

# Το λεμφοίδημα και οι τρόποι αντιμετώπισης του

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



Τι

είναι το λεμφοίδημα, ποια είναι τα συμπτώματά του και πώς μπορεί να αντιμετωπιστεί; Η φυσικοθεραπεύτρια κ. Κάλλια Κοτζαμάνη, ειδικεύεται στην αποκατάσταση λεμφοιδήματος και χρόνιων λεμφοιδημάτων και μας δίνει χρήσιμες πληροφορίες...

Το λεμφοίδημα είναι η μη φυσιολογική συσσώρευση του λέμφου στους ιστούς. Αυτή η συσσώρευση προκαλεί διόγκωση (οίδημα) χρόνια φλεγμονή και σκλήρυνση (ίνωση) των επηρεαζόμενων μαλακών ιστών. Πρόκειται για ασθένεια και όχι για απλό σύμπτωμα.

Το χρόνια λεμφοίδημα διακρίνεται σε :

Πρωτογενές: Εκδηλώνεται σε άτομα που πάσχουν από διαταραχές του λεμφικού συστήματος

Δευτερογενές: Μπορεί να εκδηλωθεί ως συνέπεια του καρκίνου, μετά από λεμφαδενεκτομές, ακτινοβολίες (από οποιαδήποτε αιτία που προκαλεί αλλαγές του λεμφικού συστήματος)

Χαρακτηριστικά συμπτώματα λεμφοιδήματος Το λεμφοίδημα αρχικά εμφανίζεται στο άνω ή κάτω άκρο περιφερειακά και προοδευτικά αυξάνεται στα κεντρικότερα σημεία του μέλους. Άλλες ενδείξεις του λεμφοιδήματος είναι η έλλειψη πόνου ή αιματώματός , η σκλήρυνση των μαλακών ιστών (χεριού ή ποδιού) και πιθανή αλλαγής στην επιδερμίδα (λόγω υπερκεράτωσης ή λοίμωξης). Το λεμφοίδημα

χωρίζεται σε τρία στάδια (λόγω της προοδευτικής αύξησης του):

Στο πρώτο στάδιο, το οίδημα είναι ελαφρύ και εξαφανίζεται με την ανύψωση του μέλους

Στο δεύτερο στάδιο, το οίδημα είναι μεγαλύτερο με σκλήρυνση του μαλακού ιστού

Στο τρίτο στάδιο, υπάρχουν μεγάλοι βαθμού οιδήματος και σκλήρυνσης καθώς και παθήσεις της επιδερμίδας

Αντιμετώπιση με φυσιοθεραπεία

Μετά τη διάγνωση του λεμφοιδήματος ο ασθενής πρέπει να υποβληθεί σε θεραπεία με για την ελάττωση του, την αποτροπή της επιδείνωσης του, την μείωση του κίνδυνου λοιμώξεων και τέλος την βελτίωση της λειτουργικότητας του μέλους. Αν και στο πέρασμα του χρόνου δοκιμάστηκαν διαφορές μέθοδοι αντιμετώπισης του λεμφοιδήματος που ήταν ανεπαρκής μόνον η Ολοκληρωμένη Αποσυμφορητική Φυσιοθεραπεία (μεταξύ αυτών χειρουργικές επεμβάσεις και φαρμακευτικές αγωγές) θεωρείται ως πιο αποτελεσματική. Το πρόγραμμα αυτής της θεραπείας αποτελείται από δύο φάσεις:

Πρώτη φάση: Διαρκεί 2-4 εβδομάδες εντατικής θεραπείας που περιλαμβάνει:

Μαλάξεις με τη VODDER τεχνική που αποσκοπεί στην απομάκρυνση της λέμφου και την αποσυμφόρηση του μέλους

Περίδεση με ελαστικούς επιδέσμους που αποσκοπεί στην διατήρηση της ελάττωσης του λεμφοιδήματος και τη χαλάρωση του συνδετικού ιστού.

Ειδικές ασκήσεις που αποσκοπούν στην ελάττωση του λεμφοιδήματος και την αύξηση της κινητικότητας του μέλους.

Φροντίδα του δέρματος και των νυχιών για την αποφυγή μολύνσεων και την εφαρμογή μέτρων υγιεινής για την καταπολέμηση τυχών μυκητιάσεων.

Στο πλαίσιο αυτής της φάσης γίνεται μέτρηση του μέλους από την πρώτη συνεδρία και στο τέλος κάθε εβδομάδας για να παρακολουθείται η εξέλιξη της θεραπείας.

Δεύτερη φάση: Η φάση της συντήρησης των αποτελεσμάτων που περιλαμβάνει

Τοποθέτηση ελαστικής κάλτσας-γαντιού στο μέλος κατά τη διάρκεια της ημέρας

Ασκήσεις και βάδιση σε καθημερινή βάση

Φροντίδα του δέρματος και νυχιών

Χειρομαλάξεις από φυσιοθεραπευτή όταν είναι απαραίτητο

Επισκέψεις στον γιατρό και φυσιοθεραπεία σε τακτικά χρονικά διαστήματα

Αναμφισβήτητα, τέτοιου είδους φυσικοθεραπευτικά μέτρα μπορούν να εφαρμοσθούν άφοβα χωρίς παρενέργειες. Είναι, όμως, άξιο αναφοράς το γεγονός ότι, πέραν της πολύ καλής εφαρμογής του φυσικοθεραπευτικού προγράμματος, η επιμονή και η συνέπεια εκ μέρους του ασθενούς παράλληλα με τη θεραπεία αλλά και μετά, παίζει και αυτή καθοριστικό ρόλο στην επιτυχή αντιμετώπιση του χρόνιου λεμφοιδήματος.

Της κ. Κάλλιας Κοτζαμάνη , Φυσικοθεραπεύτρια - Ειδικευμένη στην Αποκατάσταση  
Λεμφοιδήματος - Χρόνιων Λεμφοιδημάτων με Χρήση MLD/CDT Τεχνικών , τηλ:  
2109736248,6932817151 email: kalia@mld.gr ,

**Πηγές:** [www.lemfoidima.gr](http://www.lemfoidima.gr)- [blog.vrisko.gr](http://blog.vrisko.gr)