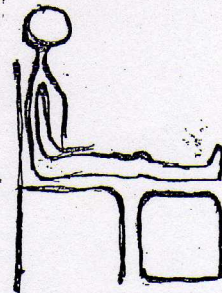
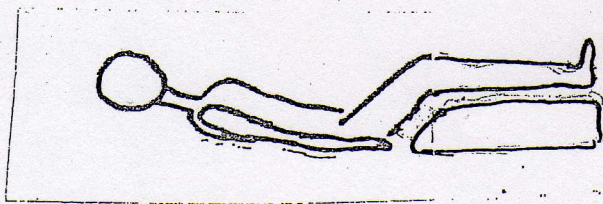


## REHABILITACJA PO USUNIĘCIU WĘZŁÓW CHŁONNYCH W KOŃCZYNI DOLNEJ

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 podpórcie. 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



