

Fizioterapija limfedema

MIRA BIONDIĆ

Privatna praksa fizikalne terapije i rehabilitacije Mira Biondić, Zagreb, Hrvatska

Nakon kratkog uvoda o dekongestivnoj fizioterapiji prikazane su značajke prve i druge faze fizioterapije limfedema. Navedeni su ciljevi takve terapije uz opis tehnika manualne limfne drenaže, kompresivnog bandažiranja i specijalnih terapijskih vježbi. Naglašena je važnost edukacije pacijenata s posebnim osvrtom na njegu kože.

KLJUČNE RIJEČI: limfedem, fizioterapija, limfna drenaža, bandažiranje, terapijske vježbe

ADRESA ZA DOPISIVANJE: Mira Biondić, bacc. physioth.
Trnjanska 62
10 000 Zagreb, Hrvatska
Tel: 615 75 97, 091 522 9 123
E-pošta: mira_biondic@net.hr

Kompletna dekongestivna fizioterapija je skup terapija čijom primjenom se uspješno provodi fizioterapija limfedema koju je započeo prof. Foeldi još 1960 godine u Njemačkoj u klinici za limfologiju. Fizioterapija limfedema bilo koje etiologije, sastoji se od dvije faze terapije. Vrijeme provođenja terapije ovisi o stadiju limfedema, uzroku limfedema i stanju pacijenta. U prvoj fazi fizioterapija se provodi svakodnevno i sastoji se od: manualne limfne drenaže, njege kože, kompresivnog bandažiranja, specijalnih terapijskih vježbi i edukacije pacijenta. U drugoj fazi terapije, koju pacijent obavlja sam, provodi se kompresivno bandažiranje po noći, nošenje kompresivne odjeće po danu, svakodnevne vježbe prema individualnom programu, njega kože i redovita higijena, manualna limfna drenaža, ako je potrebno i redovite kontrole.

Ciljevi fizioterapije limfedema su: smanjiti volumen tekućine i fibroznog tkiva, povećati limfnu cirkulaciju, kompenzirati funkcionalni deficit mišića i zglobova, spriječiti infekciju i komplikacije, poboljšati psihosocijalnu svijest pacijenta i poboljšati kvalitetu života pacijenta.

Manualna limfna drenaža je ručna tehnika kojom se poboljšava aktivnost limfnog sustava. Njezini učinci su: poboljšavanje limfangiomotorike (utječe na glatke mišiće limfangioma, povećavanje frekvencije kontrakcija limfnih žila), poboljšavanje limfne cirkulacije, povećavanje volumena limfne tekućine koja se transportira

limfnim žilama, specijalne tehnike (tehnike za fibrozno tkivo) pomažu omekšati i promijeniti fibrozna područja koja su nastala propadanjem vezivnog i ožiljkastog tkiva, dovođenje do relaksacije, analgetski učinak.

Kompresivno bandažiranje provodi se primjenom specijalnih kratkoelastičnih zavoja i podloga. Na taj način povećava se tkivni tlak u otečenom ekstremitetu, smanjuje faza ultrafiltracije, poboljšava učinkovitost mišićno zglobnih pumpi, sprječava se ponovno nakupljanje evakuirane limfne tekućine, pomaže uklanjanju fibroznog i ožiljkastog tkiva.

Specijalne terapijske vježbe uvijek se izvode s bandažiranim ekstremitetom ili obučenom kompresivnom odjećom. Sastoje se od vježbi mobilnosti, vježbi snage i istezanja. Vježbe se izvode bez opterećenja, polako i ritmički uz disanje.

Primjenom vježbi postiže se: povećanje funkcije mišićno zglobne pumpe, aktivnosti limfnih žila i venskog i limfnog povratka.

Njegovom kožu prevenira se razvoj bakterija i gljivica i smanjuje rizik od infekcije.

Edukacija pacijenta je od velike važnosti. U toku terapije treba ga educirati o njezi kože, higijeni, prevenciji i znakovima infekcije, samobandažiranju, pravilnom odabiru i primjeni kompresivne odjeće, programu specijalnih vježbi koje mora provoditi svakodnevno kod kuće, kao i upozoriti na redovite kontrole.

ZAKLJUČAK

Limfedem je kronično stanje i njegova terapija je cjeloživotna. Da bi terapija bila učinkovita mora se provoditi kao kompletna dekonjestivna fizioterapija sa svim svojim dijelovima uz educiranog fizioterapeuta za limfoterapiju i maksimalnu suradnju pacijenta.

LITERATURA

1. Biondić M. Kompletna dekonjestivna fizioterapija limfedema (priručnik za fizioterapeute). Zagreb: Centar za limfnu drenažu, 2009.
2. Foledi M, Foledi E, Kubik S. Textbook of Lymphology. Urban and Fusher, 2005.

SUMMARY

PHYSIOTHERAPY OF LYMPHEDEMA

M. BIONDIĆ

Mira Biondić Private Practice in Physical Therapy and Rehabilitation, Zagreb, Croatia

After short introduction on decongestive characteristics of the first and second phase of lymphedema, physiotherapy is presented. Goals of such therapy are enlisted with description of techniques of manual lymph drainage, compressive bandaging and special therapeutic exercise. The importance of patient education with special reference to skin is emphasized.

KEY WORDS: lymphedema, physiotherapy, lymph drainage, bandaging, therapeutic 1 exercises