



T.C.  
ERCIYES ÜNİVERSİTESİ  
TIP FAKÜLTESİ HASTANELERİ



# LENFÖDEM NEDİR?

Lenfödeme İlişkin  
Soru ve Cevaplar

YAYIN NO : 20

K-Q  
TSE-EN-ISO  
9000

## **LENFÖDEM NEDİR ?**

Lenfödem, meme kanseri için yapılan cerrahi tedaviden ve radyoterapiden sonra ortaya çıkan sıkıntı verici bir durumdur. Koltukaltı bölgesindeki lenf akımının engellenmesi sonucu meydana gelir.

## **Ne zaman gelişir?**

Lenfödem hemen cerrahi ve radyoterapi sonrası meydana gelebileceği gibi, tedavinizin bitiminden aylar, yıllar sonra da meydana gelebilir.

## **Risk faktörleri nelerdir?**

Ameliyat sonrası lenfödem gelişiminde en önemli risk faktörleri lenf nodlarının çıkarılması olup, radyoterapi uygulanması ve uygulanan radyoterapinin miktarı, uygulanan alanın genişliği ve geçmişte tekrarlayan kol enfeksiyonlarıdır.

## **Erken tespit edilmesi önemli midir?**

Kolunuzda herhangi bir şekilde şişlik olursa mutlaka doktorunuza müracaat ediniz. Şişlik düzeyine göre yapılan ölçümlerde şişlik ne kadar az olursa lenfödem tedavinizdeki başarı şansı o kadar artmaktadır.

## **Hangi durumlarda doktora başvurmalıyım?**

Ameliyat olan taraftaki kolunuzda herhangi bir kızarıklık, şişlik veya kaşıntı olduğu zaman mutlaka doktorunuza danışın.

## Gelişmesini önlemek için ne yapmalıyım?

- Lenfödemin önlenmesi için bir takım öneriler sunulmakla birlikte bu önlemlerin etkinliği hastadan hastaya değişkenlik göstermektedir. Erken tanı ve tedavi lenfödemin ilerlemesini engelleyebilir. Kolunuzda ağrı ve şişlik başladığında derhal doktorunuza başvurmalı, belirtilerin kötüleşmesini beklememelisiniz.
- Etkilenen kola travma veya hasarı engelleyin. Bu kola enjeksiyon yaptırmayın. Mümkünse bu kolunuza hiçbir girişim yaptırmayın.
- Etkilenen kola olası baskıları engelleyin. Sıkı giysiler, tansiyon ölçülmesi gibi lenf akışını azaltacak aktivitelerden kaçınınız.
- Enfeksiyonu engellemeye çalışın. Cildinize ve tırnak bakımınıza özen gösterin. Manikür kesinlikle yaptırmayın. Cildinizin kurummasını ve çatlamasını engellemek için nemlendiriciler kullanın. Cildinizde oluşacak çizik ve sıyrıklar için antibiyotikli merhemler kullanın.
- Ameliyattan sonra erken dönemde ağır egzersizden ve kolunuzla ağır şeyler kaldırmaktan kaçınınız. Orta-ağır dereceli egzersiz kolunuzda kan akımını arttıracığından ödemi kötüleştirebilir. Bir egzersiz programına başlamadan önce mutlaka doktorunuza danışın. Cerrahinizin önereceği hafif germe egzersizlerine ameliyattan hemen sonra başlayabilirsiniz.
- Banyo yaparken veya bulaşık yıkarken aşırı sıcaklık değişimlerinden kaçınınız. Sauna ve hamam ödemi kötüleştirebilir.

- Kolunuzun uzun süre kalp seviyesinin altında kalmamasına ve kolunuzun üzerine uzun süre yatmamaya özen gösterin. Kolunuzu aynı pozisyonda 30 dakikadan fazla tutmayın. Kol çantanızı diğer kolunuzla taşıyın.
- Etkilenen kolunuzu güneşten koruyun ve en az 15 faktörlü krem kullanın.
- Koltuk altı tüylerinizi alırken elektrikli traş makinesi yada tüy dökücü krem kullanınız.
- Tuz oranı düşük, lifli gıdalardan zengin bir beslenme ile ideal kilonuzu korumaya çalışınız. Alkol ve sigaradan kaçınınız. Kolay sindirilen proteinli besinleri (tavuk-balık) almaya özen gösterin.
- Etkilenen kolda kızarıklık, ısı artışı olursa ve ateşiniz 38°C'nin üstüne çıkarsa derhal doktorunuza başvurun. Bu belirtiler lenfödemin başlangıcına veya kötüleşmesine yol açabilir.

## Radyasyon tedavisi almanız gerekir ise;

- Radyoterapi verilen bölgenizi sürtme, keseleme, ovalama şeklinde yıkamaktan kaçınınız.
- Bu bölgenizde sabun, parfüm, deodorant, pudra, ilaç, losyon ya da herhangi bir kozmetik ürün kullanmayın.
- Sutyen kullanmayın, ancak göğüsleriniz büyükse ve desteklenmesi gerekiyorsa esnek ve pamuklu bir sutyen seçin.

- Bu bölgenize bant yapıştırmayın.
- Bu bölgeye doğrudan çok sıcak ya da soğuk uygulama yapmayın. Banyo yaparken ılık su tercih edin.
- Bu bölgenizi güneşle temas edeceği zamanlarda güneşe karşı koruyun.

### Neden egzersiz yapmalıyım?

Egzersizler kolunuzun ameliyat ya da radyoterapi öncesindeki eski gücüne ulaşmasında size yardımcı olacaktır. Egzersizler ağrının kontrolüne ve doku iyileşmesine yardımcı olabilir. Çünkü egzersiz süresince bu alanın daha fazla oksijenlenmesi sağlanır.

### Egzersizleri ne zaman, nasıl ve ne sıklıkta yapmalıyım?

Egzersizlere ameliyattan sonra en kısa zamanda başlamalısınız. Başlama zamanını ameliyatınızı yapan doktora danışabilirsiniz.

Kol ve omuz için önerilen egzersizleri sabah ve akşam yatmadan önce iki kez yapmayı deneyin.

Eğer radyoterapide almışsanız egzersizleri iki yıl süresince sürekli yapmanız iyi olur. Ancak gelişen problemlere göre bu süre değişebileceği için ne kadar süre yapmanız gerektiğini doktor ve hemşirenize danışın.

Önerilen her bir egzersizi başlangıçta 3-5 kez yapmayı deneyin. İlerleyen zamanda yavaş yavaş arttırarak her bir egzersizi 10 kez yapmayı deneyin.

Başlangıçta egzersizleri rahatsız edici bulabilirsiniz. Eğer ağrı hissederseniz hareketi durdurun ve omuzunuzu rahatlatın. Burnunuzdan derin bir nefes alarak ağzınızdan veriniz. Derin nefes alıp verme rahatlamanıza yardımcı olabilir. Eğer ağrı yeni ve şiddetli ise mutlaka doktorunuza danışın.

### MEME AMELİYATI SONRASI EGZERSİZLER

#### → Isınma egzersizi



#### Omuz çevirme

1 no'lu egzersizi ısınma için kullanabilirsiniz. Ellerinizi kucağınızda rahat bir şekilde oturun, omuzlarınızı kulaklarınıza? doğru yükseltip, serbest bırakın. Omuzlarınızı yine aynı şekilde öne ve arkaya doğru yukarı kaldırarak, serbest bırakınız.

### → Temel egzersizler

2-5 no'lu egzersizler ameliyat sonrası deneyebileceğiniz egzersizlerdir. İlerleyen zamanda ısınma egzersizleri ve temel egzersizlere ek olarak daha ileri egzersizleri yapabilirsiniz.

### Saç Tarama

Resimde gördüğünüz gibi saçınızı tarayabilir ya da fırçalayabilirsiniz. Saçınızı tarayacağınızı hayal edin. Başınızı dik tutun, kolunuzu kaldırın ve dirseğinizden hareket ettirerek saçınızı önden arkaya doğru tarıyormuş gibi yapın. Önce tek taraflı başlayın, sonra zamanla saçlarınızın tümünü tarayın.

2



6

### Destekte kol kaldırma

Ayaktayken ameliyat olduğunuz taraftaki kolunuz diğer kolunuzun üstünde kollarınızı üst üste çaprazlayın ve eğer yapabiliyorsanız kollarınızı yukarı doğru omzunuza kadar yükseltiniz. Sonra yavaş yavaş indiriniz.

3



### Sırt Kaşıma

Kollarınızı yan tarafta tutarak dirseklerden arkaya doğru kıvrıyarak yavaş bir şekilde arka tarafta elinizi omzunuza doğru uzatabildiğiniz yere kadar yükseltiniz.

4



7

### Kol Bükme

Oturarak ya da ayakta, her iki kolunuzu düz olarak omuz hizasında yukarı kaldırın. Dirseklerden kıvrılmış olarak ellerinizi hafifçe omzunuza koyun. Sonra kollarınızı yavaşça indirin, tekrar aynı hareketi deneyiniz.

5



**Aynı hareketin bir diğer şekli;** Elleriniz bu sefer yan tarafta dirseklerinizden kıvrarak omzunuza götürün. Kollarınızı yavaş bir şekilde indirerek aynı hareketi tekrar deneyiniz.

6



8

### İLERİ EGZERSİZLER

#### Kol destekleme

Baş ve omzunuzu bir yastık ya da minder ile destekleyerek yere uzanın. Ellerinizi birleştirin ve dirseklerinizin düz olmasını sağlayın, kollarınızı başınızın üzerine doğru götürün. Sonra yavaş bir şekilde aşağıya indirin. Kollarınız aşağıda iken, 3-4 kez derin nefes alıp verin ve omuzlarınızı gevşetmeyi deneyiniz.

7



#### Duvar tırmanışı

Ayakta dengelenizi sağlayabilmek için ayaklarınızı birbirinden uzaklaştırarak, yüzünüzü duvara dönün. Ellerinizi omuz hizasında duvara koyarak ellerinizi yukarı doğru yavaş yavaş ilerletin. Egzersizi tekrarlamak için ellerinizi tekrar omuz hizasına geri getirin. Duvarda ellerinizin en son ulaşabildiği yeri işaretleyin ve her seferinde biraz daha yükseğe ulaşmayı deneyiniz.

8



9









Tasarım : Hastaneler Bilgi İşlem Merkezi

## İLETİŞİM

EĞİTİM ODASI : 0352 437 49 37/27353