

Aktivoiva lymfajumppa alavartalolle

Lymfaturvotuksen syntyyn voi olla monia syitä: syövän vuoksi tehty nivusten imusolmukkeiden poistoleikkaus tai vartijaimusolmukeleikkaus, sädehoito imusolmukealueelle tai muusta syystä johtuva imusuoniston vaurioituminen. Lymfaturvotus esiintyy leikatun/sädehoidetun puolen raajassa, alavartalolla tai genitaalialueella. Lymfaturvotuksen hoito kannattaa aloittaa varhaisessa vaiheessa, koska kyseessä on pysyvä lymfa-aineenvaihdunnan häiriö.

Tämän oppaan liikeharjoitteiden tarkoituksena on auttaa sinua lievittämään lymfaturvotustasi sekä siitä aiheutuvia haittoja. Oppaan liikeharjoitteiden avulla pystyt tehostamaan ja aktivoimaan lymfa-aineenvaihduntaasi. Tee oppaan harjoitteita säännöllisesti päivittäin. Tee harjoitteita selinmakuulla rauhalliseen ja pumppaavaan tahtiin.

Liikeharjoitteiden lisäksi seuraavat asiat tukevat lymfaturvotuksesi hoitoa:

- monipuolinen liikunta ja säännöllinen fyysinen aktiivisuus
- alaraajojen nousujohteinen lihasvoimaharjoittelu
- palleahengitysharjoitteet
- kohoasennot
- kompressiotekstiilit (esim. sukka, housut)
- painonhallinta
- kireiden arpien ja ympäröivien ihoalueiden käsittely
- ihon ja kynsien hoito
- yksipuolisten ja pitkäkestoinen toimintojen tauottaminen (esim. istuminen, liiallinen paikallaan olo)
- kiristämättömät vaatteet



Liikeharjoitteet



Palleahengitys

Hengitä sisään (nenän kautta) niin, että tunnet vatsan alueesi kohoavan ja uloshengityksellä vatsan rennosti laskevan. Tee harjoite 10 kertaa.



Olkapäiden pyörittelyt

Vie sormenpäät olkapäille ja pyöritä olkapäitä ympäri molempiin suuntiin. Tee harjoite 10-15 kertaa.



Lantion keinutus

Vie polvet koukkuun ja keinuta niitä kevyesti puolelta toiselle. Tee harjoite 10-15 kertaa.



Nivusten pumppaava liike

Pidä polvet koukussa ja vie vuorotellen polvi kohti rintaa. Tee harjoite 10-15 kertaa molemmilla puolilla.

Halutessasi voit kurottaa kädellä kohti polvea.



Pakaroiden puristus

Purista pakarat yhteen ja rentouta. Tee harjoite 10-15 kertaa.



Lantionnosto

Polvet koukussa nosta lantio rauhallisesti ylös alustalta. Aktivoi lantionpohjanlihakset ennen nostoa. Tee harjoite 10-15 kertaa.



Reiden lähennys

Jännitä polvia kevyesti yhteen. Halutessasi voit laittaa tyynyn tai pallon polvien väliin. Tee harjoite 10-15 kertaa.



Alaraajan liu'utus alustaa vasten

Liu'uta jalkapohjia alustaa vasten niin, että polvet koukistuvat. Tee harjoite 10-15 kertaa molemmilla alaraajoilla.



Nilkkojen pumppaavat liikkeet

a) Ojenna ja koukista nilkkoja sekä varpaita. Tee harjoite 10-15 kertaa.

b) Pyörittele nilkkoja molempiin suuntiin. Tee harjoite 10-15 kertaa.

Päätä lymfa-aineenvaihduntaa vilkastuttava liikeharjoitusohjelma vielä muutamiin nivusten pumppauksiin ja palleahengittelyyn. Pyri tekemään harjoitukset päivittäin.

Liikunta

Voit tehostaa lymfa-aineenvaihduntaasi mielekkäällä liikunnalla (kävely, porraskävely, uinti, tanssi, kuntojumppa, tuolijumppa, pallopelit, jooga, tai chi, tasapainoharjoittelu).

Muuta huomioitavaa lymfaturvotuksen hoidossa:

- Ihorikkojen ilmaantuessa huolehdi asianmukaisesta hygieniasta ja suojaamisesta (kynnet, varpaanvälit). Jos koet infektion merkkejä turvotus-alueella, hakeudu lääkäriin.
- Suojaa turvonnut iho alue auringolta.
- Käytä sopivia jalkineita.
- Nauti terveellistä, monipuolista ja vähäsuolaista ravintoa.
- Juo riittävästi nestettä (n. 1½-2 l /päivä).
- Sauno itsellesi sopivissa löylyissä, tarvittaessa voit kääriä kylmässä vedessä kastetun pyyhkeen raajasi ympärille.
- Vesiliikunnassa veden hydrostaattinen paine tukee tehokkaasti turvotuksen hoitoa. Muista harrastaa vesiliikuntaa vain ehjän ihon kanssa ja peseytyä sen jälkeen.
- Lymfaturvotusta voidaan hoitaa myös manuaalisella lymfaterapialla. Manuaalinen lymfaterapia on tehokkainta yhdistettynä kompressiohoitoon.
- Toteuta itsellesi sopivia rentoutumisen, rauhoittumisen ja stressinhallintakeinoja.

Hyviä linkkejä:

- Syöpäleikkauksen jälkeisen lymfaturvotuksen –opas Terveyskylässä <https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/leikkaukset-ja-kuntoutuminen/sy%C3%B6p%C3%A4leikkauksen-j%C3%A4lkeisen-lymfaturvotuksen-hoito>
- Terveyskylän turvotuksen hoito -opas <https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/ihon-ongelmat/turvotuksen-hoito-opas>
- Terveyskylän alaraajan kompressiosidonta -ohje <https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/Documents/Alaraajan%20kompressiosidonta.pdf>

