

VJEŽBE ZA LIMFEDEM RUKE



NASTAVNI ZAVOD ZA
JAVNO ZDRAVSTVO
DR. ANDRIJA ŠTAMPAR

Limfedem ruke javlja se zbog nakupljanja tekućine bogate bjelančevinama u mekim tkivima. Radi nakupljanja bjelančevina pojavljuju se otekline koje mogu uzrokovati i kroničnu upalu, trenutne i trajne promjene tkiva.

Limfedem ruke često se javlja kod žena koje su mastektomirane (ako su operacijom otklonjeni limfni čvorovi). Zračenje pazušnih limfnih čvorova, ali i kemoterapija rizični su čimbenici pojave limfedema.

Limfedem može zahvatiti cijelu ruku ili dio ruke kao što je šaka, ručni zglob ili podlaktica, ovisno o funkcionalnom stanju limfnih žila, krvnih žila, mišića, ali i zdravstvenom stanju i razini tjelesne aktivnosti.

Rizik za razvoj limfedema individualan je za svaku ženu.

Limfedem se može pojaviti odmah nakon operacije ili čak godinama nakon nje.

Koji su početni znakovi limfedema?

Znakovi koji mogu ukazati na limfedem su:

- osjećaj težine u ruci,
- pojava otekline,
- smanjena pokretljivost šake ili cijele ruke,
- zatezanje odjeće samo na jednoj ruci,
- udubina nakon pritiska u području moguće otekline,
- osjećaj "zatezanja".

Koji su osnovni načini prevencije limfedema?

Osnovni postupci i prilagodbe u prevenciji limfedema su:

- prilagođene vježbe,
- primjerena njega,
- nošenje primjerene odjeća koja ne „steže“ i nema elastično orukavlje,
- nošenje ortopedskog grudnjaka,
- izbjegavanje visokih temperatura iz bilo kojeg izvora (sauna, vruće kupke, haube, pretopli bazeni),
- sprječavanje pojave infekcije bilo kojeg uzroka,
- zaštita od sunca,



- pravilna upotreba proteze,
- nošenje kompresivnih zavoja,
- prilagođavanje svakodnevnih aktivnosti zdravstvenom stanju,
- limfna drenaža.

Nekoliko savjeta o prehrani:

- održavajte primjerenu tjelesnu težinu,
- izbjegavajte alkohol jer širi krvne žile i uzrokuje dodatni odlazak tekućine iz krvnih žila u okolna tkiva,
- pijte dovoljno tekućine, najbolje običnu vodu,
- izbjegavajte pušenje: pušenje kroz brojne mehanizme loše utječe na cirkulaciju i opskrbu kisikom u svim tkivima u organizmu,
- ne izbjegavajte proteine u prehrani - ako ne unosite dovoljno proteina oslabljujete vezivno tkivo i opće stanje organizma i pogoršavate limfedem,
- smanjite unos soli i šećera jer pogoduju zadržavanju tekućine u tijelu - na taj način regulirat ćete i tjelesnu težinu,
- kontrolirajte razinu šećera u krvi jer povišena razina šećera u krvi može oštetiti male krvne žile.

Vježbe za limfedem ruke

Osnovna pravila:

- vježbe možete početi primjenjivati tek kada vam odobri liječnik,
- vježba se uvijek s bandažiranom rukom ili navučenom kompresivnim rukavom i rukavicom,
- vježbe se izvode polako, ritmički, u sjedećem položaju, bez opterećenja, naglih pokreta ili trzaja,
- tijekom vježbanja ne biste trebali osjećati bol, već lagano istezanje,
- jednokratno vježbanje ne smije trajati dulje od 25 do 30 minuta,
- vježbajte dva puta dnevno dok vam se ne vrate snaga i fleksibilnost,
- vježbe se kombiniraju s vježbama disanja,
- tijekom vježbanja nosite udobnu i široku odjeću,
- važan je pravilan položaj kod izvođenja vježbi.

Pravilan položaj:

- sjedite na stolici,
- glava je u srednjem položaju,
- brada lagano izbačena prema naprijed, ramena prema natrag, leđa ispravljena,
- koljena i kukovi su pod kutom od 90 stupnjeva, stopala na podlozi.

Obratite pažnju i obavezno se savjetujte s liječnikom ukoliko:

- osjećate težinu u ruci ili bol tijekom vježbanja,
- ruka počinje oticati,
- imate glavobolju, vrtoglavicu, zamućenje vida, gubite ravnotežu,
- osjećate slabost ili bockanje u prsima ili rukama, padate tijekom vježbanja.

Vježbe za limfedem ruke možemo podijeliti u tri skupine:

1. osnovne vježbe,
2. vježbe s loptom,
3. vježbe sa štapom.

1. Osnovne vježbe za limfedem ruke

Vježba disanja:

- duboko udahnite na nos i polako ispuhnite zrak kroz usta,
- prilikom udisaja izbacite trbuh prema van, kod izdisaja pritisnite trbuh rukom prema unutra,
- ponovite vježbu tri puta.

Vježba za ramena:

- ispružite ruke uz tijelo, istovremeno podignite oba ramena, a zatim ih polagano spustite.
- naizmjenično podižite i spuštajte ramena,
- vježbu ponovite pet puta.

Kruženje ramenima

- ruke opustite uz tijelo i kružite ramenima prema natrag pet puta,
- kružite ramenima prema naprijed pet puta.

Vježba za pravilno držanje:

- ispružite ruke uz tijelo i istovremeno istežite ramena prema natrag, pokušajte ih što više približiti kralježnici, zadržite nekoliko sekundi i opustite.
- ponovite vježbu pet puta.

Vježbe za vrat:

- stavite dva prsta na bradu, lagano je potisnite prema natrag, zadržite nekoliko sekundi, zatim opustite ("zatvoriti i otvoriti ladicu"),
- ponovite tri puta.

Istezanje u stranu:

- potisnite bradu prstima,
- drugom rukom u tom položaju lagano istegnite glavu u stranu, zadržite nekoliko sekundi i opustite,
- ponovite naizmjenično po tri puta u svaku stranu.

Istezanje prema naprijed:

- stavite zatvorenu šaku na prсну kost, drugom rukom istegnite glavu prema naprijed, zadržite nekoliko sekundi, odmorite se,
- ponovite tri puta.

Ponovite vježbu disanja.

Okretanje u stranu:

- okrenite glavu u stranu, savijte je prema dolje (pod kutom od 45 stupnjeva),
- lagano potegnite glavu rukom, zadržite nekoliko sekundi, opustite se,
- ponovite naizmjenično na obje strane.



Širenje ruku:

- postavite ruke u visini prsnog koša, raširite prema natrag, zadržite tri sekunde,
- vratite u početni položaj da podlaktice prelaze jedna iznad druge,
- ponovite pet puta.

Vježba za jačanje ramenih mišića:

- ispružite zdravu ruku u stranu do visine ramena, zadržite tri sekunde pa spustite,
- ponovite vježbu bolesnom rukom,
- ponovite vježbu pet puta.

Pritisak dlanom o dlan:

- stisnite dlan o dlan, prst o prst u visini prsnog koša, zadržite pet sekundi, opustite i spustite ruke,
- ponovite pet puta.

Vježba za jačanje mišića ramena i grudi:

- podignite obje ruke iznad glave i naizmjenično se nagnjite na jednu pa na drugu stranu,
- vježbu ponovite pet puta u svaku stranu.

Stiskanje šake:

- stisnite, zatim otvorite zdravu šaku pet puta,
- ponovite isto bolesnom rukom pet puta.

Kruženje ručnim zglobovom:

- kružite ručnim zglobovom zdrave ruke pet puta u jednu stranu, zatim pet puta u drugu stranu,
- ponovite istu vježbu bolesnom rukom.

Ponovite vježbu disanja.

Vježba za smanjenje edema i jačanje ruku:

- savijte obje ruke u laktovima pod pravim kutem, podignite ih do visine ramena i istovremeno zaplješćite tri do pet puta,
- ponovite vježbu pet puta nakon kraćeg odmora.

Rotacija ruke:

- ispružite zdravu ruku ispred sebe, okrenite dlan prema gore, zatim dolje i ponovite svaki položaj pet puta,
- ponovite sve bolesnom rukom.

Savijanje i ispružanje podlaktice:

- savijte podlaktice prema sebi, zatim ih ispružite (dlanovi su okrenuti prema licu),
- ponovite pet puta.

Podizanje ruke:

- podignite ruku i uhvatite zamišljeni predmet, zatim spustite ruku,
- ponovite naizmjenično svakom rukom po pet puta.

Kruženje s obje šake:

- prepletite prste obje ruke i kružite polako s obje šake po pet puta u jednom, zatim pet puta u drugom smjeru.

Ponovite vježbu disanja.

Savijanje ruke protiv otpora:

- savijajte zdravu podlakticu, a bolesnom rukom pružajte otpor, zadržite nekoliko sekundi, zatim opustite, ponovite pet puta,
- savijajte bolesnu podlakticu, a zdravom rukom pružajte otpor na isti način.

Potiskivanje prstiju u stranu:

- stavite dlan o dlan, prst o prst, potisnite svaki par prstiju u jednu stranu, zatim u drugu stranu,
- ponovite postupak sa svim prstima redom tri puta.

Odmicanje prstiju:

- stavite dlan o dlan, prst o prst, otvarajte svaki par prstiju da se odmaknu što više i vratite,
- ponovite sa svim prstima redom tri puta.

2. Vježbe s loptom za limfedem ruke

Za vježbu upotrijebite mekanu loptu (engl. *soft ball*)

Vježba disanja:

- duboko udahnite na nos i polako ispušite zrak kroz usta,
- prilikom udisaja izbacite trbuh prema van, kod izdisaja pritisnite trbuh rukom prema unutra,
- ponovite tri puta.

Kruženje ramenima:

- ruke opustite uz tijelo,
- kružite ramenima prema natrag pet puta,
- kružite ramenima prema naprijed pet puta.

Rolanje lopte:

- primite loptu ispruženim rukama ispred sebe i rolajte između ruku u oba smjera po pet puta.

Stiskanje lopte:

- primite loptu ispred sebe, ruke su ispružene,
- pritisnite loptu s oba dlana, zadržite nekoliko sekundi, opustite i ponovite pet do sedam puta.

Ponovite vježbu disanja.

Stiskanje lopte:

- loptu stavite na koljeno,
- stisnite je prstima zdrave ruke, malo zadržite, zatim opustite,
- ponovite deset puta,
- istu vježbu ponovite bolesnom rukom.

Pritisak prstom:

- pritisnite svaki prst redom u loptu zdravom rukom tri puta,
- istu vježbu ponovite bolesnom rukom.

Kruženje loptom oko tijela:

- kružite loptom oko tijela,
- krenete zdravom rukom, iza leđa, prihvatite loptu bolesnom, zatim preko trbuha do zdrave ruke,
- ponovite u svakom smjeru po tri puta.

Stiskanje lopte laktom:

- stavite loptu između tijela i lakta savijene zdrave ruke, pritisnite laktom loptu, zadržite nekoliko sekundi, zatim opustite (ponovite deset puta),
- ponovite vježbu na bolesnoj strani.

Stiskanje lopte podlakticom:

- stavite loptu u lakatnu jamu, savijte podlakticu i pritisnite loptu, zadržite nekoliko sekundi, zatim opustite i ispružite podlakticu (ponovite sedam puta),
- ponovite vježbu na bolesnoj strani.

Rolanje šake preko lopte:

- stavite šaku zdrave ruke na loptu, istegnite preko lopte, zadržite, povucite ruku natrag, potisnite prema dolje,
- ponovite deset puta,
- ponovite vježbu bolesnom rukom.

Ponovite vježbu disanja.

Stiskanje koljena:

- stavite loptu između koljena, ruke na vanjsku stranu koljena, stisnite rukama koljena, zadržite nekoliko sekundi, zatim opustite,
- ponovite deset puta.

Stiskanje lopte:

- loptu stavite na koljeno, stisnite je prstima zdrave ruke, malo zadržite, zatim opustite.
- ponovite deset puta,
- istu vježbu ponovite bolesnom rukom.

Stiskanje lopte prstom

- utisnite u loptu svaki prst na zdravoj ruci, zadržite nekoliko sekundi, zatim opustite,
- ponovite vježbu svakim prstom na ruci tri puta,
- istu vježbu ponovite bolesnom rukom.

Ponovite vježbu kruženja ramenima.

Ponovite vježbu disanja.





3. Vježbe sa štapom za limfedem ruke

Kruženje ramenima:

- podignite ramena dok istovremeno držite štap rukama i kružite ramenima prema natrag pet puta,
- kružite ramenima prema naprijed pet puta.

Rotacija štapa:

- primite štap u širini ramena ispred prsnog koša,
- zarotirajte štap u jednu, zatim u drugu stranu,
- ponovite u svaku stranu po pet puta.

Rotacija u stranu:

- primite štap ispred sebe, zarotirajte tijelo u jednu, zatim u drugu stranu,
- ponovite pet puta u svaku stranu.

Vježba istezanja:

- primite štap s obje ruke i podignite iznad glave, lagano se istegnite u lijevu, zatim u desnu stranu,
- ponovite vježbu u svaku stranu po pet puta.

Ponovite vježbu disanja.

Rotacije ruku:

- primite štap u širini od 30 cm, ruke su ispružene, zarotirajte ruku preko ruke (ponovite po pet puta u svaku stranu),
- primite sredinu štapa zdravom rukom, okrenite dlan prema dolje, zatim prema gore, ponovite pet puta te ponovite vježbu bolesnom rukom,
- primite štap u okomitom položaju s obje ruke i radite pokrete kruženja (miješanja) u jednu, zatim u drugu stranu, po pet puta,
- zaveslajte štapom u jednu, zatim u drugu stranu, po pet puta na svaku stranu,
- postavite štap okomito u zdravu ruku, prođite stiskajući šakom cijeli štap prema gore, zatim prema dolje po pet puta te ponovite vježbu bolesnom rukom,
- primite štap u visini prsa zdravom rukom, radite pokrete zavrtnja i odvrtnja na štapu, ponovite svaki pokret pet puta te ponovite vježbu bolesnom rukom,
- primite štap u visini prsa sa savijenim laktovima, podignite štap iznad glave, zatim vratite u početni položaj, te ponovite pet puta,
- primite štap ispred sebe ispruženim rukama, zatim ih privucite do prsa, ponovite pet puta,
- primite štap s obje ruke, savijte laktove prema prsima, zatim ih ispružite i ponovite pet puta,
- primite sredinu štapa zdravom rukom, savijte i ispružite lakat po pet puta i ponovite vježbu bolesnom rukom,
- primite štap s obje ruke u visini prsa i razvlačite štap, zadržite tri sekunde, zatim opustite i ponovite pet puta,
- ponovite vježbu kruženja ramenima.

Ponovite vježbu disanja.

Literatura:

Biondić Mira: Limfedem ruke, Centar za limfnu drenažu

Prehrana i vježbanje tijekom liječenja, Udruga žena oboljelih i liječenih od raka dojke, njihovih obitelji i prijatelja "SVE za NJU"

Upute za bolesnike nakon operacije carcinoma dojke, Opća bolnica "Dr. Tomislav Berdek", Koprivnica

American Cancer Society <http://www.cancer.org/cancer/breastcancer/>



**NASTAVNI ZAVOD ZA
JAVNO ZDRAVSTVO
DR. ANDRIJA ŠTAMPAR**

Služba za javno zdravstvo

Odjel za promicanje zdravlja

10000 Zagreb, Mirogojska cesta 16

Telefon: +385 1 46 96 111

E-mail: info@stampar.hr

www.stampar.hr