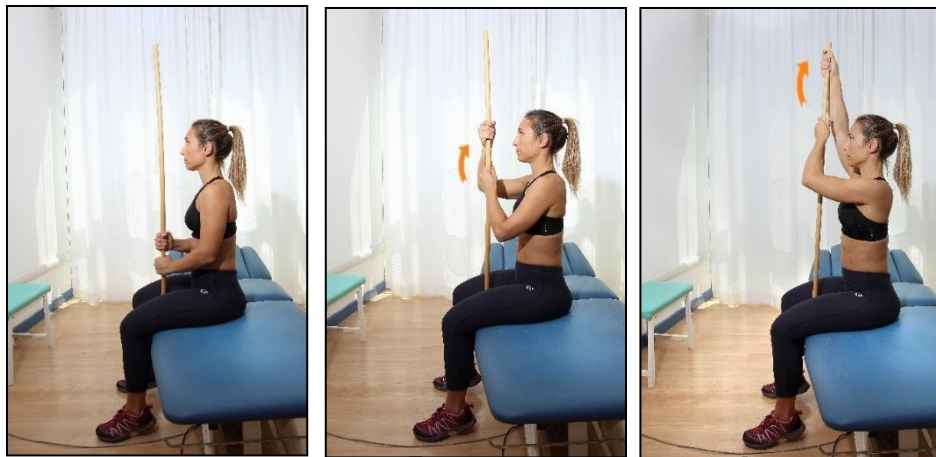


## SEDEČI POLOŽAJ



- 1. Drsenje po mizi.** Začnite v sedečem položaju, tako da je stol dovolj oddaljen od mize, roke pa položite na mizo: zgornji del telesa nagnite naprej, roke potisnite in iztegnite komolce.

2. **"Koraki" s palico.** Začnite v sedečem položaju, pri čemer palica navpično počiva na stolu med vašimi stegni. Z majhnimi koraki dvignite eno roko malo nad drugo in izmenično dvigujte roke, dokler ne dosežete najvišje možne točke. Imejte nizka ramena.



## V POKONČNEM POLOŽAJU

1. **Krogi z žogo na mizi.** Začnite stoje, obrnjeni bočno proti mizi, z dlanjo operirane strani, ki počiva na žogi, položeni na mizo: z žogo rišite kroge v smeri urinega kazalca in v nasprotni smeri. Pazite, da se ne nagnete v stran.



2. **"V" na steno.** Stoje obrnjeni proti steni, stopala so rahlo narazen, kolena rahlo pokrčena, dlani so naslonjene na steno, rob malega prsta pa je v višini ramen. Mlajše prste potisnite po steni navzgor in rahlo navzven, tako da narišete črko "V", pri tem pa ramena držite nizko (ne dvigujte jih proti ušesom).



## POGOSTO ZASTAVLJENA VPRAŠANJA, KORISTNI NASVETI IN DOBRE PRAKSE

Po operaciji se lahko pojavijo kratkoročni in dolgoročni zapleti. Dobro jih je prepoznati, da jih lahko ustrezno obravnavamo, tudi s pomočjo strokovnjakov.

Cilj rehabilitacije je čim hitrejša ponovna vzpostavitev psihofizičnega, funkcionalnega in socialnega dobrega počutja po operaciji.

**Ali lahko po operaciji, ko je brazgotina trdno zaprta, premikam roko? Če me boli, ga moram držati pri miru?**



Roko premikajte čim bolj naravno in nadaljujte z običajnimi vsakodnevnimi dejavnostmi, kot so umivanje, česanje las, opravljanje manjših gospodinjskih opravil. Če se bolečina poveča, se posvetujte s strokovnjakom (fiziatrom ali fizioterapevtom).

Ta nasvet je namenjen

preprečevanju slabe drže (dvignjena ramena in roke, ki so "prilepljene" na bok).

## **Ko se premikam, čutim, da brazgotina "vleče". Ali se je lahko dotaknem?**

Brazgotina je posledica celjenja kirurške rane, njena preobrazba pa je proces, ki lahko traja dlje časa, zato je dobro, da jo začnete negovati zgodaj. Masaža brazgotine ima pomembne pozitivne učinke na njeno celjenje:



- pravilno usmerja kolagenska vlakna in mehča brazgotinsko tkivo
- Poveča prekrvavitev območja, zmanjša bolečino in izboljša zaznavanje dela.
- Preprečuje nastanek adhezij, saj olajša gibljivost sosednjih tkiv.

Pomembno je sprejeti nekaj previdnostnih ukrepov:

- Operite z blagim milom in osušite.
- Vsak dan uporabljajte vlažilne kreme
- Izogibajte se neposredni izpostavljenosti soncu, stiskanju in drgnjenju oblačil.

## KAKO IN KDAJ MASIRATI BRAZGOTINO

- Po odstranitvi šivov (10-15 dni) vsak dan nežno nanesite vlažilno kremo na brazgotino in okoliško tkivo (pod pazduho in dojko).
- Po 20/30 dneh s krožnimi gibi s konicami prstov masirajte po celotni dolžini brazgotine in nato nanesite kremo.
- S palcem in kazalcem stisnite robove brazgotine in nežno povlecite tkivo, da se "odlepi" od osnovnega tkiva.

Ne pozabite, da masaža **NIKOLI NE SME BOLETI IN NE SME POVZROČITI RDEČENJA**. Masažo lahko izvajate, ko ste sproščeni, na primer po tuširanju, ali ko imate nekaj časa zase.

Če imate kakršne koli dvome ali težave v zvezi z brazgotino, se posvetujte s fizioterapevtom.

**Opazila sem, da se mi pod pazduho, ko dvignem roko, oblikujejo "vrvice". Kaj so?**



To je A.W.S. (Axillary Web Syndrome - limfoskleroza), ki je pogosto stanje po odstranitvi ene ali več pazdušnih bezgavk.

Za AWS je značilna bolečina v pazdušnem predelu in vzdolž roke, zmanjšana gibljivost ramenskega sklepa in prisotnost ene ali več "vrvic", ki so vidne ali otipljive, ko odpremo roko. Te "vrvice" se večinoma nahajajo v pazdušni votlini in se lahko širijo po notranji strani roke do komolca in/ali zapestja ali pa se začnejo pri kirurški rani in se širijo po prsnem košu na isti strani.

Včasih se vrvice sprostijo spontano z gibanjem (ne ustrašite se, če ob premikanju roke nenadoma zaslišite "pok": to je vrvica, ki se "osvobodí"). V drugih primerih so za odpravo tega zapleta potrebne ročne terapije, ki jih izvaja fizioterapevt.



**Pod pazduho čutim kot "bulico", blazinico ... Ko se umivam, ne čutim, ali je voda vroča ali hladna ... Včasih čutim pretrese, zbadanje v pazduhi ali po notranji strani roke ... Zakaj je tako? Je to normalno?**



Razlogov za to je več: med operacijo je na primer lahko prizadet živec, ki je odgovoren za občutljivost kože. Običajno se motnje, povezane s tem živcem, postopoma zmanjšujejo, ko mine nekaj mesecev in se ponovno vzpostavi normalno gibanje.



**Imam neprijetno oteklino pod pazduho, kaj je to?**



Včasih se lahko serum nabere pod pazduho, ko je drenaža odstranjena, enako se lahko zgodi med radioterapijo ali po njej. Tako v prejšnjem kot v tem primeru z roko ne stojte pri miru, temveč se normalno gibajte, saj boste tako pomagali limfni in venski cirkulaciji. V pomoč je lahko tudi ustrezen modrček, po možnosti iz bombaža ali mikrovlaken, ki je mehak in ne pušča sledi na prsih ali ramenih. Izogibajte se prevelikim naporom in izpostavljenosti virom toplote, kot sta savna ali sonce. Če oteklina ostaja ali če vas boli, obiščite strokovnjaka.

## Izbira modrčka je pomembna

<b>ZNAČILNOSTI</b>	<b>RAZLOGI</b>
Odsotnost opore in debelih šivov	Neprekinjen pritisk na istem območju lahko razdraži kožo in/ali poškoduje protezo.
Elastični trak pod košaricami	Zagotavlja boljši oprijem in oporo
Široki trakovi s sistemom za prilagajanje	Preprečuje "učinek čipke", z razporeditvijo teže prsi zmanjšuje pritisk na ramena.
Modrček z visokim pazdušnim obsegom	Zagotavlja zadrževanje v podpazdušnem predelu in preprečuje stiskanje prsnega koša
Modrček z bombažno tkanino in kaveljčki iz hipoalergenskega materiala	Preprečuje draženje kože
Modrček s poudarjenim izrezom, z ojačanim, elastičnim robom; elastične ojačitve na robu košarice	Združujejo prsi na boljši način, omogočajo gibanje vnaprej, tudi med športno aktivnostjo.

Koža, na kateri je naramnica, ne sme biti nikoli pordela in ne sme kazati znakov vdrnosti (možna blokada limfne drenaže): med naramnico in kožo na rami lahko vstavite mehko zaščito.

OPOMBA: nekateri modrčki so registrirani kot medicinsko-kirurški pripomočki in jih je zato mogoče odbiti od davka, če jih predpiše zdravnik.

**V stoječem položaju ne morem popolnoma dvigniti operirane roke in iztegniti komolca. Če se uležem, jo lahko malo bolj dvignem, vendar je ne glede na to, kako zelo se trudim, še vedno ne morem zravhati.**

Med operacijo je lahko prizadet živec, ki nadzoruje gibanje lopatice v odnosu do prsnega koša. V tem primeru pride do tako imenovane "krilaste lopatice", kar pomeni, da se lopatica "odklopi" od prsnega koša. Zaradi tega je težko dvigniti roko in ohraniti iztegnjen komolec ter pride do mišičnega primanjkljaja. Zato je pomembno, da se fizioterapevtsko zdravljenje začne zgodaj, da se zagotovi čim boljše okrevanje in doseže ustrezna skapulo-humeralna sinergija med vsemi gibi, zlasti antigravitacijskimi gibi, kot je dvigovanje predmetov ali uteži s tal.

**Boli me dojka in/ali operirana roka: kaj naj storim? Ali še vedno premikam roko ali jo puščam pri miru?**

Zaradi bolečine se lahko ne premikate in zavzamete nepravilno antalglično držo (dvignjena rama z notranjo rotacijo in roka, položena čez telo), vendar to le še okrepi bolečino. V vsakdanjem življenju se normalno gibajte, ne da bi se pri tem obremenjevali; izvajajte vaje, ki vam jih je priporočil fizioterapevt, in vaje iz brošure. Gibanje bo omogočilo pravilno držo in hitrejše lajšanje bolečin.

Pomembno je, da začnete z nizko intenzivnimi vajami in nato postopoma nadaljujete.

## Na roki imam rdeče, vroče lise, boli me in otekam. Kaj naj storim?



Odstranitev pazdušnih bezgavk zmanjša imunsko funkcijo okončine in jo nagne k okužbam kože (erizipel) in/ali vnetju ene ali več limfnih žil (limfangitis). Te zaplete je treba zdraviti farmakološko. V tem primeru se posvetujte z zdravnikom. Včasih lahko bakterije prodrejo že ob banalnem ugrizu žuželke, opeklini, ureznini ali praski.

## Moja roka je otekla: bo oteklina popustila sama od sebe ali naj kaj storim??



Otekanje, imenovano "limfedem", se lahko pojavi na katerem koli delu okončine, ki ustreza operiranemu območju (roka, podlaket, dlan, prsni koš).

Ustrezno upoštevanje opozorilnih znakov omogoča zgodnje odkrivanje limfedema, takojšnje zdravljenje in upoštevanje preventivnih ukrepov za zmanjšanje tveganja za kroničnost.

Za limfedem je značilno kopičenje limfe z visoko koncentracijo intersticijskih beljakovin. Najpogosteje se pojavi postopoma in brez bolečin, zato se pogosto zgodi, da otekle okončine opazimo šele nekaj časa po tem, ko se dejansko pojavi.

Pojavi se lahko:

- po odstranitvi ene (redko) ali več bezgavk
- zaradi kemoterapije

- po radioterapiji pazduhe ali ključnice

Vendar pa je čas njenega pojava nepredvidljiv: pojavi se lahko tudi dolgo časa po operaciji (tudi več let). Včasih je tudi posledica okoliščin, ki niso povezane z operacijo, na primer travmatičnega dogodka na prizadeti okončini, okužbe okončine ali dolgotrajnega in intenzivnega napora.

Limfedem je torej posledica poškodbe, prekinitve ali ovire limfnih poti, zato se je dobro naučiti prepoznati njegove znake in simptome na okončini, na kateri se pojavlja:

- **otekanje:** oblačila, prstani, ure se zaradi povečanega obsega prizadetega območja napnejo bolj kot običajno, včasih se ob pritisku ustvari sled, ki lahko ostane daljši ali krajši čas;
- **sprememba temperature in občutljivosti:** občutek mraza, teže, napetosti, odrevenelosti (tudi v predelu prsnega koša, pod pazduho);
- **občutek teže in/ali rahlega otekanja** ne le na okončini, temveč tudi na prsih, pod pazduho, zlasti zvečer;
- **spremembe na koži:** koža je lahko napeta, sijoča, debelejša ali suha, hrapava, razpokana;

## Ves čas se počutim utrujeno, in tudi če poskušam počivati, si ne morem opomoči, ali je to normalno?



Utrujenost je subjektivni občutek šibkosti, utrujenosti, zaspanosti, slabosti, ki vpliva na psihično in fizično stanje, včasih vpliva na jasnost misli in koncentracijo ter omejuje običajne dnevne dejavnosti.

Med zdravljenjem raka in po njem lahko dolgotrajna neaktivnost povzroči utrujenost. To lahko vodi v izgubo mišične mase in moči, zaradi česar so tudi preprosta dejanja, kot sta hoja po stopnicah ali ohranjanje ravnotežja, težka, kar prispeva k večji tesnobi in depresiji.

Strukturiran program vadbe, katerega cilj je povečati mišično-skeletno maso bolnika, izboljša kakovost življenja in pomaga odpraviti "utrujenost".

Koristne so tudi zmerno intenzivne dejavnosti, kot so preprosti sprehodi na prostem ali na tekočem traku, kolesarjenje ali kolesa za vadbo in splošno raztezanje. Če imate kakršne koli pomisleke, se posvetujte z zdravnikom.

## Nekaj koristnih nasvetov za preprečevanje limfedema

Da bi preprečili otekanje rok, se izogibajte dolgotrajnemu spuščanju rok in se ne obremenjujte s težkim, ponavljajočim se in dolgotrajnim delom, tudi če ni naporno (kot je večurno pletenje ali kvačkanje). Položaji, pri katerih so roke dvignjene višje od ramen ali nad glavo, olajšajo vračanje limfe v srce, položaji s spuščeni rokami pa ga ovirajo. Če je vaša okončina težka ali utrujena zaradi preveč dela ali športa, jo za približno 20 minut naslonite na eno ali več blazin (položaj v deklinaciji), tako da je vaša roka v višini ramen ali nekoliko višje. Ni priporočljivo dlje časa držati roke visoko nad glavo. Izvedite tudi nekaj preprostih gibov odpiranja in zapiranja roke. Izmenično delajte in počivajte ali nosite podporno zapestnico, če je predpisana, saj to spodbuja pretok limfe in mišično črpalko. Na dolgih potovanjih se z roko naslonite na naslonjalo sedeža in jo poskušajte pogosto premikati.

Če je mogoče, se izogibajte držanju roke nad glavo ponoči ali spanju na boku z roko pod težo telesa. Če imate limfedem, je dobro, da svojo okončino položite na vzglavnik ob telesu.



## Da okončine ne bi preveč utrudili, si zapomnite nekaj načel:

- Ne pretiravajte z zelo napornimi in ponavljajočimi se hišnimi opravili; začnite s kratkimi obdobji in načrtujte počitek.
  - Ne stresite preproge, odeje ali rjuhe,
  - izogibajte se dolgotrajnemu sesanju,
  - ležišče vedno obračajte s pomočjo druge osebe,



likanje izvajajte kratek čas od 20 do 30 minut z vmesnimi odmori, zlasti če uporabljate težke likalnike. Če v roki začutite vročino, na primer zaradi pare, se ustavite in potegnite roko pod hladno vodo.

- Izogibajte se nenadnim gibom, raztezanju in vlečenju z rokami (npr. pri držanju v avtobusu ali vodenju psa na povodcu).
- Če morate imeti roko upognjeno več ur, npr. za pisalno mizo ali med dolgim potovanjem, ko sedite v avtomobilu ali letalu, pogosto menjajte položaj ali si privoščite kratek odmor z dvigom roke.
- Ne obremenjujte roke s prevelikimi bremenimi in dolgimi razdaljami, na primer z nakupovalnimi vrečkami. Obremenitve pravilno porazdelite na obe roki.
- Nosite oblačila, ki niso pretesna na okončini, zlasti v pazduhi in zapestju. Če nosite oblačila iz sintetike, bodite pozorni na draženje kože.



Pazite na prstane, ogrlice, zapestnice in ure: ne smejo biti pretesni, saj lahko zaradi učinka "čipke" omejijo krvni in limfni obtok.

- Nedrček ne sme pretirano stiskati rame (najboljši je širok pas ndrčka) in nad ključnico operirane strani, saj je na teh mestih stranska limfna drenaža, ki je potrebna za pravilno drenažo okončine.



Izogibajte se pretiranim in dolgotrajnim virom toplote (npr. dolgotrajni izpostavljenosti v bližini radiatorja, pečice, kamina itd.), saj to poveča nastajanje limfne tekočine. Izogibajte se tudi preveč vročim okoljem, kot so parne kopeli, savne, peščene kopeli, blatne kopeli in UV-obloge ali steklenice z vročo vodo.

Če je mogoče, spremenite nekatere higienske navade, izogibajte se prhanju ali kopanju pri visokih temperaturah (za higieno telesa je bolje prhanje), dolgotrajnemu sušenju las pod lasno čelado ali vztrajanju pri uporabi sušilnika za lase na stranskem delu vratu.

Pri stiku z vročimi predmeti, kot so pečice in ponve, nosite zaščitne rokavice.



Tudi pretiran mraz lahko upočasni krvni obtok, zato je najbolje, da se ne izpostavimo prenizkim temperaturam, ki povzročajo krčenje žil in s tem težave s krvnim obtokom.

Izogibajte se dolgotrajnemu in večkratnemu izpostavljanju soncu v najbolj vročih urah dneva, da preprečite sončne opekline in pojav ali poslabšanje limfedema. Vedno uporabljajte kremo z visokim zaščitnim faktorjem. Ne pokrivajte roke, da bi jo zaščitili, temveč jo pogosto osvežujte, na primer v vročih dneh, tako da jo pogosto umivate z razpršilom ali večkrat na dan za 5 do 10 minut potopite roko neposredno v hladno vodo.



Za depilacijo so primernejše električne britvice (rezilo ni priporočljivo), depilacijske kreme in voski pa niso priporočljivi, saj lahko ustvarijo mikrolezije in omogočijo vstop bakterijam.

- Uporabljajte dezodorante brez plinov in alkohola ter neagresivne dezodorante, pri čemer pazite na morebitno draženje kože, ki je na tem območju še posebej občutljiva.
- Če je mogoče, se izogibajte odvzemom krvi, meritvam krvnega tlaka, injkcijam ali flebolizi, infiltracijam, akupunkturi, mezoterapiji na

prizadeti okončini.

- Na splošno se izogibajte vsem morebitnim poškodbam kože - le-te predstavljajo "vrata" za okužbo. Operirana roka ima zmanjšano imunsko odpornost, zato lahko proces celjenja traja dlje. Pazite na: ugrize žuželk ali šivalnih igel (uporabite naprstnik); kakršne koli ureznine v kuhinji (pri uporabi nožev za rezanje uporabite zaščitne rokavice); agresivne kemikalije (pri čiščenju hiše uporabljajte rokavice); praske od trnja ali živali (pri vrtnarjenju nosite rokavice in majice z dolgimi rokavi); opekline: ne držite roke preblizu štedilnika, pri vstavljanju roke v pečico uporabljajte rokavice. Za manikuro vedno uporabljajte čisto orodje in nohte strigajte s ščipalkami namesto s škarjami. Ne strižite si obnohtne kožice, skrbite za dobro higieno rok, konic prstov in nohtov.

Če se vam zgodi, da se zbodete, opraskate, porežete ali razdražite kožo na roki ali dlani, območje skrbno očistite, razkužite in zdravite. Če se pojavi lokalna oteklina ali rdečina okončine in ostane, se posvetujte z zdravnikom za zdravljenje z antibiotiki. Priporočljivo je, da imate doma vedno antibiotik. Poleti uporabljajte insekticidne izdelke, kot so pršila za preprečevanje in mazila za pomiritev.

V primeru okužbe, kot je navedeno zgoraj, se lahko na prizadetem območju pojavijo vročina, rdečina, bolečina in oteklina. Včasih je lahko prisotna tudi vročina. V tem primeru se takoj obrnite na zdravnika.

- Pred začetkom športne aktivnosti počakajte, da si zgornja okončina popolnoma opomore, in se izogibajte prevelikim obremenitvam ali poškodbam na splošno. Vadbo je treba vedno izmenjevati z odmori, predvsem pa je treba upoštevati navodila, ki ste jih dobili. Sčasoma in s pravim usposabljanjem bo mogoče povečati odpornost na napor in
- 30

vadbo telesne dejavnosti.

- Izogibajte se jemanju diuretikov za "izpraznitev" roke (posvetujte se z zdravnikom), saj le minimalno odvajajo tekočo komponento in ne morejo odstraniti beljakovinske komponente edema (tj. njegovega "trdnega" dela), kar povzroči povečanje koncentracije beljakovin in posledično fibrotiziranje ter poslabšanje samega edema.

Če nosite po meri izdelane ali standardne kompresijske rokavice:

- uporabljajte smukec, da se rokavica lažje natakne na kožo in sname z nje.
- rokavico si nadenite zjutraj, preden vstanete iz postelje, če je to mogoče;
- ko jo odstranite, uporabite nevtralne vlažilne kreme ali naravne izdelke, da ublažite morebitno srbenje, ki je posledica stika rokavice s kožo.
- Če potujete z letalom, ne pozabite, da vedno nosite kompresijsko rokavico ali si naredite kompresijski povoj. Pogosto premikajte okončine, da pospešite cirkulacijo, in veliko pijte.
- Optimalno telesno težo vzdržujte s telesno dejavnostjo in prehrano, ki mora biti uravnotežena, s pravo količino beljakovin, maščob, ogljikovih hidratov, vitaminov in mineralov. Debelost je dejansko eden glavnih dejavnikov tveganja za nastanek limfedema, saj se maščoba bolj nalaga v roki, ki ima primanjkljaj krvnega obtoka. Zato je priporočljivo zmanjšati vnos živil, ki vsebujejo rafinirane ogljikove hidrate, živalske maščobe, klobase, začimbe, sladkorje in sol ter alkohol in industrijska živila z veliko konzervansi, medtem ko je priporočljiva prehrana, bogata s polnozrnatimi ogljikovimi hidrati, beljakovinami, vitamini in "dobrimi" maščobami (oljna semena, oljčno olje itd.). Po potrebi se posvetujte s strokovnjakom za prehrano.

## KAKO SE LIMFEDEM ZDRAVI?

Pomembno je, da se naučimo prepoznati opozorilne znake in da ob ponavljajočih se težavah obiščemo strokovnjaka (fiziatra). Fizikalno zdravljenje je prednostno zdravljenje limfedema, le v nekaterih primerih pa se zdravljenje z zdravili kombinira s fizikalnim zdravljenjem. Limfedem je povezan s kronično motnjo v delovanju limfnega sistema, zato uporabljeno zdravljenje morda ne bo popolnoma učinkovito. Pri limfedemu je treba zdravljenje začeti zgodaj, s specializiranim osebjem, ter ga izvajati dosledno in redno. Ekipa za rehabilitacijo vam bo pomagala spoznati in obvladovati limfedem, kar je ključni del uspešnega zdravljenja.

Najboljše zdravljenje limfedema je kompleksno dekongestivno zdravljenje, ki je sestavljeno iz več spodaj naštetih terapevtskih ukrepov, ki ob ustrezni kombinaciji zagotavljajo najučinkovitejše zdravljenje:

- ✓ **Skrb za kožo** je izjemnega pomena za preprečevanje okužb, zato je nujna skrbna dnevna higiena in stalno vlaženje, saj limfedem izsušuje kožo.
- ✓ **Ročna limfna drenaža** je tehnika, za katero so značilni manevri, ki sledijo poteku limfne mreže in se izvajajo s posebnimi značilnostmi pritiska, hitrosti in ritma. Ti manevri spodbujajo reabsorpcijo limfe, ki se je nabrala na edematoznem območju, in jo odvajajo na območja z delujočo limfno drenažo.

- ✓ **Večkomponentno povijanje** je najboljši način zdravljenja pri volumetričnem zmanjšanju edema in je zato najboljši pristop k zdravljenju edema. Gre za posebno vrsto povoja, pri kateri je na vrhu več plasti različnih povojev in materialov, odvisno od velikosti in konsistence limfnega edema. Cilj je zmanjšati prostornino okončine in zmanjšati proizvodnjo limfe, hkrati pa povečati njeno reabsorpcijo in transport po glavnih odtočnih poteh. Zaradi tega je lahko povoj nekoliko obsežen, vendar mora biti narejen tako, da se dobro prenaša. Povoj mora omogočati izvajanje vsakodnevnih dejavnosti, saj je njegovo delovanje še posebej učinkovito, če je okončina v gibanju.
- ✓ **Mobilizacija okončin in telesna dejavnost, ki se izvaja s povoji:** znanstveni dokazi kažejo, da je limfna reabsorpcija večja, kadar se vaje izvajajo pod elastično kompresijo. Poleg tega povoj v kombinaciji z aktivno vadbo spodbuja delovanje mišične črpalke in posledično vensko in limfno vračanje. Upoštevajte navodila fizioterapevta glede uporabe povoja (čas vzdrževanja povoja, način samopremikanja itd.) in vaj, ki jih je treba izvajati skupaj s povojem.
- ✓ **Elasto-kontrakcijska/kompresijska opornica:** njena uporaba bo nujna, ko se bo obseg okončine zmanjšal, in bo nadomestila večkomponentni povoj. Njena naloga je, da izvaja postopno kompresijo na okončino in olajša limfno drenažo med vsakodnevnimi

dejavnostmi. Opornica ne sme ovirati gibanja sklepa.

- ✓ **Tlačna terapija:** sestavljena je iz kompresije, ki se izvaja z zunanjim pnevmatskim kompresorjem v prekinitvenem načinu. Uporabljajo se sektorski rokavi, v katere se vstavi okončina: ti po vpihovanju zraka z določenim tlakom, ki se uravnava z manometrom, nabreknejo in povzročijo zaporedno in postopno kompresijo od periferije proti korenu okončine, kar povzroči nekakšno drenažno "masažo".

To terapijo je treba izvajati v specializirani ambulanti in ne sme biti edina terapija za odpravljanje limfedema, saj lahko povzroči fibrotizacijo in otrdelost oedematoznega dela.

## PSIHOLOŠKI VIDIKI

Ker je psihološko področje temeljni vidik, ki ga je treba upoštevati pri splošnem pogledu na človeka, ta brošura ne more biti izčrpna na to temo; vendar vas glede na velik pomen tega vidika vabimo, da ne podcenjujete psiholoških/čustvenih neprijetnosti: vsak človek se glede na svojo osebnost in izkušnje odziva drugače.

### **Ni pravilnega ali napačnega načina odziva.**

V tem težkem in destabilizirajočem trenutku lahko psihološka podpora pomaga uporabiti osebne vire za soočanje z najtežjimi trenutki, izraziti potrebe in strahove ter jih narediti manj pereče in bolj razumljive.



V ta proces lahko vključite tudi svoje bližnje.

Lahko se odločite, ali in kdaj boste zaprosili za psihološko podporo v strukturi, ki je prevzela skrb za vas.

## **PROTETIČNA OSKRBA**

Če želite prejeti prsne vsadke, morate Uradu za protetično pomoč v vašem okrožju predložiti naslednje dokumente:

- napotitev splošnega zdravnika ali specialista s predpisanim prsnim vsadkom,
- potrdilo zdravnika specialista ali odpustno pismo iz bolnišnice po operaciji.

Za zahtevo za obnovo proteze je treba v Uradu za protetično pomoč okrožja, v katerega spada pacient, predložiti recept osebnega zdravnika za zamenjavo s pripadajočo pisno utemeljitvijo.

Za morebitno dobavo elastokompresijskih opornic je potreben recept specialista SSN, ki ga je treba dostaviti Uradu za protetično pomoč v okrožju stalnega prebivališča.

**Dežela Furlanija Julijska krajina je financirala "prispevek za lasulje" za osebe z alopecijo.**

Do tega so upravičeni:

- Državljeni, ki živijo v FJK, z diagnozo alopecije po

kemoterapiji ali radioterapiji zaradi tumorja.

Z veljavnim ISEE do 30.000,00 evrov. Prispevek se lahko financira samo enkrat.

## REFERENCE ZA PROTETIČNO POMOČ

<b>URADI ZA PROTETIČNO POMOČ - TERMINI</b>	
<b>ASUGI JULIJSKO OBMOČJE</b>	<b>ASUGI POSOŠKO OBMOČJE</b>
<p><b>OKROŽJE 1</b> Tel. +390403997811 mailto: <a href="mailto:assprotesica.d1@asugi.sanita.fvg.it">assprotesica.d1@asugi.sanita.fvg.it</a></p> <p><b>OKROŽJE 2</b> Tel.+39 040 3998196 mailto: <a href="mailto:assprotesica.d2@asugi.sanita.fvg.it">assprotesica.d2@asugi.sanita.fvg.it</a></p> <p><b>OKROŽJE 3</b> Tel.+39 040 3995941 mailto: <a href="mailto:assprotesica.d3@asugi.sanita.fvg.it">assprotesica.d3@asugi.sanita.fvg.it</a></p> <p><b>OKROŽJE 4</b> Tel. +39040 3997316 mailto: <a href="mailto:assprotesica.d4@asugi.sanita.fvg.it">assprotesica.d4@asugi.sanita.fvg.it</a></p>	<p><b>OKROŽJE ZGORNJE POSOČJE</b> Tel. +39 0481 592859/ + 3 9 0481 592857</p> <p><b>OKROŽJE SPODNJE POSOČJE</b> Tel. +39 0481 487558 mailto: <a href="mailto:protesicadbi@asugi.sanita.fvg.it">protesicadbi@asugi.sanita.fvg.it</a></p>

# REHABILITACIJSKE POTI

1. **Predoperativna faza**
2. **Pooperativna faza**
3. **Faza poznih rezultatov**

Referenčni konteksti za operirane ženske so:

## **Julijsko Območje ASUGI (pokrajina Trst) in Posoško Območje (pokrajina Gorica)**

Operacija, opravljena v Kompleksni strukturi kirurgije - bolnišnica Cattinara ali bolnišnica Gorizia

### **1. Predoperativna faza:**

Če je v predoperativni fazi prisotna funkcionalna omejitev, bo Kompleksna struktura kirurgije neposredno naročila fiziatrično svetovanje v Kompleksni strukturi rehabilitacije - bolnišnica Maggiore ali v Kompleksni strukturi rehabilitacije GOMO - bolnišnica Gorica.

### **2. Pooperativna faza**

- obdobje, povezano z bivanjem v bolnišnici (akutna faza)

V prvih dneh po operaciji kirurg po potrebi zaprosi za fizioterapijo. Med ocenjevanjem vam razložijo potek rehabilitacije, ki se začne že v zgodnji fazi, in vam izročijo informativni list, v katerem so opisani naslednji koraki.

➤ obdobje po odpustu (subakutna faza 40-60 dni):

Vse operirane ženske bodo opravile fiziatrični pregled v ambulanti Oddelka za rehabilitacijo kot nadaljevanje oskrbe (v 21 dneh po operaciji).

Pacientke z izpraznitvijo pazduhe in/ali mastektomijo z vstavitvijo proteze ali ekspanderja na 40 dni ponovno oceni fiziater v bolnišničnih ambulantah v Gorici po napotitvi osebnega zdravnika na fiziatrični pregled, in sicer na poziv sekretariata Enote za rehabilitacijo GOMO.

Za tiste, ki prebivajo na Julijskem območju ASUGI (pokrajina Trst) in so operirani v drugi bolnišnici.

Za rehabilitacijsko oskrbo se morajo ženske obrniti na Oddelek za rehabilitacijo v okrožju 4 - kirurgija ženskih prsi, kjer bodo opravile fiziatrični pregled in rehabilitacijo.

Po fiziatričnem pregledu, ki ga lahko opravite z receptom splošnega zdravnika, se začne ambulantno rehabilitacijsko zdravljenje. Zdravljenje se bo

nadaljevalo, dokler ne bodo doseženi cilji, opredeljeni v individualnem projektu rehabilitacije (PRI).

Za tiste, ki prebivajo na Posoškem območju ASUGI (pokrajina Gorica) in so operirani v drugi bolnišnici.

Za rehabilitacijsko zdravljenje bodo morale ženske na Rehabilitacijski oddelek GOMO, kjer bodo opravile fiziatrični pregled in proces rehabilitacije v ambulantah bolnišnice v Gorici in Tržiču. Po fiziatričnem pregledu, ki ga lahko opravite z receptom splošnega zdravnika, se začne ambulantno rehabilitacijsko zdravljenje. Zdravljenje se bo nadaljevalo dokler ne bodo doseženi cilji, opredeljeni v individualnem projektu rehabilitacije (PRI).

### **3. Fase Faza poznih rezultatov**

Ob koncu pooperativne rehabilitacije je načrtovan fiziatrični pregled.

Če se klinična slika še ni stabilizirala, je predviden kontrolni obisk čez en mesec.

V primeru poznih izidov ali zapletov se lahko pacientke na Julijskem območju ASUGI obrnejo na okenca CUP (z receptom za fiziatrični pregled v primeru mastektomije, s specifičnim diagnostičnim

vprašanjem) s prednostnim dostopom do ambulante za operirane ženske na dojki v Enostavni oddelčni enoti za rehabilitacijo Okrožja 4, ulica Sai 7 - pri Sv. Ivanu. Če je potrebno rehabilitacijsko zdravljenje, se lahko pacientka odpelje v Oddelek za enostavno rehabilitacijo v svojem okrožju.

Za Posoško območje je referenčna točka Enota za kompleksno rehabilitacijo Gorica-Tržič (GOMO) v bolnišnici Gorica.

# REFERENCE - OBMOČJE REHABILITACIJE

## SEDEŽI IN KONTAKTI JULIJSKO OBMOČJE ASUGI

- **Kompleksna rehabilitacijska struktura bolnišnice Maggiore**

Tajništvo ambulant - Soba št° 2- Pritličje – na strani Ambulante

Telefon: +39 040 3992844

E-pošta: [riabilitazione-maggiore@asugi.sanita.fvg.it](mailto:riabilitazione-maggiore@asugi.sanita.fvg.it)

- **Enostavna oddelčna struktura za rehabilitacijo Okrožje 4**

Ul. Sai 7 – Sv.Ivan

Ambulanta za operirane ženske -Soba št° 2 –  
Pritličje

Telefon: +39 040 3997226

E-pošta: [riabilitazione.dist4@asugi.sanita.fvg.it](mailto:riabilitazione.dist4@asugi.sanita.fvg.it)

- **Enostavna oddelčna struktura za rehabilitacijo Okrožje 1**

Ul. Stock 2/2- 2°piano

Telefon: +39 040 3997877

E-pošta: [riabilitazione.dist1@asugi.sanita.fvg.it](mailto:riabilitazione.dist1@asugi.sanita.fvg.it)

- **Enostavna oddelčna struktura za rehabilitacijo Okrožje 2**

Ul. del Muraglione 1

Telefon: +39 040 3998196

E-pošta: [riabilitazione.dist2@asugi.sanita.fvg.it](mailto:riabilitazione.dist2@asugi.sanita.fvg.it)

- **Enostavna oddelčna struktura za rehabilitacijo Okrožje 3**

Ul. Puccini 50

Telefon: +39 040 3995943

E-pošta: [riabilitazione.dist3@asugi.sanita.fvg.it](mailto:riabilitazione.dist3@asugi.sanita.fvg.it)

## **SEDEŽI IN KONTAKTI POSOŠKO OBMOČJE ASUGI**

- **Kompleksna struktura za rehabilitacijo bolnišnice San Giovanni Di Dio**

Ul. Fatebenefratelli, 34 kletni prostori

Telefon:+39 0481-592266



## ZAHVALE

Zahvaljujemo se za prijazno sodelovanje gospe Diani Sincovich, ki nam je kot fotografinja pomagala ilustrirati vaje, gospe Nicole Vascotto za prijazno sodelovanje in izdelavo risb, ki spremljajo naše nasvete.

To brošuro so pripravili:

Kompleksna Struktura Za Rehabilitacijsko Medicino - Bolnišnica Maggiore

Kompleksna struktura za rehabilitacijsko – bolnišnica Gorica-Tržič

Enostavne Oddelčne Strukture Okrožij 1, 2, 3, 4 - Zgornje In Spodnje Posočje

Rehabilitacijska služba podjetja - Direktorat za zdravje



