



Σκαρφάλωμα στον τοίχο

- Σταθείτε με μέτωπο στον τοίχο, με τα δάκτυλα σε απόσταση περίπου 10 έως 20 εκατοστά από αυτόν.
- Ακουμπήστε τους πήχεις πάνω στον τοίχο, με τα χέρια στο ύψος των ματιών.
- Σύρετε τα χέρια σας στον τοίχο, κρατώντας τις παλάμες σας παράλληλες. Σταματήστε αν αισθανθείτε τράβηγμα ή πόνο.
- Μείνετε σε διάταση για 15 έως 20 δευτερόλεπτα. Μετακινήστε τα χέρια σας πάλι προς τα κάτω.
- Επαναλάβετε.
- Καθώς βελτιώνεστε, σταθείτε πιο κοντά στον τοίχο.



Φτερούγα από Κοτόπουλο

- Με ίσιους τους αγκώνες, πλέξτε τα δάκτυλα μπροστά σας. Σηκώστε τα χέρια σας σιγά σιγά πάνω από το κεφάλι σας.
- Κρατώντας τα δάκτυλα πλεγμένα βάλτε τα χέρια σας πίσω από τον αυχένα.
- Τραβήξτε τους αγκώνες προς τα μπρος μέχρι να ακουμπήσουν στο ύψος του πηγουνιού σας. (Ξεπλέξτε τα δάκτυλα αν χρειάζεται)
- Επαναλάβετε.

Βιβλιογραφία - Πηγές:

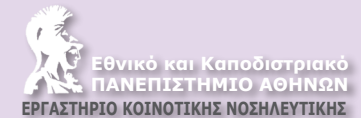
- Ελληνική Χειρουργική Εταιρία, Τμήμα Μαστού, Χειρουργείο μαστού - Ασκήσεις Αποκατάστασης, 2006
- www.lymphology.eu



ΤΕΙΟ
ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ
ΙΔΡΥΜΑ (Τ.Ε.Ι)
ΑΘΗΝΑΣ

Τμήμα Διοίκησης Μονάδων Υγείας και Πρόνοιας

Οδηγός ενημέρωσης ασθενών με λεμφοίδημα



ΥΠΟΕΡΓΟ (Υ1)

«Μελέτες-Εμπειρογνωμοσύνες για τη διάγνωση της υφιστάμενης κατάστασης και την ευαισθητοποίηση/επιμόρφωση ασθενών με νεοπλασίες, φροντιστών ασθενών και επαγγελματιών υγείας στην κατ' οίκον φροντίδα και αυτοφροντίδα με σκοπό την ανάπτυξη του προτύπου μοντέλου ποιότητας»

ΠΑΡΑΔΟΤΕΟ (Π4)

«Σεμινάριο επιμόρφωσης ασθενών με νεοπλασίες, φροντιστών ασθενών και επαγγελματιών υγείας»



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ
&
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΥΗΣ

Με την συμβολή της Ελλάδας
και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
"ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ"
2007-2013

ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ ΣΤΟΝ ΑΝΘΡΩΠΟ



ΕΣΠΑ
2007-2013
ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ

www.ygeia-pronoia.gr

www.epanad.gov.gr

www.espa.gr

Τι πρέπει να γνωρίζετε για την πρόληψη του Λεμφοιδήματος

Το ανθρώπινο σώμα αντιδρά στον τραυματισμό παράγοντας λεμφικό υγρό. Όταν το λεμφικό σύστημα είναι επιβεβαρυσμένο από την επέμβαση και/ή την ακτινοβολία, το λεμφικό υγρό δε μπορεί να κυκλοφορήσει ελεύθερα και συγκεντρώνεται στους περιβάλλοντες ιστούς δημιουργώντας το λεμφοίδημα.

Τι πρέπει να κάνετε για να προφυλαχθείτε από το Λεμφοίδημα

- Να φοράτε έναν μαλακό στήθοςδεσμο με τιράντες ενισχυμένες στους ώμους.
- Να προστατεύετε τους βραχιόνες σας από ηλιακά εγκαύματα φορώντας αντηλιακό και να αποφεύγετε τα τσιμπήματα των εντόμων χρησιμοποιώντας εντομοαπωθητικό.
- Να φοράτε γάντια όταν κάνετε δουλειές στο σπίτι, όταν μετακινείτε τα καυτά σκεύη μαγειρέματος από τον φούρνο ή τα μάτια της κουζίνας ή όταν ασχολείστε με δραστηριότητες στον κήπο ή όταν κάνετε οποιαδήποτε υπαίθρια εργασία.
- Να αποφεύγετε τις επαναλαμβανόμενες κινήσεις με το πάσχον άκρο.
- Να φοράτε το ειδικό γάντι που ασκεί πίεση καθ' όλη τη διάρκεια του ταξιδιού με αεροπλάνο.
- Να αφαιρείτε τις τρίχες της μα-

σχάλης χρησιμοποιώντας μια πολύ καλά διατηρημένη ηλεκτρική ξυριστική μηχανή με καθαρές κεφαλές.

- Μην κόβετε τα «πετσάκια» όταν περιποιείστε τα νύχια σας. Αν κάποιος άλλος περιποιείται τα νύχια σας, ζητήστε του να μην το κάνει.
- Μη φοράτε σφιχτά δεμένα κοσμήματα στο χέρι και τον λαιμό σας.
- Μη κρεμάτε βαριές τσάντες ή χαρτοφύλακες στον ώμο που διατρέχει κίνδυνο ανάπτυξης λεμφοιδήματος.
- Μην επιτρέψετε στον επαγγελματία υγείας να σας σφίξει το βραχίονα για λήψη αίματος και μην κάνετε εμβόλια και ενέσεις στο πάσχον άκρο. Σε όλες τις προηγούμενες περιπτώσεις, χρησιμοποιήστε τον άλλο βραχίονα.
- Μην αφήνετε τα κατοικίδια που ζουν εντός σπιτιού να σας τραυματίζουν με τα νύχια τους ή να δαγκώνουν τον βραχίονα ή το χέρι σας.

Προσοχή!

Ενημερώστε τον ιατρό και τον νοσηλευτή/τρια σας αμέσως μόλις δείτε οποιοδήποτε σημάδι λοίμωξης.

Ασκήσεις αποκατάστασης μετά από χειρουργείο μαστού

Ο στόχος θα είναι να αποκτήσετε ξανά το φυσιολογικό εύρος κινήσεων και τη χρήση του χεριού σας, όταν και όπως θα σας υποδείξουν ο ιατρός ή ο νοσηλευτής/τρια σας.

Σφίξιμο της Μπάλας

- Κρατήστε μία λαστιχένια μπάλα στο χέρι στη χειρουργημένη πλευρά.
- Κρατήστε το χέρι σας ελαφρώς σε κάμψη, με την παλάμη να κοιτά στο ταβάνι. Σηκώστε το χέρι ψηλότερα από την καρδιά Σφίξτε και αφήστε την μπάλα. Επαναλάβετε.



Σταυρωμένα Χέρια

- Σταθείτε με τους αγκώνες λυγισμένους και σηκωμένους στο ύψος των ώμων. Σταυρώστε το ένα χέρι πάνω στο άλλο. Ακουμπήστε τους αγκώνες σας με τα δάκτυλα.
- Σπρώξτε τους αγκώνες προς τα πίσω, πλησιάζοντας τις ωμοπλάτες τη μία στην άλλη. Επαναλάβετε.



Τέντωμα της Σκούπας

- Βάλτε το χέρι από τη χειρουργημένη πλευρά πάνω από την άκρη ενός ραβδιού (ένα μπαστούνι ή μία σκούπα κάνουν). Πιάστε με το άλλο χέρι το ραβδί αρκετά χαμηλότερα με την παλάμη προς τα κάτω.
- Απαλά αλλά σταθερά σπρώξτε την άκρη του ραβδιού όσο πιο ψηλά μπορείτε χωρίς να πιέξετε. Κρατήστε για 15 δευτερόλεπτα.
- Επιστρέψτε στην αρχική θέση. Επαναλάβετε.

