

## Aktivoiva lymfajumppa ylävartalolle

Lymfaturvotuksen syntyyn voi olla monia syitä: syövän vuoksi tehty imusolmukkeiden poistoleikkaus (koko kainalon tyhjennys tai vartijaimusolmukeleikkaus), sädehoito imusolmukealueelle tai muusta syystä johtuva imusuoniston vaurioituminen. Lymfaturvotus esiintyy leikatun/sädehoidetun puolen raajassa tai vartalolla. 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 rauhalliseen ja pumppaavaan tahtiin.



Liikeharjoitteiden lisäksi seuraavat asiat tukevat lymfaturvotuksesi hoitoa:

- monipuolinen liikunta ja säännöllinen fyysinen aktiivisuus
- yläraajojen nousujohteinen lihasvoimaharjoittelu
- palleahengitysharjoitteet
- kohoasennot
- kompressiotekstiilit (esim. hiha/hanska/rintaliivit/paita)
- painonhallinta
- kireiden arpien ja ympäröivien ihoalueiden käsittely
- ihon ja kynsien hoito
- yksipuolisten ja pitkäkestoisten toimintojen tauottaminen (esim. päätetyöskentely, haravointi, ikkunanpesu)
- kiristämättömät vaatteet, leveäolkaimelliset ja tukevat rintaliivit

## Liikeharjoitteet



### Palleahengitys

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



### Päänkierröt

Kierrä päätä rauhalliseen tahtiin oikealle ja vasemmalle. Tee harjoite istuen, seisten tai selinmakuulla 10-15 kertaa.



### Pään sivutaivutukset

Kallista päätä rauhalliseen tahtiin oikeaa ja vasenta hartiaa kohti. Tee harjoite istuen tai seisten 10-15 kertaa.



### Hartioiden nostot ja pyörittelyt

- Nosta hartioita kohti korvia ja laske rauhallisesti alas 10-15 kertaa.
- Pyöritä hartioita molempiin suuntiin 10-15 kertaa.



### Yläraajojen pumppaava liike

Purista sormet nyrkkiin, koukista ranteet, koukista kynärnivelet ja ojenna yläraajat sormet suorina ylös. Tee liike rauhalliseen tahtiin istuen, seisten tai selinmakuulla 10-15 kertaa.



### Rintauintiliike ylös ja eteen

a) Jännitä lapaluut yhteen ja alas, vie kynärnivelet koukkuun vartalon sivuille ja tee rintauintiliike ylös kohti kattoa. Tee liike rauhalliseen tahtiin istuen tai seisten 10-15 kertaa.

b) Jännitä lapaluut yhteen ja alas, vie kynärnivelet koukkuun vartalon sivuille ja tee rintauintiliike suoraan eteenpäin. Tee liike rauhalliseen tahtiin istuen tai seisten 10-15 kertaa.



### Rintakehän avaus

Vie yläraajat suorina eteen kämmenselät vastakkain. Avaa kädet sivuille niin, että kämmenet näyttävät ylöspäin. Tee harjoite rauhalliseen tahtiin istuen tai seisten 10-15 kertaa.



### Kurotukset yläviistoon

Purista sormet nyrkkiin vartalon vierellä. Avaa kämmenet ja kurota yläraajalla vastakkaiseen yläviistoon. Tee liike vuorotellen molemmilla yläraajoilla vastakkaiseen yläviistoon kurkottaen. Tee harjoite rauhalliseen tahtiin istuen tai seisten 10-15 kertaa.



### Kämmenien painallus yhteen – rintalihasten jännitys

Paina kämmenet vastakkain vartalon edessä muutaman sekunnin ajan. Pidä hartiat alhaalla. Kurota yläraajalla vastakkaiselle sivulle kevyesti ylävartaloa kiertäen. Toinen käsi jää vartalon eteen. Tee harjoite rauhalliseen tahtiin istuen tai seisten 10-15 kertaa.



### Punnerrus seinää vasten

Aseta kädet seinää vasten hartioiden leveydelle niin, että sormet osoittavat ylöspäin. Tee punnerrusliike. Irrota kädet seinästä ja purista kämmenet nyrkkiin. Jatka liikkeiden tekoa vuorotellen rauhalliseen tahtiin, hartiat alhaalla. Tee harjoite rauhalliseen tahtiin seisten tai istuen 10-15 kertaa.



### Polvien nosto

Nosta polvia vuorotellen ylöspäin. Tee harjoite rauhalliseen tahtiin istuen, seisten tai selinmakuulla 10-15 kertaa.



### Liikunta

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

Päätä lymfa-aineenvaihduntaa vilkastuttava liikeharjoitusohjelma vielä muutamiin päänkiertoihin, sivutaivutuksiin, hartioiden nostoihin ja palleahengittelyyn. Muista jatkaa heti huomenna uudestaan.

### **Muuta huomioitavaa lymfaturvotuksen hoidossa:**

- Verenpaineen mittaus, verinäytteiden otto ja rokotukset ”terveen” puolen raajasta.
- Ihorikkojen ja tulehdusten välttämiseksi käytä suojakäsineitä esim. puutarhatöissä, kotitöissä. (Yläraajan puolustusjärjestelmä saattaa heikentyä paikallisesti imusuoniston vaurioitumisen seurauksena.) Ihorikkojen ilmaantuessa huolehdi asianmukaisesta hygieniasta ja suojaamisesta. Jos koet infektion merkkejä turvotus-alueella, hakeudu lääkäriin.
- Suojaa turvonnut iho alue auringolta.

- Suosi leveäsankaisia reppuja ja olkalaukkuja sekä kanni niitä ”terveellä” puolella tai vuorotellen molemmilla hartioilla.
- Nauti terveellistä, monipuolista ja vähäsuolaista ravitsemusta.
- 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.
- Käytä yläraajaa normaalisti arjen askareissa.
- Toteuta itsellesi sopivia rentoutumisen, rauhoittumisen ja stressinhallintakeinoja.

### Hyviä linkkejä:

- Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksen Youtube-kanavalla video liikeharjoitteista <https://www.youtube.com/watch?v=MgofpPpatYI>
- 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 yläraajan kompressiosidonta -ohje <https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/Documents/YI%C3%A4raajan%20kompressio-sidonta.pdf>

### Vaihtelua lymfajumppaan:

- Europa Donnan (Rintasyöpäyhdistys) lymfajumppavideot ja kirjalliset ohjeet (ilman välineitä, pallolla ja kepillä) <https://www.europadonna.fi/kuntoutuminen/lymfaturvotus/itsehoito/>