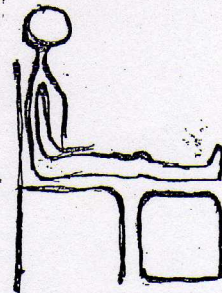
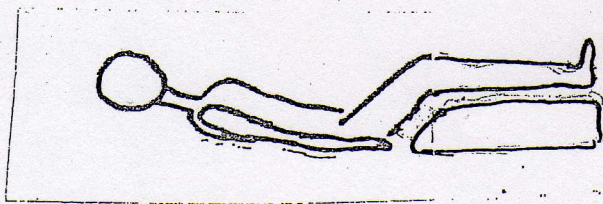


REHABILITACJA PO USUNIĘCIU WĘZŁÓW CHŁONNYCH W KOŃCZYNIE DOLNEJ

W przypadku usunięcia węzłów chłonnych pachwinowych może dojść do zaburzenia w odpływie chłonki z kończyny po stronie zabiegu. Może to doprowadzić do wystąpienia obrzęku limfatycznego. Aby zapobiec tym powikłaniom należy stosować po zabiegu operacyjnym zalecaną profilaktykę przeciwobrzękową. Jeżeli pomimo stosowanej rehabilitacji pojawią się zaburzenia w odpływie chłonki (obrzęk) trzeba jak najszybciej skonsultować się z poradnią rehabilitacyjną specjalizującą się w leczeniu obrzęków limfatycznych.

1. Wysokie układanie kończyny w czasie pracy, snu i odpoczynku.



W trakcie odpoczynku czy snu należy układać kończynę na klinie, wysokiej poduszce lub podpórce. W razie wystąpienia obrzęku na kończynie należy zaopatrzyć się w sklepach ze sprzętem medycznym w odzież uciskową. Zaleca się:

- unikania długiego stania oraz nie zakładania skarpetek z ciasnymi ściągaczami,
- unikania przegrzewania kończyny (nie korzystaj z sauny lub gorącej kąpieli w wannie)
- unikania urazów na kończynie (stłuczeń, skaleczeń, ukąszeń owadów, zadrapań przez kota, itp.)
- utrzymywania prawidłowej masy ciała.

2. W zapobieganiu powikłaniom pooperacyjnym bardzo ważne jest wykonywanie ćwiczeń przeciwzakrzepowych i pobudzający odpływ chłonki z kończyn dolnych oraz wykonywanie automasażu limfatycznego kończyny dolnej.

Ćwiczenia wykonujemy co najmniej 2x dziennie powtarzając każde ćwiczenie 5-10 razy. Noga powinna być ułożona w pozycji wysokiej na klinie lub innym podwyższeniu.

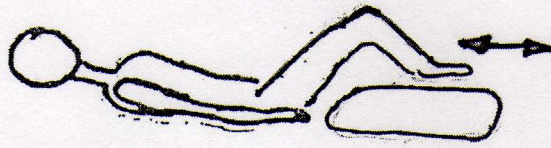
ĆWICZENIA DO MOMENTU WYGOJENIA RANY

1. Leżenie na plecach kończyna dolna po stronie zabiegu ułożona na klinie:

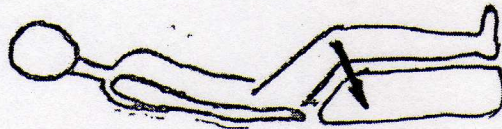
- zginanie i prostowanie palców stopy
- zginanie i prostowanie stopy
- ruchy okrężne stopy



2. Leżenie na plecach, przesuwanie piętą po podłożu do zgięcia w stawie biodrowym i powrót do pozycji wyprostnej



3. Leżenie na plecach, dociskanie kolan do podłoża na którym leży kończyna



ĆWICZENIA PO WYGOJENIU SIĘ RANY

Po wygojeniu się rany pooperacyjnej dołączamy dodatkowo poniższe ćwiczenia.

1. Leżenie na plecach, kończyny dolne zgięte w stawach biodrowych i kolanowych, stopy oparte o podłoże:

- unoszenie miednicy w górę z jednoczesnym napięciem pośladków i powrót do pozycji wyjściowej
- naprzemienne przyciąganie kolan do klatki piersiowej



2. Pozycja stojąca, opieramy dłonie o oparcie krzesła:

- wspięcie na palce stóp i powrót do pozycji wyjściowej
- naprzemienne wspinanie na palce stóp (trucht w miejscu)
- krążenie bioder w prawą i lewą stronę
- półprzysiady

Zalecane rodzaje codziennej aktywności fizycznej to:

spacery, Nordic-Walking, pływanie,
aerobic o niskiej intensywności,
jazda na rowerze, joga, pilates.

