

### 3. „Käe painutamine küünarliigesest“

Istuge või seiske. Sirutage ja painutage küünarvart; nõ „pumpamisliigutus küünarliigesest“

### 4. „Seinapidi üles libistamine“

Seiske jalad harki, näoga seina poole. Alustage harjutust mõlema käega õlakõrguselt, libistades aeglaselt käsi vastu seina üles. Libistage käed alla tagasi ja korrake harjutust 3-4 korda. Iga päev libistage käed kõrgemale kuni olete saavutanud maksimumi.

Harjutused, kui vaba käeliikumine on raskendatud:

#### 1. „Käsivarre kiigutamine“

Asetage mittekahjustatud käsi tooli seljatoele ja toetage otsmik käele. Laske teine käsi lõdvalt rippuma ja kiigutage õlast edasi – tagasi, alguses väikese amplituudiga, edaspidi amplituuti suurendades. Jälgige, et käsi oleks lõdvestunud.

#### 2. „Nööri tõmbamise harjutus“

Pange nöör üle avatud ukse, istuge toolil hoides ust jalgade vahel.

Püüdke terve käega tõmmata kahjustatud poole kätt õrnalt üles. Tõstke kahjustatud poole kätt võimalikult kõrgele iga kord, kuni käsi on saavutanud täieliku liikuvuse.

### SOOVITUSED :

- Võimelge käega vähemalt 3-4 korda päevas!
- Ärge pidage „seda“ kätt teisejärguliseks, abituks! Kõik igapäevased kodutööd ja eluks vajalikud toimingud on lubatud. Mida rohkem liikumist – seda parem!

### Onkoloogiline- kirurgia osakond

Tartu, Puusepa 8  
Tel 7319839

### Lõuna-Eesti Vähiühing

Tartu, Tiigi 11  
Avatud 10.00 – 14.00  
Tasuta nõuandeliin 10.00 –12.00  
Tel 800 22 33  
Arst 7 420 670  
Õde 7 341 092

Koostajad: onkoloogilise kirurgia osakonna õdede töörühm

Algallikas: õde A. Lehtsaare diplomitöö „Lümfödeem ja sellega kaasnev õendushooldus“

Tartu Ülikooli Kliinikum  
Registruur 731 9100  
Üldinfo 731 8111  
[www.kliinikum.ee](http://www.kliinikum.ee)  
[kliinikum@kliinikum.ee](mailto:kliinikum@kliinikum.ee)

Käesolevast infovoldikust leiata teavet ülajäseme lümfipaisu ennetamiseks pärast kaenlaaluse lümfikoestiku kirurgilist eemaldamist või selle piirkonna kiiritusravi.

**Lümf** on koemahl, mis ringleb organismis lümfisüsteemis, lümfisoontes ja osaleb immuunsüsteemis.

**Lümfipais** on pikaajaline liigse lümfivedeliku kogunemine nahaaluses koes põhjustades lümfiturse.

**Lümfangit e.** lümfisoone seina põletik.

## LÜMFIPAIS

Lümfipaisu varased tunnused on:

- Pingultunne ülajäsemes
- Naha puutetundlikkuse häirimine
- Ülajäseme turse ja nõrkus
- Võimalik punetus või põletiku tunnused

Esmane hoiatus: sõrmused või muud ehted on jäänud kitsaks.

Lümfipaisu põhiline tekkepõhjus peale operatsiooni on patsiendi põhjendamatu kartus ülajäset liigutada maksimaal-asenditesse. Ebapiisav liigutuste ulatus loob soodsa olukorra jäikade liidete tekkeks kaenlaaluses piirkonnas, mis hilisemalt osutub tõsiseks mehaaniliseks takistuseks liigutuste sooritamisel. Piiratud liikuvus omakorda aeglustab ülajäseme lümfivoolu, kuna lihaste „pumbafunktsioon“ sel juhul on ebapiisav – lümfi ei suruta piisavas mahus lümfisüsteemi. Nii koguneb lümf kudedesse ja tekib lümfipais.

## ENESEHOOLDUS

- Ärge hoidke ülajäset pikaajaliselt liikumatus rippuvas asendis ega surutuna keha all.
- Hoiduge töödest, mis põrutavad ülajäset.
- Hoiduge löökidest vastu ülajäset.
- Hoiduge nahatraumadest.
- Ebasoovitav on kanda õlapaelaga rasket kotti samapoolsel õlal.
- Võimalusel laske vererõhku mõõta ja vereproovi võtta vastaspoolselt ülajäsemelt
- Mitte kanda ülajäset soonivaid ehteid.
- Toit olgu mitmekülgne ja madala soolasisaldusega
- Rinnanäärme eemaldamise järgselt kandke rinnaproteesi.

**NB!** Ärge kartke ülajäset liigutada, ainuüksi see ei põhjusta haavaõmbeluse ega armi lahtiminemist

## NAHK

Nahaprobleemid võivad põhjustada lokaalse turse aga ka lümfisoonte seina ja pehmete kudede põletiku.

- Vältige allergiat tekitavaid pesemisvahendeid.
- Võimalusel vältige kriimustusi, putukahammustusi ja päikesepõletusi.
- Olge ettevaatlik manikööri tegemisel.
- Raseerimisel soovitame kasutada epilaatorit žileti asemel.
- Esimestel kuudel hoiduge järskudest temperatuurimuutustest (saun, liiga külm/kuum vesi).

- Kuiva nahka niisutage igapäevaselt pehmendavate ja niisutavate vahenditega (beebiõli, vaseliinkreem).

## VÕIMLEMINE

Võimlemisharjutustel on väga oluline roll lümfipaisu ennetamisel.

Soovitav on võimelda peegli ees. Valu ilmnemisel puhata ja tõsta ülajäse südame tasapinnast kõrgemale.

- Võimeldes sooritage harjutusi mõõdukas tempos.
- Hoiduge äkilistest liigutustest.
- Sobivad spordialad on ujumine, suusatamine, jalgrattasõit, kepikõnd.

## VÕIMLEMISHARJUTUSED

Harjutused, mis soodustavad käe lümfiringet:

### 1. „ Käsi rusikasse“

Suruge sõrmed rusikasse ja vabastage sõrmed rusikast.

### 2. „ Õlaringid“

Istuge või seiske. Lõdvestage õlad ja püüdke kael ja selg hoida sirge.

Painutage käsi küünarliigesest, asetage näpuotsad õlanukile.

Joonistage küünarnukiga õhus ringe, nii et ka õlg kaasa liiguks.