

## **POKYNY PRE PACIENTOV S LYMFATICKÝM OPUCHOM KONČATINY**

- **dostatočný príjem tekutín:** denne 3 l

- **bandážovanie postihnutej končatiny krátkot'ažnými obvázmi** (napr. Idealflex výrobca Hartmann-Rico) pokiaľ sa mení objem končatiny, po stabilizácii objemu končatiny je predpisovaný elastický rukáv alebo pančucha príslušnej kompresnej triedy.

- **pravidelná pohybová aktivita pri lymfatickom opuchu dolnej končatiny** - neprerušovaná chôdza v dĺžke 30 minút 5x týždenne.

-**pravidelné cvičenie je vykonávané s bandážou alebo s elastickým návlekom na postihnutej končatine**, najlepšie večer, kedy dochádza k zvýšeniu záťaže lymfatického systému.

- **zvýšená poloha postihnutej končatiny počas spánku.**

- **hydroterapia** - kde v chladnejšej vode s teplotou okolo 25 št.C, vhodný je predovšetkým tzv. vodný jogging a chôdza vo vode (ktoré by mali byť vykonávané pri ponorení pacienta do vody do výšky hrudníka) a plávanie.

- **manuálna alebo prístrojová lymfodrenáž** – ktorá trvá 30 - 60 min, 1- až 2-krát denne, v tzv."lymfatickom rytme", teda 5 až 7 sec naplňovanie a 1 sec vyprázdňovanie, primeraným tlakom, pričom celý cyklus liečby trvá 4 až 6 týždňov, podľa závažnosti stavu.

- **lymfotaping** – pravidelné nalepovanie tzv. lymfotapov na kožu postihnutej končatiny – bližšie informácie v sekcii našej webstránky – LYMFOTAPING