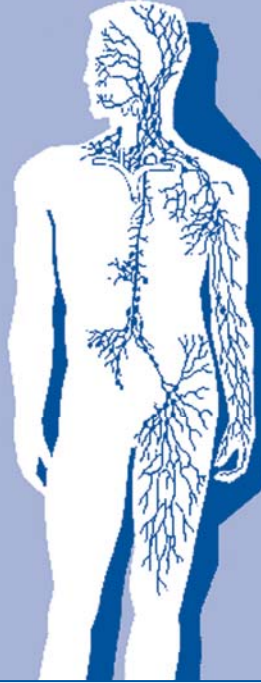


Lenf ödemi



Çok sayıda
yararlı adreslerle

Oluşumu ve
tedavisi



JOBST®

Comfort, Health and Style!

Baskı bilgileri

Editör:

BSN-JOBST GmbH

Bilimsel yönetim:

Dr. Angela Sauerwald · Hamburg

Bilimsel danışma:

Dr. med. Etelka Földi · Hinterzarten

Redaksiyon:

Dr. Angela Sauerwald · Hamburg
Jörg Niederholz · Emmerich

Katkısı bulunanlar:

Peter D. Asmussen · Hamburg
Hans A. von Zimmermann · Emmerich

© 2001 Jobst GmbH

Lenf ödemi

İçindekiler

1. Lenf ödemi... Hangi organı kapsıyor?	_____ S. 5
1.1. Lenf damar sistemi: Yapı ve fonksiyon	_____ S. 5
2. Lenf sisteminde kısıtlamalar ve bunların sonuçları	_____ S. 7
2.1. Primer lenf ödemi	_____ S. 8
2.2. Sekünder lenf ödemi	_____ S. 9
2.3. Lenf ödemin çeşitli aşamaları	_____ S. 10
3. Lenf ödemin tedavisi	_____ S. 13
3.1. Kapsamlı fiziki tıkanıklık çözme terapisi (KPE)	_____ S. 13
3.2. KPE'nin dört elementi	_____ S. 15
3.3. Diğer tedavi imkânları	_____ S. 23
4. Başarılı bir tedaviye nasıl katkıda bulunabilirsiniz?	_____ S. 23
5. Hastalar için yardımcı literatür	_____ S. 25
6. Yararlı adresler	_____ S. 25
6.1. Lenfoloji ile ilgili adresler	_____ S. 25
6.2. Lenf kliniklerinin adresleri	_____ S. 26

Sayın hasta,

Doktorunuzdan lenf ödeminizin olduğunu öğrendiniz. Belki de hayatınızda ilk kez böyle bir hastalığın varlığından haberdar oluyorsunuz.

Belki de çevrenizden bu hastalıkla ilgili bir şeyler biliyorsunuz. Muhtemelen hastalıkla ilgili daha çok şey öğrenmek istiyorsunuz – bu hastalığın sebepleri, ne yapabileceğiniz, her şeyden önce, hayatınızın ne şekilde değişeceğini.

Öncelikle şunu söylememiz gerekiyor: lenf ödemi kronik bir hastalıktır ve hayatınızın belirli noktalarında buna uyum sağlamanız gerekiyor.

Eğer bunu tutarlı bir şekilde yaparsanız, lenf ödemi ile iyi bir şekilde ve ağır kısıtlamalar olmadan yaşayabilirsiniz!

Bu bilgi broşürü size, lenf ödemi ile yaşamakla ilgili bütün önemli bilgileri vermek istiyor. Broşür güncel tıbbi – bilimsel bilgiye dayanmaktadır. Lütfen buna rağmen doktorunuz veya lenf tedavi uzmanınızın muhtemel farklı önerilerine öncelik tanıyın. Sadece terapistiniz sizin kişisel durumunuzu tam olarak biliyor ve bu nedenle size özel olarak tavsiyede bulunabilmektedir.

Size her şeyin iyisini diliyoruz!

BSN – JOBST Ltd. Şti

Lenf ödemi

1. Lenf ödemi... Hangi organları kapsıyor?

"Lenf i" duyunca çoğumuzun aklına öncelikle lenf boğumları geliyor. Mesela lenf boğumlarıyla ilgili bildiğimiz şey, bunların boğazda veya kasıklarda oluştuğunu ve iltihap durumunda şişebildiklerini. Bu şekilde doğru yoldayız, fakat tamamı ile gerçeğinde değiliz. Bütün bedende rastlanabilen lenf boğumları (toplam yüzlerce), bütün bir lenf damar sisteminin bir parçasıdır.

1.1. Lenf damar sistemi: Yapı ve fonksiyon

Lenf damar sistemi bir transport sistemidir ve bedenimizde yakınından geçmekte olduğu kan damarı sisteminin yanı sıra bulunur.

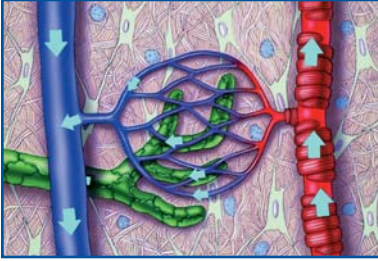
Lenf damar sistemi (yeşil olarak gösterilmiştir) arter damarlarıyla (kırmızı) ve toplardamarlarıyla (mavi) kan damarının çok yakınından geçmektedir.



- Kan damar sistemi bilindiği gibi arter damarlardan ve toplardamarlardan oluşuyor ve kalbin pompa olarak çalıştığı dallanmış bir boru sistemine benziyor. Arterler büyük ve sızdırmaz boru olarak kalpten doğru uzanmaktadır (boru damarları). Bu borular organlara ulaştıktan sonra, çok sayıda dar gözenekli duvarlı borulara dallanmaktadır (kapilerler). Organlardan çıktıklarında kapilerler yine büyük damar olarak birleşip, toplardamar olarak kalbe doğru yönelmektedir. Organlardaki madde değişimin gerçekleşmesi için, geçirgen kapilerler şarttır. Böylelikle arter damarlar organlara bol oksijenli ve besleyici kan göndermektedir ve toplardamarlar, organlardan böbrek ve karaciğer üzerinden arındırılan, cüruf maddeleri ve karbondioksiti de atmaktadır. Damar sistemi böylelikle kapalı bir sirkülasyondur.

Lenf ödemi

- Lenf damar sisteminin yapısı buna benzerdir: burada da boru damarlar ve kılcak damarlar bulunmaktadır ve aralıklarla, tekrar tekrar önceden bahsedilmiş olan lenf boğumları. Fakat lenf damar sistemi yalnızca yarım bir sirkülasyon oluşturmaktadır. Kapillerleri ile direk organlardan başlar ve orada sulandırılmış proteinleri transport için alabilir. Bu protein içerikli doku sıvısına **lenf sıvısı** veya **lenf** denir ve -kandan farklı olarak- renksizdir. Lenf, kapillerlerden lenf damar sisteminin boru damarlarına yönlendirilmektedir. Bunlar son olarak toplardamarlara akmaktadır ve lenf damar sistemi de kan damar sistemi ile bağlanmış olur. Lenf sıvısının akıntısına, lenf damarlarının duvarlarına has, ritmik atışlar neden olur (büzülme ve rahatlama).



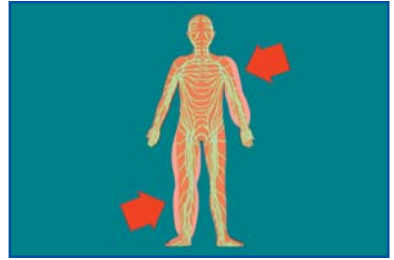
Büyük boru damarları (arterler kırmızı, toplardamarlar mavi, lenf damarları yeşil) ufacık geçirgen borulara dallanmaktadır (kapillerler). Bunlar, başkaca şeyler de olmak üzere, besin ve cüruf maddelerin alıp verilmesini sağlar. Lenf sıvısının oluşumu da bu bölgede gerçekleşir.

Yani toplardamar ve lenf damarların her ikisi de maddelerin atılımı için vardır. Sadece toplardamarlar yetmemektedir, çünkü bazı maddelerin lenfatik bir atılıma ihtiyacı vardır. Bu tarz maddelere **lenf yükümlüsü** adı verilir, özellikle protein gibi daha büyük olan moleküllere. Lenf kapillerleri büyük ağızları ile bu suda erimiş maddeleri çekmektedir. Beraberinde alınan su, gerekirse lenf boğumunda tekrar süzülmemektedir ve böylelikle lenf boğumlarının da önemli bir düzenleyici fonksiyonu olmaktadır.

Lenf ödemi

Lenf damar sisteminin, örneğin lenf boğumlarının bağışıklık sistemindeki rolü gibi, diğer görevlerine burada detaylı olarak değinilmemektedir. Fakat böyle bile, lenf damar sisteminde bir hasarın, proteinlerin ve doku sıvısının olduğu gibi dokuda – hem de hücrelerin arasında- kalmasına sebep olacağını, anlamak mümkündür. Bu dokunun şişmesine yol açar. Geri tıkanan lenf yükümlüsü doku sıvısı sonucu doku şişmesine ise, **lenf ödemi** adı verilir.

Eğer lenf yükümlüsü doku sıvısı artık tamamı ile aktarılamıyorsa, lenf ödemi oluşur. En çok kollarda ve bacaklarda oluşur.



2. Lenf sisteminde kısıtlamalar ve bunların sonuçları

Burada lenf damar sistemi fonksiyonlarının kısıtlı olmasının çok sayıda sebepleri olabileceği görülebilecektir. Öncelikli iki oluşum yollarına ayrılmaktadır:

- Lenf damar sistemi genetik olarak vücudun zayıf bir bölgesi olabilir. Böyle bir lenf damar sisteminin bir yükü artık kaldıramaması durumunda, yaşam içerisinde er ya da geç bir **Primer lenf ödemi** oluşur. "Primer" çünkü bu kısıtlılığın sebebi lenf damar sisteminin kendi yapısında kaynaklıdır.
- Lenf damar sistemi, yapısı açısından kusursuz çalışmaktadır, fakat dışarıdan gelen bir etken (yaralanma, ameliyat) nedeni ile zarar verilir.

Lenf ödemi

Bu durum, fonksiyonun kısıtlanmasına ve bir **sekünder lenf ödeme**ne neden olabilir. "Sekünder" çünkü kısıtlanması bir sonuçtur ve sebep, yani primer olay dışarıdan gelmiştir.

2.1. Primer lenf ödemi

Primer lenf ödeminin çeşitli sebepleri olabilir. Örneğin yukarıda belirtilmiş olan lenf kapillerleri eksik olabilir (başlıca lenf damarlarında aplazi); bu gibi bir durumda lenf sıvısı sadece düşük bir miktarda oluşabilmektedir. Fakat genetik olarak çok az sayıda lenf damarlarının bulunduğu veya bu lenf damarlarının çok dar olmaları da olabilir (hipoplazi). Böyle durumlarda lenf taşıma kapasitesi, gerekli lenf yükümlüsü ağırlıklarını taşımak için yetersiz. Bunun dışında da Primer lenf ödemi ile kombine şekilde meydana çıkabilecek gelişim bozuklukları olabilmektedir.



Primer lenf ödemleri, çoğu zaman lenf damarlarının doğuştan deforme olmasından kaynaklanmaktadır.

Daha evvel bahsedildiği gibi, lenf damar fonksiyonunda bir bozukluğun belirtisi şişliktir – lenf ödemi. Lenf ödemi her zaman hemen ortaya çıkmaz, fakat daha sonra çalışan lenf damarlarına sürekli fazla yüklenilmesi sonucu meydana çıkabilir. Primer lenf ödeminin 1.inci ve 35.inci yaşlar arasında başlaması durumuna uzmanlar lymphoedema praecox (=erken lenf ödemi) adını verir. 35 yaş sonrası meydana çıkması durumuna lymphoedema tardum (= geç lenf ödemi) adı verilir. Doğuşta şişlerin belirgin olduğu durumlarda vardır (=doğuştan **kongenital lenf ödemi**). Primer lenf ödemleri ailede sıkça veya ara ara görülebilir.

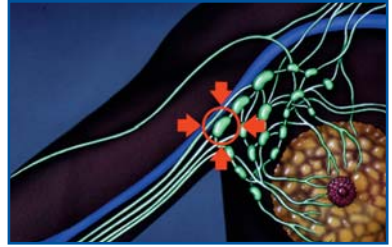
Lenf ödemi

2.2. Sekünder lenf ödemi

Sağlıklı bir lenf damar sistemine zarar veren her şey en kötü ihtimalle kalıcı bir zarara ve ardından sekünder lenf ödeme yol açabilmektedir. Bunlar ezikler ve burkmaların yanı sıra özellikle tropik ülkelerde örneğin mantarlar, mikroplar, virüsler veya solucanların yol açtığı iltihaplar da olabilir.

Batı dünyamızda en sık görülen sebepler arasında kötü huylu tümörlerin tedavisi yer almaktadır. Birçok kanser hücresi, metastazlar oluşturmak için lenf damarlarından en yakın lenf boğumuna gitmektedir. Bu nedenle tümörün ameliyat ile alınması gerektiği gibi, lenf damar sistemine zarar vermeyi göze alarak, bazı lenf boğumlarının ilgili bölgeden alınması gereklidir. Alınan lenf boğumları, kanser hücreleri oluşumu açısından tetkik edilir ve ardından ilaçlarla tedavinin veya ışın tedavisinin gerekli olup olmadığı hususuna açıklık getirir.

Sekünder lenf ödeminin en sık rastlanan sebebi, örneğin göğüs kanserinde koltuk altlarında lenf boğumlarının ameliyat ile alınmasıdır.



Işın tedavisinin ise lenf damarlarına olumsuz etkisi vardır. Fakat her bir terapi kararında kanserin tedavisi ön planda olmalıdır. Lenf boğumları keserek alınırken, lenf akışı bölünmektedir.

Örneğin göğüs kanserinde koltuk altındaki lenf boğumları söz konusu ise, koldan akış engellenmektedir. Kasıktaki lenf boğumu söz konusu olduğunda ise, ilgili bacak ve cinsel organdaki akış kısıtlanmaktadır.

Lenf ödemi

Kişisel genetik duruma göre - ve maalesef önceden görülemeyecek şekilde - vücut bu hasarları belirli bir dereceye kadar dengeleme (telafi etme) imkânları bulmaktadır. Örneğin mevcut lenf damarları daha verimli hale getirilebiliyor veya başka lenf damarlarına ya da toplardamarlara başka yollar (anastomozlar) oluşturulmaktadır. Fakat sadece lenf boğumlarının yeniden oluşturulamadığından dolayı zaten kısıtlamalar kalmaktadır.

Bu telafinin ne kadar iyi işlediğine ve lenf sisteminin tam olarak ne kadar zorlandığına bağlı olarak çeşitli gelişimler mümkün. Hiçbir lenf ödemi oluşmayabilir. Fakat cerrahi müdahaleden çok kısa bir süre sonra veya birkaç yıllık bir gecikme ile bir lenf ödemi daha oluşabilir.



Göğüs kanserinden sonra lenf boğumlarının alınması ve / veya ışın tedavisi sonucunda sekonder kol lenf ödemi.

2.3. Lenf ödemin çeşitli aşamaları

Lenf ödeminin bir gün içinde oluşmadığını anlamış durumdayız. Vücudun dengelemek için çeşitli mekanizmaları vardır. Fakat oluşum prosedürü bir başladıktan sonra, zaman içerisinde lenf ödeminin ilerlemesine neden olan komplike mekanizmalar harekete geçmektedir. Dokudaki proteini zengin sıvı birikimi nedeni ile yeni bağdokusu özü oluşturan hücreler aktifleşmektedir. Bu prosedür bazı noktalarda yeni dokunun oluştuğu, büyük bir yaranın iyileşmesine benzer. Uzmanlar bu duruma **fibroz** adını vermektedirler.

Lenf ödemi

Fibroz da olduğu gibi, yeni yara iyileştirme dokusu başlangıçta yumuşaktır ve sonrasında sert bir yara izi oluşturmaktadır. Lenf ödemlerinin hasta bölgesi de görünür bir şekilde sertleşir; buna **skleroz** denir.

Lenf ödeminin deri ve deri altı dokularındaki akışları ayrıca kronik bir iltihaba da benzer. Dışarıdan iltihap olarak belli olmasa da değişen durumlar, derinin bağışıklık fonksiyonun kötüleşmesine neden olur. Böylece lenf ödemleri ağırlık decreasesinde ilerledikçe, örneğin yılançık (**erizipel**) gibi mikrobik deri enfeksiyonuna veya mantar iltihaplarına yol açabilmektedir. Bu iltihaplar ise lenf damar sistemini zorlar ve böylelikle lenf ödeminin durumunu olumsuz etkiler, yani çaresiz bir durum ortaya çıkabilir.

Lenf ödeminin klinik aşamaları bu gelişim basamaklarına dayanmaktadır:

- **Aşama 0 (latent aşama):** Burada yukarıda açıklanmış olan, lenf damar sisteminin zaten yetersiz çalıştığı, fakat lenflerle dengeleme mekanizmaları ile baş edebildiği durum söz konusudur. Ödem yoktur.
- **Aşama I (reverzibl aşama):** Lenf damar sistemine fazla yüklenilmektedir: hasta bölgede proteinli, fakat henüz yumuşak olan bir şişme oluşmaktadır. İçeri göçmeler içeri doğru bastırılabilir. İlgili kol veya bacağı yukarıya doğru tutarak şişme kendiliğinden geri çekilir.

*Lenf ödemde aşama I (reverzibl aşama):
Doku henüz yumuşak; muayenede göçmelerin içeri doğru bastırılabilindiğinden anlaşılabilir.*



Lenf ödemi

- **Aşama II (spontane irreverzibl aşama):** Şişme otaya çıkan artık bağdokusundan işaretleniyor. Yukarıda sözü geçen fibroz ve skleroz oluşuyor. Hafif derinlikler artık içeriye bastırılmıyor. Kolu veya bacağı yukarıya doğru tutarak ise şişme artık kendiliğinden geri çekilmiyor.



Lenf ödemde aşama II, (spontane irreverzible aşama): Şimdiden, sertleşmeye başlayan bağdokusu oluşmuştur.

- **Aşama III (Elephantiasis; Fil Hastalığı):** Şişme aşırıdır, deri çok serttir ve siğil şeklinde urlar mevcuttur. Bazen büyük kabarıklıklar oluşmaktadır. Yılancık hastalığının (erisipel) ortaya çıkma tehlikesi çok yüksek, deri derin ve zor iyileştiren yaralara istidatlıdır.



Lenf ödemde aşama III (Elephantiasis; Fil Hastalığı): Deri sertleşmiş ve urlarla işaretlenmiş. Büyük kabarıklıklar oluşabilmektedir.

Lenf ödemi

3. Lenf ödemin tedavisi

Yukarıda belirlenmiş olan mekanizmalar, gözleri kapamanın ve hastalığı kendi akışına bırakmanın pek mantıklı olmadığını gösterir. Böylece ağırlık derecesinin ilerlemesi nerdeyse kaçınılmaz.

Ne kadar çok erken uygun bir tedaviye başlanılırsa o kadar da hastalığın ilerlemesini önleme şansı artar ve hatta durumu düzeltme imkânı oluşur; yani bu hastalığı daha az bir ağırlık derecesine geri getirme imkânı oluşur. Aşama I'de, tedavi başlangıcında çoğu zaman aşama 0' a geri gitme imkânı olabilir. Bu rahatsızlık aşamasında tutarlı bir şekilde doktor gözetimini devam ettirilmelidir, fakat belki de uzun bir zaman için de terapi gerekli olmayacaktır.

Bir konuda uzman olan bir doktora kol veya bacaklarda lenf ödemi tespit etmesi için, klinik bir muayene yeterli gelmektedir. Hastalığın ilerlemesini önlemek için, bu muayenelerin erken yapılması gerekmektedir.



3.1. Kapsamlı fiziki tıkanıklık çözme terapisi (KPE)

Kapsamlı fiziki tıkanıklık çözme terapisi iki aşamadan oluşuyor. Birinci aşamada, şişkinliği azaltma açısından en iyi sonuç sağlanmaktadır. İkinci aşama, bu sonuçları korumak ve gerekirse mevcut olan fibrozu ve sklerozu daha da iyileştirmeyi amaçlamaktadır.

KPE iki aşamaya bölünmektedir:

- **Tıkanıklığı çözenin 1.inci aşaması**
- **Korumanın ve iyi hale getirmenin 2.inci aşaması**

Lenf ödemi

Kapsamlı fiziki tıkanıklık çözme terapisi (KPE), her iki aşaması dört elementten oluşan kombine edilmiş bir tedavi şeklidir. Bütün elementler katkıda bulunuyor ve yalnızca beraber uygulandığı takdirde, en iyi başarıyı elde edebiliyorlar. KPE'nin dört elementi:

- **Cilt bakımı**
- **Manüel lenf drenajı (ML)**
- **Kompresyon tedavisi**
- **Hareket tedavisi**



Kapsamlı fizik tıkanıklık çözme terapisi iki aşamadan oluşmaktadır. Aşama I'de (mavi) ağırlıklı olarak tıkanıklığı çözülür. Aşama II'nin (yeşil) amacı, tedavi sonucunu korumak ve en iyi hale getirmektir.

KPE'nin I.inci aşaması genelde yaklaşık dört hafta sürüyor, daha doğrusu hasatlığın I.inci aşamamasında tedaviye başlanılırsa daha az sürüyor. Aşama III'ün söz konusu olması durumunda ise, tedavi çok daha uzun sürer (birkaç ay). KPE'nin 2. aşaması genelde sınırsız devam ettirilmektedir – sadece yukarıda belirtilmiş olduğu gibi aşama 0'a geri dönülürse bir istisna söz konusu olur.



Lenf ödeminin ağır çeşitlerinde bile (burada aşama III) kapsamlı fiziki tıkanıklık çözme terapisi sayesinde önemli başarılar elde edilebilmektedir (sol: öncesi, sağ: sonrası).

Lenf ödemi

3.2. KPE`nin dört elementi

Cilt bakımı:

Cilt, lenf ödeminde iltihaplara ve enfeksiyonlara eğilimli olduğundan, cildi korumak için düzenli bakım yapmak şarttır. İzah edildiği gibi (2. 3. ' e bakınız), enfeksiyonlar esas hastalığı daha da ağırlaştırabiliyor. Devitkenlerin vücuda girmesini önlemek için (mesela yılançık hastalığına yol açan bakterilerden) "cilt bariyerlerini" sağlam tutmak çok önemlidir.

Cilt, lenf ödeminde iltihaplara ve enfeksiyonlara eğilimli olduğu için, cildi korumak için düzenli bakım yapmak şarttır.



Cilt bakımının günde iki defa, sabahları ve akşamları, yapılması gerekiyor. Uygun bir ürünü kişisel ihtiyacınıza göre ve doktorunuzla görüşerek, seçebilirsiniz. Cildin kolaycı emdiği ve lenf ödemin derisini iyi besleyen Eucerin® Trilipid Krem balsamı ile olumlu tecrübeler yapılmıştır (eczanelerde bulunmaktadır).

Manüel lenf drenajı (ML):

Manüel lenf drenajı, bu konuda uzmanlaşmış terapistler tarafından yapılmaktadır. Klasik bir masajla karıştırılmamalı veya onun yerine konmamalıdır. ML ile lenf damar duvarına has atışlar teşvik edilir, bu ise henüz çalışmakta olan lenf damarlarında lenflerin akışını artırır.

Lenf ödemi



Manüel lenf drenajı sayesinde, şiş olan bölgeden, lenf damar sisteminin çalışır durumda olan bölgelerine lenf sıvısı aktarılabilinmektedir. Buradan da lenfler taşınabilinmektedir.

Terapistinizin ML ile sizin şişliği görebildiğiniz bölgenin çok daha fazla üzerinde başlamasına şaşırabilirsiniz. Bunun sebebi, görünür olan lenf ödeminin her zaman nedeninin arkasında yatmasındadır. Bir benzetme olarak asıl sebebin arkasında yatan trafik tıkanıklığı yardımcı olabilir, örneğin bir caddenin trafik sonucu kapatılmış olması gibi. Sorunu çözebilmek için ya kaza yerinin boşaltılması, ya da yönlendirme ile geçici olarak başka tarafa gönderilmesi gerekir, fakat arka taraftan sıkıştırmak bir çözüm değildir.

ML, KPE'nin birinci aşamasında günde bir veya iki defa uygulanmaktadır; aşama 2'de haftada bir veya üç defaya azaltılabilir.

Kompresyon tedavisi

Manüel lenf drenajı ile şimdi çalışır durumda olan lenf damarlarındaki lenf akışı yükselmiş durumdadır ve böylece geriye tıkanmış olan sıvı, daha fazla lenf kapilerlere alınabilinmektedir. Bu sürecin mutlaka bir kompresyon tedavisiyle desteklenmesi gerekmektedir. Kompresyon tedavisi ile dokudaki basınç oranları olumlu bir şekilde etkilenmektedir. Buna daha önceden açıklık getirmediğimiz için, şimdi kaba bir şekilde açıklamak istiyoruz:

Kan ila lenf damar sisteminin ve organların, örneğin derinin arasındaki kapillerlerin sıvıları ve tüm parçalarının değiştirilmesi basınç farklılıklarına bağlıdır. Akış her zaman yüksek basınçlı yerden alçak basınçlı yere doğru gitmektedir. Her şey çalışır durumda olduğu sürece, tabiat, çeşitli damar çaplarının çeşitli protein ve şeker yoğunluğu kombinasyonu ve pompalama mekanizmalarının devre girmesi ile akışın her zaman doğru yöne gitmesini sağlamıştır, yani atar damarlardan dokuya doğru ve dokudan tekrar toplardamarlar ve lenf damarlarına doğru.

Bizim durumumuzda lenf damarları en iyi şekilde çalışmadığından, bu basınç koşulları bozuktur.

Lenf ödemi

Dolayısı ile dokuda çok fazla sıvı kalmaktadır. Kompresyon tedavisinin ana fikri, basınç ile dokuyu dışarıdan desteklemek ve böylece sıvının tüm parçaları ile birlikte lenf damarlarına ve toplardamarlara geri akmasını mümkün kılmaktır. Bunun için lenf ödeminin ağırlık dercesine göre çeşitli yükseklikte basınçlar gerekmektedir.

JOBST® LymphCARE

KPE'nin (tıkanıklık çözme)1'inci aşamasında kompresyon tedavisi için kompresyon bandajları pamuklu malzeme ile birlikte kullanılmaktadır. Kompresyon sargının avantajı, azalan şişlikte düzenli olarak vücudun hasta olan bölgesine göre ayarlanabilmesidir.

Bu lenflerin geri akmasını teşvik eder ve şişlikleri azaltır.

JOBST® LymphCARE, kapsamlı fiziki tıkanıklık çözme terapisinin (KPE), kolun veya bacağın profesyonel bir şekilde bandajlanması ile ilgili genel kurallarına uygun malzemeleri içermektedir.

JOBST® LymphCARE'de kol, bacak veya alt baldırın kompresyon sargısı için gereken bütün malzemeleri içermektedir.



Lenf ödemi

Müteakipte lenf ödemleri için çok katlı bir kompresyon bandajı tarif edilmektedir:

- Bandaj takılmadan evvel düşük pH değerli bir cilt losyonu masaj yaparak sürülmektedir.



- Sonra triko lastiği (Tricofix®) cilt koruyucusu takılmaktadır.

Cilt koruyucusu olarak triko hortumu (Tricofix®) kullanılır.



- Ödem belirtileri olmasa da, yani şiş olmasalar da, çoğu zaman ayak ve el parmakları da bandajlanır (Elastomull® ile). Böylece ödemin ayak ve el parmaklarına uzaması engellenir.

Genelde ayak ve el parmakları da bandajlanır.



- Lastik bandajın üzerine kabartılmış destekli sargılar ile kalın bir yastık koyulmaktadır (Artiflex®).

Artiflex® iyi bir destek sağlamaktadır.

Lenf ödemi

- Asıl kompresyon bandajı tekstil esnek sargılarla (Comprilan®) uygulanmaktadır. Bu sargılar fazla esnek değildir ve bu nedenle kişi/ler hareket etmediğinde sadece çok az basınç yapar. Hareket halinde bu tekstil esnek sargılar, kasa karşı sabit bir direnç sağlayarak, kas pompalarının etkisini güçlendirmektedirler. Bu nedenle bu sargıların tıkanıklık çözücü etkileri vardır.

Asıl kompresyon bandajı tekstil esnek kısa ipli sargılarla (Comprilan®) uygulanmaktadır.



Kompresyon bandajları ödemin genişliğine göre sarılmaktadır. Genelde bir sonraki büyük ekleme kadar uzarlar. Alt baldır ödeminde, bu durumda dize kadar uzar.

Kompresyon bandajları ödemin bir sonraki büyük ekleme kadar uzamalıdır, yani bu durumda alt baldır ödeminde dize kadar.



Lenf ödemi

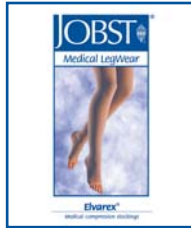
JOBST® Elvarex®

KPE'nin II. inci aşamasında (koruma ve en iyi şekilde getirme) genel olarak kompresyon çorapları kullanılmaktadır.



Terapinin II. inci aşamasında, genelde ölçü alarak hazırlanan kompresyon çorabı yazılır.

Kompresyon çorapları dokuya “basınç asistanlığı” olarak etki göstermektedir ve tıkanıklık çözme tedavisinde elde edilen başarıyı korumakta yardımcı olur. Bandajlardan daha esnek olabilirler. Böylece daha rahat kullanılabilirler ve eklemelerin üzerinden çekilmelerine izin veriler. Lenf ödemlerinin çok çeşitli şekillerinden dolayı çorapların genelde ölçü alarak hazırlanması gerekir. Kompresyon çorapları ayrıca da çeşitli kompresyon sınıflarında (kompresyon basınçları) ve çeşitli şekillerde (kısa çorap, külotlu çorap, parmak uçlu veya parmak uçsuz, eldiven, kol çorabı vs.) bulunmaktadır ve böylece de kişisel ihtiyaçlara ayarlanmıştır.



Elvarex® kompresyon çorapları lenf ödem tedavisinde etkilerini kanıtlamıştır ve akla gelebilecek her çeşidini bulmak mümkündür.

Lenf ödem

En iyi şekilde oturan bir çorap için ölçünün titiz bir şekilde alınması şarttır.



JOBST® Medical Wear yelpazesinin Elvarex® marka kompresyon çorapları 50 yılı aşkın bir süredir lenfolojik ihtiyaçların vazgeçilmez bir parçasıdır.

- Yatsı örgülü çorap sizin kişisel ölçülerinize göre hazırlanmaktadır ve böylece en iyi şekilde üzerinize oturması sağlanır. Her gün taşınması gereken bir ürün için bu önemlidir.
- Kalın örgülü ilmikler deride olan katların arasına sıkışmasını engeller (bu deride iltihaba yol açabilir).
- Uzmanlar, bu özel örgünün –“basınç asistanlığına” ek olarak - kullanımında mikro masaj uyguladığını düşünmektedir. Bunun amacı, aşama II’de fibroz ve sklerozun yok edilmesine yardımcı olmak. Kesin kanıta yönelik kontrollü araştırmalar hazırlıkta.

Bir çok hasta ve terapist, özel Elvarex® örgüsünün terapi başarısına faydası olan, rahatlatıcı bir mikro masaj etkisi olduğunu söylemektedir.



Lenf ödemi

Bu terapi açısından çok etkili olan çorap her zaman moda da uygun olamamaktadır. Yine de doktorun çorap kalitesine, çeşidine ve hangi kompresyon sınıfının size daha uygun olduğuna yönelik tavsiyelerine uyunuz. Giyinip çıkarma ve kullanımına alıştıktan sonra kompresyon çorabınızın size ne kadar kolaylık getirdiğini anlayacaksınız!

Kullanım demişken: Ayaktayken, kompresyon çorabınızı her gün giyinmelisiniz. Çoraplar gece çıkarılır. Bu sadece kol çoraplarında farklı olabilir, fakat sadece doktorunuz size bunu tavsiye ettiyse.

Hareket terapisi:

Hareket terapisi KPE'nin dördüncü parçasıdır. Terapi esnasında kompresyon bandajları kompresyon çorapları her zaman giyinilir. Hareket tedavisi ile kompresyon etkisini tamamen gösterebilir – dokuda tıkanıklık çözülür.



Düzenli hareket çalışmaları tıkanıklığı çözmeyi teşvik eder.

Hareketleri günde iki veya üç defa arası (KPE'nin 1.inci aşaması ve 2.inci aşamasında da olmak üzere) mümkün olduğu kadar sık yapmanız önerilir. Hangi hareketlerin sizin için en uygunu olduğu, vücudunuzun hangi bölgesinde lenf ödemi olduğuna bağlıdır.

Terapistiniz sizin için çalışma programı hazırlayacaktır.

Mümkün olduğu kadar bilinçli ve sadece ağrılarınız yok ise hareketleri çalışınız.

Ödemin bulunmadığı bölgeyi de çalışmalarınıza dahil ediniz.

Lenf ödemi

3.3. Diğer tedavi imkânları

Şu an için KPE'ye alternatif olarak ilaç tedavisi bilinmemektedir. Ameliyatlar da sadece bireysel durumlarda düşünülebilir ve KPE'ye eşdeğer alternatif teşkil etmemektedir.

4. Başarılı bir tedaviye nasıl katkıda bulunabilirsiniz?

- Doktorunuzun tedavi akışına yönelik uyarılarına ve tavsiyelerine uyunuz.
- Normal olmayan herhangi bir şeyi (ciltte kızarıklık ve aşırı ısı, iltihap veya yaralar, ağrı, ödemde artış veya kompresyon çorabınızın üzerinizde oturuşu ve beden olarak olması gibi) fark etmeniz durumunda, hemen doktorunuza başvurunuz!
- KPE'ye düzenli olarak katkıda bulunmanız, tedavi başarınızı için çok önemlidir. Yani düzenli cilt bakımı, kompresyon çoraplarını giyinmek, lenf terapistindeki randevulara uymak ve tavsiye edilen hareketleri çalışmak sizin sorumluluğunuz altındadır. Başlangıçta zor olan bunlar, gelecekte güncel hayatınızın parçası olacaktır.
- Kompresyon çorabınızın üzerinize oturması ve beden olarak olması ile ilgili sorunlarda tıbbi malzeme satış yerine gidiniz.

Kompresyon çoraplarını düzenli olarak kullanmak ile birlikte KPE'yi istikrarlı bir şekilde uygulamanız durumunda, nerdeyse normal ve kısıtlanmasız bir yaşam sürdürmeniz mümkündür.



Lenf ödemi

Bunun dışında aşağıda belirtilen hususları da göz önünde bulundurmanız yardımcı olacaktır.



- **Beslenmeniz...** dengeli olmalıdır. Önerilecek özel bir diyet yoktur. Fakat lenf damar sistemine ayrıca yüklendiği için, aşırı kilo, doktorunuzla konuşarak azaltılmalıdır.
- **Sizin sorumluluğunuz:** Tansiyon ölçme, kan alma, enjeksiyonlar ve akupunktur gibi müdahalelerin, hasta olan kol veya bacakta yapılmamalıdır. Karşınızdakini lenf hastalığınız hakkında bilgilendirmeyi unutmayın.
- **Boş zamanlarınızda...** kendinizi aşırı güneş ışınlarından (bu solaryum için de geçerlidir) koruyunuz, çünkü bir taraftan ısı damarların genişlemesine yol açar, öte yandan güneş yanığı zaten hassas olan deriye yüklenir. Ayrıca da böcekleri çok fazla kendinize yaklaştırmamanızda fayda vardır – ısırmaları iltihaplara neden olur, bunlar ise lenf ödemi kötüleştirir.
- **Evde ve bahçede...** yaralanmadan korunmanız (örneğin koruyucu eldiven) ve fazla zorlanmaktan kaçınmanız (örneğin ağır taşıma) yararlıdır.
- **Spor aktiviteleriniz...** önemli ve yararlı olmaya devam etmektedir – fakat burada da akıllıca bir ölçü söz konusudur. Aşırı zorlamalı spor çeşitleri lenf ödemin üzerinde olumsuz bir etki yapabilir, çünkü daha fazla lenf sıvısı üretilmektedir. Emin değilseniz, doktorunuza veya terapistinize sorunuz.
- **Kıyafetiniz...** moda uygun ve şık olmaya devam edecektir! Sadece örneğin dar sütyen ve iç çamaşırı gibi vücudu kesen parçaların artık eskide kalmış olması gerekir.

Lenf ödemi

Başkaca bilgi almak istiyorsanız:

5. Hastalar için yardımcı literatür

- M.Földi, E.Földi: Das Lymphödem. Vorbeugung und Behandlung. URBAN & FISCHER, 8. tekrar üzerinde çalışılmış ve genişletilmiş baskı 2003, ; ISBN 3-437-45581-8

6. Yararlı adresler

6.1. Lenfoloji ile ilgili adresler

- (Almanca konuşan lenfolog birliği)
GDL Gesellschaft Deutschsprachiger Lymphologen, Rösslehof 2-6, 79856 Hinterzarten
- (Alman Lenfoloji Birliği)
DGL Deutsche Gesellschaft für Lymphologie, Lindenstraße 8, 79877 Friedenweiler, Tel:07651 / 971611, Faks: 07651 / 971612
- (Fizik terapi birliği - Fizik uzmanı mesleklerinin birliği derneği)
VPT Verband Physikalische Therapie - Vereinigung für Physiotherapeutische Berufe e. V., Bundesgeschäftsstelle, Hofweg 15, 22085 Hamburg, Tel: 040 / 22723222, Fax: 040 / 22723229, Internet: VPT-PHYSIO.com, e-mail: VPT2208@AOL.com
- (Kadınlar için kanser sonrası yardımlaşma)
Frauenselbsthilfe nach Krebs e.V., Bundesverband, B6,10/11, 68159 Mannheim, Tel: 0621 / 24434, Fax: 0621 / 154877
- (Federal lenf yardımlaşması birliği)
Bundesverband Lymphselbsthilfe e.V., Wilhelmstraße 12, 35392 Gießen, Tel: 0641 / 9715557

6.2. Lenf kliniklerinin adresleri

- Charité Klinik für Physikalische Medizin und Rehabilitation, Schumannstr. 20/21, 10117 Berlin, Tel: 030/45050 Zentrale
- Chirurgische Universitätsklinik Freiburg, Oberarzt Dr. med. Gunther Felmerer, Hugstetterstr. 55, 79106 Freiburg, Tel: 0761/270-2779
- Seeklinik Zechlin, Obere Braminseestr. 22, 16837 Dorf Zechlin
Tel: 033923/89-0
- Rehaklinik Schloß Schönhof, Schloßstr. 1, 24398 Brodersby, Tel: 04644/90-0, Fax: 90-1800
- Baumrainklinik „Haus am Schloßpark“, Hochstraße 7, 57319 Bad Berleburg, Tel: 02751/804-0, Fax: 02751/804-262
- Ödem-Klinik im Zentrum Bad Nauheim, Deutscher Rentenvers. Bund, Lindenstraße 6, 61231 Bad Nauheim, Tel: 06032/341-0, Fax: 06032/341482
- Hochrhein- und Eggberg-Klinik Bad Säckingen, Bergseestr. 81, 79713 Bad Säckingen, Tel: 07761/551-0, Fax 07761/551-166
- Capio Hanse-Klinik, St.-Jürgen-Ring 66, 23564 Lübeck, Tel: 0451/502720, Fax: 0451/5027219
- Feldbergklinik Dr. Asdonk, Todtmooser Str. 48, 79837 St. Blasien, Tel: 07672/484-0, Fax 07672/484-555
- Földi Klinik, Röblehofweg 2 - 6, 79856 Hinterzarten, Tel: 07652/124-0, Fax: 07652/124-116
- Krankenhaus Freising GmbH, Tel: 08161/24-3000, Fax: 08161/24-3099, Mainburger Straße 29 85356 Freising E-Mail: info@klinikum-freising.de, Internet: www.klinikum-freising.de
- Klinik Oberwald KG, Chirurgie/Gefäßchirurgie, Postfach 1149, 36355 Grebenhain, Tel: 06644/89-0, Fax: 06644/89-397
- William-Harvey-Klinik, Radiologische Praxis, Am Kaiserberg 6, 61231 Bad Nauheim, Tel: 06032/707-0, Fax: 06032/707-998
- Lympho-Opt, Fachklinik für Lymphologie, Happurger Str. 15, 91224 Pommelsbrunn/Hohenstadt, Tel: 09154/911-200, Fax: 09154/911-202
- Klinik Reinhardshöhe, Fachklinik für Medizinische Rehabilitation, Quellenstr. 8-12 34537 Bad Wildungen-Reinhardshausen, Tel: 05621/705-0, Fax: 05621/705-110
- MEDIAN Klinikum für Rehabilitation, Klinik am Park, Westkorso 14, 32545 Bad Oeynhausen, Tel: 05731/865-0, Fax: 05731/865-1818

BSN-JOBST GmbH
Beiersdorfstraße 1
46446 Emmerich am Rhein
www.jobst.de

JOBST - a brand of  **BSN** medical



Comfort, Health and Style!