

## JAK PŘEDCHÁZET VZNIKU LYMFEDÉMU?

- Polohujte končetinu na operované straně od prvních dnů po operaci. Tato polohová drenáž spočívá v ukládání paže do výšky nad úroveň srdce.
- Pro prevenci je důležité nošení volného, vzdušného oděvu nejlépe z bavlny a s volným rukávem.
- Naučte se správně dýchat, uvolnit ramena a chodit vzpřímeně.
- Sprchujte se spíše vlažnou vodou a zařaďte oplachování střídavě studenou vodou, podpoříte tak cirkulaci lymfy.
- Speciální dieta neexistuje, ale upravte svůj jídelníček a dopřejte si dostatek ovoce, zeleniny, čisté vody či neslazených čajů a nepřesolujte pokrmy.
- Uvolňujte končetinu během dne protažením či cviky.
- Dopřejte si procházky v přírodě.
- Kůži na ruku a případně celé paži ošetřujte krémem.
- Dávejte si pozor na přetížení končetiny při dlouhotrvající práci s myší na počítači a nesprávnou polohu rukou při psaní na klávesnici!
- Na postižené končetině si nenechávejte měřit krevní tlak, odbírat krev, aplikovat injekce nebo jiné vpichy (např. akupunktura, obštríky apod).
- Vyvarujte se nošení těžkých břemen. Šití, pletení a háčkování není vhodné, případně jen 20 min. a dělejte si přestávky.
- Pozor na popálení, opaření, pozezání nebo poranění při manikúře nebo od domácích zvířat.
- Všechna drobná poranění vždy dobře ošetřete!
- Na zahradě pracujte v rukavicích! Pozor na poranění o trny!
- Neperte ani neumývejte nádoby v horké vodě.
- Chraňte pokožku před sluncem a nepoužívejte saunu.
- Pro holení v podpaží používejte elektrický holící strojek.
- Nespěte na operované straně.
- Nenoste těžké náramky, hodinky a prsteny na ruce operované strany.
- Vyvarujte se oblastí s vysokým výskytem bodavého hmyzu.
- Při změnách kůže (zarudnutí či otoku) horní končetiny na operované straně vždy kontaktujte lékaře.

## CO JE DŮLEŽITÉ PRO REHABILITAČNÍ CVIČENÍ PO OPERACI PRSU?

Včasně zahájená a dobře prováděná rehabilitace Vám pomůže minimalizovat nepříznivé pohybové následky zejména chirurgického výkonu!

- První dny po operaci už můžete provádět dechová cvičení.
- Cvičte 2-3x denně 10-15 minut.
- Cvičte před jídlem nebo 2 hodiny po jídle.
- Některé cviky provádějte nejlépe před zrcadlem pro kontrolu s opačnou končetinou.
- Cvičte do mírné únavy a délku cvičení postupně prodlužujte.
- Postupujte od jednodušších cviků ke složitějším.
- Obtížnější cviky zařaďte až po úplném zhojení jizvy.
- Během cvičení dbejte na správné dýchání a po cvičení se uvolněte 2-3 hlubokými nádechy a výdechy.
- Jednoduché jsou tzv. pumpovací cviky, kdy nejprve zatnete pěst, napněte všechny svaly v paži a 3-4 sekundy držte toto napětí. Pak nechte uvolněnou paži odpočinout na vysoko uložené podložce. Cvik se opakuje 7-10x
- Velmi prospěšné je plavání a cvičení v bazénu.

## CO KDYŽ BUDU POTŘEBOVAT PRSNÍ NÁHRADU?

- Prsní náhradu nebo-li epitézu Vám poskytne Váš ošetřující lékař při prvním kontrole u převazu na ambulanci.

## RADA NA ZÁVĚR:

### MĚJTE SE RÁDA A POSLOUCHEJTE SVÉ TĚLO

Internetové odkazy pro další informace:  
[www.mammahelp.cz](http://www.mammahelp.cz), [www.lymfedem.cz](http://www.lymfedem.cz)

Chirurgická klinika Fakultní nemocnice Ostrava  
Tel. kontakt: +420 597 373 732



# CVIKY PO OPERACI PRSU



## PŘÍKLAD PRO JEDNODUCHÉ CVIKY PO OPERACI PRSU

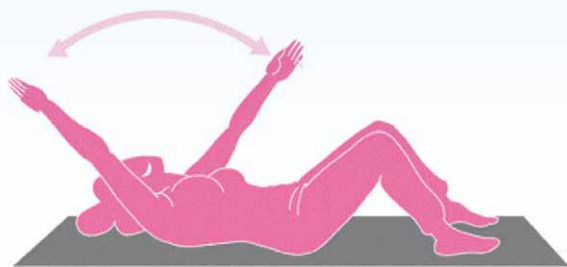
### DECHOVÉ CVIČENÍ:

Lehněte si na záda. Chodidla jsou uvolněná, špičky směřují do stran, paže leží volně podél těla, dlaněmi vzhůru. Oči jsou zavřené a víčka uvolněná. Nyní si položte jednu dlaň na břicho a druhou na hrudník.

Vnímejte, jak se s nádechem lehce zvedá nejprve břicho a potom hrudník. S výdechem procítujte, jak klesá nejdříve hrudník a potom břicho.

Klidně a uvolněně 10x nadechněte a vydechněte. Pozorujte, jak se dech s rostoucím uvolněním pozvolna zpomaluje a zvláště výdech se prodlužuje.

Položte opět ruce podél těla. Zůstaňte ještě 1–2 minuty volně ležet a vnímejte svůj normální dech.

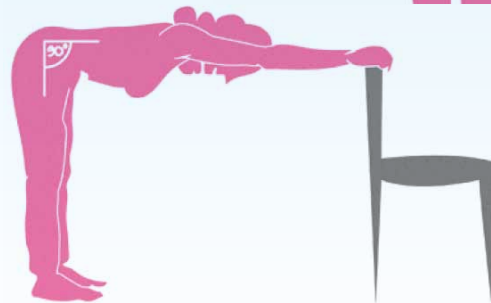


Vleže na zádech zvedni obě paže a kmítej s nimi střídavě dopředu a dozadu.



V poloze vleže zvedni paže směrem ke stropu, sepni dlaně a prováděj kroužení střídavě na obě strany.

Vestoje upaž a rukama prováděj malé kroužky. Dělej také velké kruhy nataženýma rukama (až do vzpažení).



Vestoje se předkloň, vzpaž ruce a chyt se opěradla židle. Prováděj pomalé kmity a kruhy střídavě jednou a druhou paží.



Prováděj „šplhání“ po zdi, a to bokem ke zdi. Cílem je dosáhnout co nejvýše.



Prováděj kroužení rameny.

Internetový zdroj a další informace najdete na:  
<http://www.rakovinaprsvu.cz/lecba/rehabilitace/>

## OTÁZKY A ODPOVĚDI PRO PACIENTKY PO OPERACI PRSU

### CO MOHU PRO SEBE UDĚLAT V PRVNÍCH TÝDNECH PO OPERACI

- Pozitivní přístup je na prvním místě, neboť s úsměvem jde všechno lépe!
- Péčí o jizvu a pokožku v okolí rány zabráníte vzniku infekce. Brzy Vám Váš ošetřující lékař povolí krátké sprchování. K mytí použijte nedráždivé mýdlo, místo lehce vysušte ručníkem a podle doporučení lékaře můžete aplikovat některé masti, které jsou určeny k urychlení hojení (např. HemaGel, Bepanten apod.) Po odstranění stehů a zhojení je vhodné jizvy velmi lehce masírovat bříšky prstů krouživými pohyby. Tímto docílíte lepšího prokrvení a elasticity v místě jizvy.
- Nepodceňujte důležitost rehabilitace, neboť správné dýchání a jednoduchá cvičení prováděná alespoň třikrát denně Vám pomohou předcházet pooperačním komplikacím.
- Poříďte si pohodlnou podprsenku bez kostic, která netlačí, ale dostatečně podepře prsa. Ramínka se nesmějí zařezávat.
- Naučte se nosit břemena, ale např. i kabelku na zdravé straně.

### JAKÉ POTÍŽE SE MOHOU VYSKYTNOUT?

- Špatné hojení rány v důsledku nedostatečné péče či infekce.
- Omezení hybnosti ramene a krční páteře a s tím spojené bolesti při zanedbání rehabilitace.
- Zkrácení prsních svalů a ochablé držení těla.
- Lymfatický otok.

### CO JE TO LYMFATICKÝ OTOK (LYMFEDÉM)?

- Vzniká tehdy, je-li ztížen či znemožněn odtok mízy (lymfy) z paže končetiny na operované straně, případně v oblasti okolo lopatky. Je to otok tkáně, ve kterých se míza hromadí.
- Vznik otoku závisí na rozsahu operačního výkonu, na lokálním poškození mízního systému, na počtu odstraněných mízních uzlin, na dávce záření při radioterapii, na kompenzačních mechanismech organismu a také na věku a tělesné hmotnosti pacientky.
- V současné době se ve většině případů provádějí chirurgické zákroky šetrně, aby co nejméně přispívaly ke vzniku otoku.
- Lymfedém postihuje téměř vždy jen jednu končetinu a začíná pod místem blokády a šíří se směrem dolů k prstům.