

Лечение на отоците по крайниците и какво е представлява заболяването „Лимфедема“

Какво е лимфедем?

Лимфедемът е оток в резултат на натрупване на течност, богата на белтъци, мъртви клетки, понякога и болестотворни бактерии в тъканите на тялото. Течността се натрупва в тъканите когато има затруднено циркулиране от вродени аномалии на лимфните канали, възпалителни процеси или операции, при които се отстраняват лимфни възли. При голям брой от оперираните от тумор с последваща лъчетерапия на гърдата или в малкия таз, се получава лимфедем съответно на горния или долния крайник. Оток от застой на лимфа може да се получи и след инфекция на кожата. Изразеният лимфедем затруднява движенията на крайника и влошава качеството на живот на пациентите. Лимфедем на лицето може да се наблюдава.

Какви са клиничните прояви на лимфедема?

Диагнозата лимфедем се поставя от съдов специалист – ангиолог или съдов хирург.

Лимфедемът протича в няколко стадии.

Латентен стадий – счита се, че има риск за наличие на лимфедем след операция или инфекция. Няма явна клинична промяна

В Стадий I се наблюдава 5%-10% увеличаване на обема или обиколката на крайника, кожа портокалова кора“. Отокът намалява през нощта с обикновени мерки (елевация).

В Стадий II –увеличаване на обема или обиколката на крайника е по-значимо (10%-30%). Натрупва се повече оток и няма пълна редукция при елевация през нощта.

В Стадий III се наблюдава над 30% увеличаване на обема или обиколката на крайника. Наблюдава се необратим много твърд оток, обхващащ кожа и подкожие и изразени промени по кожата. Това е така наречената елефантиаза («слонска кожа»).

Желателно е лечението да започне в началните стадии, за да не се стигне до стадий III .

Лекува ли се лимфедемът?

Лимфедемът не може да се излекува. Прилагат се терапевтични методи, за да се подобри движението на лимфата и да се намали отокът на крайника. Основният метод за лечение е "деконгестивната" терапия (ДКТ). Тя включва различен брой процедури масаж тип лимфен дренаж, който завършва с т.нар. бандажиране. Масажът може да бъде ръчен или с апарат за лимфодренаж. Ръчният масаж е по-ефективен и включва движения на ръката по кожата. Трябва да се знае, че масажът активира лимфния ток в цялото тяло , а не само в засегнатия крайник. Той е много по-различен от терапевтичните масажи, които са свързани с увеличаване на кръвоснабдяването и трябва да се извършва от обучен кинезитерапевт. Важно е и изпълняването на упражнения, които стимулират лимфния дренаж. Честотата и продължителността на процедурите се определя индивидуално, според състоянието на пациента. Компресионната терапия е важен елемент от комплексното лечение на лимфедема. Тя трябва да бъде препоръчана от специалист. Най-често се осъществява чрез ластичен ръкав/чорап или многослойна компресионна превръзка. Изключително важно е пациентите да бъдат обучени на грижа за кожата на засегнатия крайник, за да се намали рискът от кожна инфекция, която ще влоши състоянието. Да се избягва много топлата вода при миене, защото увеличава кръвоснабдяването и отокът. Освен това кожата не трябва да е суха, за да не е входна врата за инфекция. Затова се препоръчва използването на непарфюмирани хидратиращи лосиони и кремове. При поява на кожна инфекция веднага да се потърси лекарска помощ. Препоръчва се и прием на медикамент, който подобрява лимфния дренаж, а също и крайникът да се повдига т.нар. декливно положение.

Какво представлява мануалният лимфен дренаж и има ли някаква разлика в техниката на изпълнение от класическия лечебен масаж?

Мануалният лимфен дренаж по своята същност е коренно различна техника от класическия терапевтичен масаж.Той представлява много лека специфична дренираща техника,чрез която се ускорява лимфната циркулация.Ако се изпълни правилно този дренаж повишава активността на лимфните съдове и ускорява абсорбцията на интерстициалната/междуклетъчна/ течност.Дренажната процедура трябва

да бъде съобразена с хода на лимфните съдове и посоката на тяхното физиологично дрениране. Движението /мускулната дейност/ е другият основен фактор, който подпомага лимфния отток. Правилната кинезитерапевтична програма допълнително подсилва терапевтичен ефект от лимфният дренаж. В повечето случаи се налага направата на специализирани компресивни бандажи за стабилизиране на ефекта от дренажната процедура. Налага се да се направи курс на лечение от 10-15 процедури, като в последствие се преминава на поддържаща терапия.

Може ли лимфния дренаж да се прилага като общоукрепваща процедура?

Това е изключително важна общовъзстановителна и детоксикираща процедура. Тя по своята същност повишава имунитета и виталния капацитет на организма. Обикновено се препоръчва да се прави от квалифициран физиотерапевт 2-3 пъти месечно.

Трябва ли да се спазва определена диета?

Препоръчва се редукция на телесното тегло при затлъстяване. Полезно е балансираното хранене като преобладават плодовете, зеленчуците и богатите на фибри храни.