



OHJEITA HENKILÖLLE, JOLLE ON TEHTY RINTASYÖPÄLEIKKAUS

Nämä ohjeet koskevat sekä henkilöitä, joilla on lymfaödeema, kuin myös heitä, joilla on riski saada sellainen. Ohjeiden tarkoituksena ei ole rajoittaa jokapäiväistä elämää vaan kiinnittää huomiota asioihin, jotka voivat vaikuttaa turvotuksen syntyyn ja pahenemiseen.

Imusuoniston kyky poistaa nestettä ja muuta sille kuuluvaa kuormaa kudoksista on laskenut leikatun (ja sädetetyn) puolen yläraajan ja rintakehän alueella. Siksi on mahdollista, että käsivarren ja/tai vartalon alueelle kehittyy turvotusta, mikäli imusuoniston kuormitus kasvaa.

Fyysinen kuormitus ja lämpö sekä riskialueelle kohdistuva **muokkaava hieronta** tai **tapaturma** lisää verenkiertoa ja sitä kautta imusuoniston kuormitusta. Tapaturmia tulee tietenkin kaikkien välttää, mutta tämän hetkisen tiedon mukaan useimmat rintasyöpäleikatut voivat esim. harrastaa liikuntaa aivan normaalisti ilman pelkoa lymfaturvotuksen puhkeamisesta. Tärkeintä on leikkauksen jälkeen ensin edetä varovaisesti ja sitten lisätä räsitusta omia tuntemuksia seuraten. Aktiivinen, normaali liikkuminen aktivoivat lihaspumpputoimintaa, mikä edistää sekä verenkiertoa että imusuoniston toimintaa. Liika varominen ja raajan pitäminen toimeettomana heikentävät lihaskuntoa ja lisäävät todennäköisesti turvotusriskiä.

Rasvakudoksen on todettu heikentävän imusuoniston toimintakykyä.

Ylipaino lisää viimeisten tietojen mukaan lymfaturvotuksen riskiä rintasyöpäleikatuilla 2½ kertaiseksi. Mitään lymfaruokavaliota ei ole olemassa, mutta terveellinen ravinto ja painonhallinta vähentävät riskiä sairastua. Painon pudotuksella on positiivinen vaikutus myös jo alkaneeseen lymfaturvotukseen.

Ihoon kohdistuva terävä paine heikentää imunesteen virtausta pinnallisessa imusuonistossa.

Kiinnitä huomiota rintaliivien sopivuuteen. Liivit eivät saa jättää syviä painaumuksia hartioille tai vartalolle. Suosi hyvin tukevia, leveäolkaimisia liivejä. Jos sinulla on säästetyn rinnan lymfaturvotus, ovat tukevat urheiluliivit tai terapeutin suosittelemat kompressioliivit paras vaihtoehto.

Vastaava ohje koskee myös laukkuja. Suosi leveäolkaimisia laukkuja tai reppua, jos joudut kantamaan painavia tavaroita. Jos sinulla jo on käden lymfaturvotus, kannattaa sormukset ja kello pitää terveessä kädessä. Verenpaineen mittaaminen on samoin hyvä suorittaa terveen yläraajan puolella.

Kehon immuunipuolustus heikkenee alueella, jolla imusuoniston toiminta on häiriintynyt. Ihon vahingoittuminen johtaa siksi tavallista helpommin tulehduksiin, jotka sekä kuormittavat imusuonistoa että alentavat edelleen sen kuljetuskapasiteettia. Huolehdi siksi hyvin ihosi kunnosta ja hygieniasta.

Noudata varovaisuutta käsitellessäsi veitsiä, saksia ja työkaluja. Hanskojen käyttö on suositeltavaa esim. puutarhatöissä. Varo myös kotieläinten kynsiä ja ihon vahingoittumista kynsien hoidossa.

Palo- ja paleltumisvammat vahingoittavat ihoa ja sen suojatoimintaa. Suojaa siksi kätesi, kun käsittelet kuumia astioita ja vältä myös ihon palamista auringossa. Verikokeen ottamista ja muita **terveydenhuoltoon liittyviä pistoksia** tule välttää riskialueilla, missä imusuoniston toiminta on heikentynyt. Infektoriski on steriilien neulojen takia pieni, mutta miksi ottaa riski, kun toinenkin käsi on olemassa.

Vältä myös pesu- ja puhdistusaineita, joilla voi olla **allergisoiva ja ihoa ärsyttävä vaikutus**.

Jos olet sairastunut lymfaödeemaan

Lymfaödeema on useimmissa tapauksissa krooninen ja etenevä sairaus. Riskinä ovat paitsi turvotuksen paheneminen myös erilaiset kudosuutokset kuten side- ja rasvakudoksen lisääntyminen. Varhain aloitettu tehokas turvotuksen hoito pysäyttää kuitenkin lähes aina sen etenemisen. Ota siksi heti yhteyttä lääkäriin, mikäli käsivartesi alkaa turvota tai siinä näkyy tulehduksen merkkejä (kuumotus, punotus, kipu, turvotus).

Lymfaterapeutti on turvotuksen hoitoon erikoistunut terveydenhuoltoalan ammattihenkilö, jonka vastaanotolle sinulla on mahdollisuus saada maksusitoumus (ensisijainen vaihtoehto) tai Kelan lähete. Turvotuksen hoidon eli lymfaterapian avulla terapeutti pyrkii vähentämään syntynyttä turvotusta mahdollisimman tehokkaasti.

Lymfaödeeman tärkein hoitokeino on kompressio. Se vähentää nesteiden suodattumista verenkierrosta kudoksiin, parantaa veren ja imunesteen virtausta turvonneelta alueelta sekä vahvistaa lihaspumpputoiminnan vaikutusta. Käytä siksi lääkinnällistä kompressiohihaa ja –hanskaa päivittäin aamusta iltaan sen jälkeen, kun turvotus on ensin lymfaterapian keinoin hoidettu optimaalisesti.

Ota yhteys koulutettuun lymfaterapeuttiin, mikäli sinulla on kysymyksiä lymfaödeemasta tai sen hoidosta.

Muista, että myös riski sairastua lymfaödeemaan on krooninen, kun kainalon imusolmukkeet on poistettu ja/tai sädetetty rintasyövän hoidon yhteydessä.