



OHJEITA HENKILÖLLE, JOLLA ON HEIKENTYNYT IMUSUONISTON TOIMINTA ALARAAJOJEN ALUEELLA

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 kuljetuskapasiteetti on laskenut leikkauksen (ja sädetyksen) vaikutuksesta alaraajan/-raajojen ja lantion alueella. Siksi on mahdollista, että näille alueille 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 nykykäsityksen mukaan useimmat henkilöt, joiden imusuonisto on vahingoittunut, voivat esim. harrastaa liikuntaa aivan normaalisti ilman pelkoa lymfaturvotuksen puhkeamisesta. Tärkeintä on leikkauksen jälkeen ensin edetä varovaisesti ja sitten lisätä räsitusta omia tuntemuksia seuraten. Käytä lääkinnällisiä tuki- tai kompressiosukkia ja tee välillä pumppaavia liikkeitä nilkoillasi, mikäli joudut istumaan pitkään paikallaan töissä tai matkustellessa. Kompressio ja rytminen lihastyö ehkäisevät turvotuksen syntymistä.

Aktiivinen, normaali liikkuminen aktivoivat lihaspumpputoimintaa, mikä edistää sekä verenkiertoa että imusuoniston toimintaa. Liika varominen ja liikkumattomuus heikentävät lihaskuntoa ja lisäävät todennäköisesti turvotusriskiä.

Rasvakudoksen on todettu heikentävän imusuoniston toimintakykyä.

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

Ihoon kohdistuva terävä paine heikentää imunesteen virtausta pinnallisessa imusuonistossa.

Vältä vaatetusta, jonka reunat tai resorit tekevät selkeitä painaumuksia ihoon. Esimerkkeinä sukat, alusvaatteet ja housujen tai hameen vyötärö. Nilkan liike ja sitä kautta lihaspumpputoiminta heikkenevät korkeakorkoisia kenkiä käytettäessä. Kengissä kannattaa käyttää tukipohjallisia, mikäli jalkaholvit ovat laskeutuneet.

Huolehdi siitä, että jalkasi ylettävät hyvin maahan eikä työtuolisi reuna paina reisesi takaosaa, kun istut. Voit suosia esim. satulamallista tuolia, jossa polvet ja lonkat ovat vähemmän koukussa.

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.

Vältä alaraajojen ihon vahingoittumista. Harkitse, missä voi turvallisesti liikkua avojaloin ulkona. Suosi pitkiä housuja luonnossa liikkuesssa, puutarha- ja remonttitoissa. Noudata myös varovaisuutta kynsien ja kovettumien hoidossa sekä kotieläinten kanssa.

Palo- että paleltumisvammat vahingoittavat ihoa ja sen suoja toimintaa. Vältä siksi ihon palamista auringossa. **Terveystarkastukseen liittyviä pistoksia** tule välttää riskialueilla, missä imusuoniston toiminta on heikentynyt. Infektioriski on steriilien neulojen takia pieni, mutta turhia riskejä kannattaa välttää.

Vältä myös pesu- ja puhdistusaineita, joilla voi olla **allergisoiva ja ihoa ärsyttävä vaikutus**. Avojaloin liikkuminen uimahalleissa tai muissa julkisissa tiloissa sisältää riskin altistua sieni-infektioille.

Jos olet sairastunut lymfaödeemaan

Lymfaödeema on useimmissa tapauksissa krooninen ja etenevä sairaus. Riskinä ovat paitsi turvotuksen paheneminen myös erilaiset kudostyypit kuten side- ja rasvakudoksen lisääntyminen. Varhain aloitettu tehokas turvotuksen hoito pysäyttää kuitenkin lähes aina sen etenemisen. Ota siksi heti yhteyttä lääkäriin, mikäli alaraajasi tai genitaalialue 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 syntyneitä turvotusta mahdollisimman tehokkaasti.

Lymfaödeeman tärkein hoitokeino on kompressio. Se vähentää nesteen suodattumista verenkierrosta kudoksiin, parantaa veren ja imunesteen virtausta turvonneelta alueelta sekä vahvistaa lihaspumpputoiminnan vaikutusta. Käytä siksi lääkinällisiä kompressio-sukkia 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 nivustaipeen, lantion tai lanneselän imusolmukkeita on poistettu ja/tai sädetetty syövän hoidon yhteydessä.