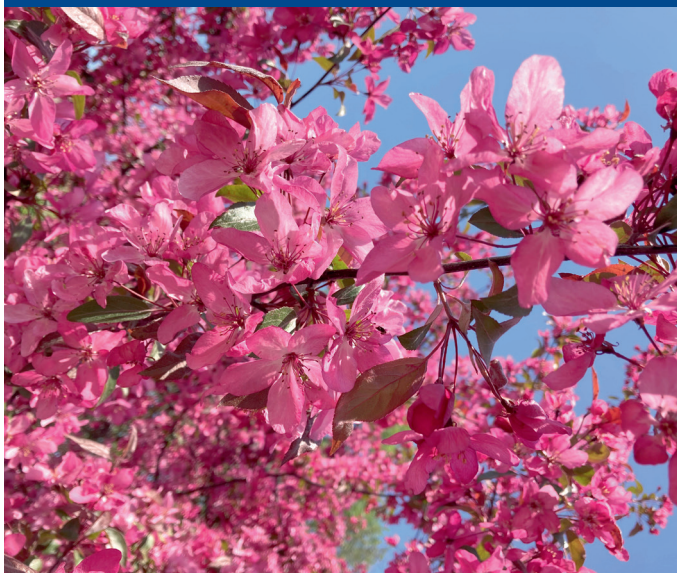




# Rinnanäärme operatsiooni järgne taastumine

- Operatsiooni järgsed soovitused
- Lümfiturse ehk lümfödeem
- Lümfiturse ennetamine
- Nahaprobleemid lümfiturse korral
- Võimlemisharjutused lümfiturse ennetamiseks ja operatsioonist taastumise toetamiseks



Rinnanäärme kasvaja operatiivse ravi meetodeid on mitu. Mastektomia käigus eemaldatakse üks rind või mõlemad rinnad ning sageli ka kaenlaalused lümfisõlmed. Rinnanääret säilitava operatsiooni käigus eemaldatakse kasvaja koos seda ümbritseva terve koega ning valvurlümfisõlm, vajadusel ka kaenlaalused lümfisõlmed.

## **OPERATSIOONI JÄRGSED SOOVITUSED**

4 nädalat pärast operatsiooni vältige raskuste tõstmist ja rasket füüsilist pingutust nõudvaid tegevusi. Hiljem naaske järk-järgult tavapärase koormuse juurde.

Operatsioonikoha poolset kätt ei ole soovitatav tõsta õlast kõrgemale kuni dreenide eemaldamiseni.

Kerged harjutused ning kerged igapäevatoimingud nagu enesehooldus, kergemad majapidamistööd, söögitegemine jms on lubatud kohe pärast operatsiooni. Igapäevategevustes kasutage opereeritud poole kätt võimalikult tavapäraselt!

## **LÜMFITURSE ehk LÜMFÖDEEM**

Lümf on plasmast ja rakkudest koosnev koevedelik, mis liigub lümfisoontes ning on osa inimese immuunsüsteemist.

Lümfiturse ehk lümfödeem on liigse lümfivedeliku kogunemine nahaaluses koes, mille tagajärjel tekib turse.

Lümfiturse võib tekkida nii vahetult pärast operatsiooni kui ka alles mitme aasta pärast.

Lümfiturse peamine tekkepõhjus on, et operatsiooniajärgselt ei liigutata ega kasutata kätt piisavalt. Käe vähese liigutamise tõttu tekivad kaenlaaluses piirkonnas liited, mis hakkavad hiljem takistama käe liikumisvõimet. Piiratud liikuvus omakorda aeglustab jäseme lümfivoolu ning soodustab turse teket.

Lümfiturse esmasteks tunnusteks on:

- raskustunne käes – käsi muutub raskeks;
- pingetunne käes – nahk on pinges;
- häiritud naha puuetundlikkus;
- nõrkustunne käes;
- käsi on tursunud, sõrmused ja ehted pigistavad;
- punetus või põletiku tunnused.

## LÜMFITURSE ENNETAMINE

Liigutage kätt julgesti, kammige juukseid ja peske ennast, see ei põhjusta haavaõmbluste ega armide lahtiminekut!

Käelihaste kasutamine soodustab lümfi äravoolu, kuid kätt liigutades ja harjutusi tehes pidage meeles, et ülekoormus tõstab lümfödeemi tekkeriski.

### Soovitused:

- Äрге hoidke kätt pikaajaliselt liikumatult rippuvas asendis ega surutuna keha alla.
- Esimestel nädalatel pärast operatsiooni ja turse tekke korral ärge lamage ega magage opereeritud rinna poolisel küljel.
- Rinnanäärme eemaldamise järgselt kandke rinna-proteesi, eelistades kergemat proteesi.
- Hoiduge kätt põrutavatest töödest ning löökide vastu kätt.
- Hoiduge nahatraumadest.
- Vältige käele ja õlale liigselt survet tekitavaid riideid, ehteid ja kotte. Vältige asju, mis jätavad pärast kandmist nahale jälje!
- Laske protseduurid (nt süstid, vereproovid ja vererõhu mõõtmine) teha teiselt käelt.
- Pikal lennureisil kandke käe ümber kompressioonvarrukas. Kompressioonvarrukas valige enda käe mõõtmete järgi.
- Esimestel nädalatel pärast operatsiooni ja turse

tekkimisel asetage selili lamades käe alla padi, et küünarvars ja ranne oleksid õlast kõrgemal. See aitab turset alandada.

- Tõstke käsi südamest kõrgemale ning suruge sõrmed 15–20 korda kokku-lahti. Korrake harjutust 3–4 korda päevas.
- Käte normaalse liikuvusulatuse taastamiseks tõstke käed voodis lamades üle pea ja hoidke asendit 20 sekundit.
- Tehke kõhuhingamise harjutust: asetage üks käsi rinnakule ja teine kõhule ning hingake nii, et kaasa liiguks ainult kõhul olev käsi. Sisse hingates kõht võlvub välja ning välja hingates kõht lameneb.
- Vältige kurnavaid korduvaid tegevusi, samuti suurte raskuste tõstmist, tõmbamist ja lükkamist. Laste ning raskemate pakkide ja kottide kandmisel kasutage, kas tervet või mõlemat kätt.
- Ülekaalulisus suurendab lümfipaisu tekkimise riski. Toit peaks olema tasakaalustatud ja mitmekülgne. Toituge regulaarselt, eelistage madala soolasisaldusega kiudaineterikast toitu, sobivad täisteraviljasaadused, puu- ja köögiviljad. Kaalutõusu korral konsulteerige dietoloogi või perearstiga.

Lisaks lümfitursele esineb sageli kõrvalnähtusena *Axillary Web sündroom* (AWS) – nööriatiline tihe kude kaenla aluses piirkonnas, mis tekib lümfisõlmede biopsia tagajärjel. AWS tekib mõne päeva kuni mõne nädala jooksul pärast operatsiooni, vahel aga mitu kuud hiljem. AWS saab alguse kaenla alt ning võib kulgeda kuni randmeni välja. Selline tihe kude on valulik ning piirab õlaliigese liikuvust.

Ravivõtteks on õlaliigese liikuvuse parandamine ning valu vähendamine, kasutatakse õlaliigese liikuvust parandavaid harjutusi, samuti manuaalseid võtteid kudede elastsuse parandamiseks.

# NAHAPROBLEEMID LÜMFITURSE KORRAL

Lümfiturse tekkimisel muutuvad käsivars ja labakäsi infektsioonide suhtes tundlikumaks. Infektsioonidest tingitud nahaprobleemid võivad põhjustada turset, pehmete kudede põletikku ja lümfangiiti ehk lümfisooni põletikku.

## Soovitused:

- Majapidamistöodel kasutage kaitsekindaid. Õmblemisel kasutage sõrmkübarat. Toidu valmistamisel olge ettevaatlik kuumade õlipritsmete suhtes ning kuumade pottide ja pannide tõstmisel kasutage pajakindaid.
- Vältige kriimustusi, putukahammustusi ja päikesepõletusi. Kasutage kõrge kaitsefaktoriga päikesekaitsekreemi. Tekkinud haavu töödelge alati antiseptikuga.
- Hooldage kuiva nahka pehmendavate ja niisutavate kreemide ja õlidega.
- Hoidke käed puhtad ja terved, tekkinud kriimustused ja haavad desinfitseerige koheselt.
- Hooldage oma käsi ja küünevalle, kasutage niisutavat kreemi. Olge ettevaatlik manikööri tegemisel.
- Raseerimisel kasutage pardlit või epilaatorit. Ärge kasutage žiletti, kuna see võib tekitada väikesi haavu.
- Esimestel kuudel pärast operatsiooni hoiduge järskudest temperatuurimuutustest (saun, liiga külm/ kuum vesi).
- Liiga järsk temperatuurimuutus tekitab turset ja nahakahjustust. Vältige käte külmetamist ja liiga kiiresti (nt kuumas vees, ahju vastas) üles soojendamist.

# VÕIMLEMISHARJUTUSED LÜMFITURSE ENNETAMISEKS JA OPERATSIOONIST TAASTUMISE TOETAMISEKS

Operatsioonijärgsel võimlemisel on oluline roll lümfipaisu ennetamisel. Harjutuste tegemist alustage kohe pärast operatsiooni. Võimelge mõõdukas tempos, hoiduge järskudest liigutustest. Valu korral andke käele puhkust.

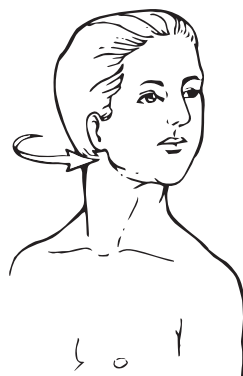
Üritage treenida regulaarselt, ärge ülekoormake kätt. Tavapärase treeningu juurde võite järk-järgult koormust kasvatades naasta 6 nädalat pärast operatsiooni. Vajadusel pidage nõu raviarsti või füsioterapeudiga.

Sooritage iga harjutust 8–10 korda, 2–3 korda päevas.

Kallutage pea küljele, hoidke 3 sekundit, seejärel kallutage pea teisele poole.

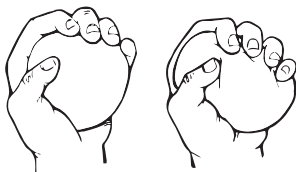


Pöörake pead ühele poole, hoidke 3 sekundit, seejärel pöörake pea teisele poole.

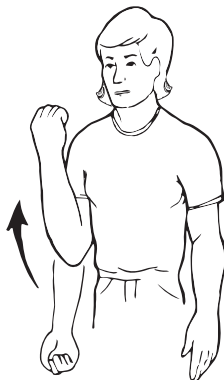


**NB!** Sooritage kaelaharjutusi vaid siis, kui Teil ei esine pearinglust.

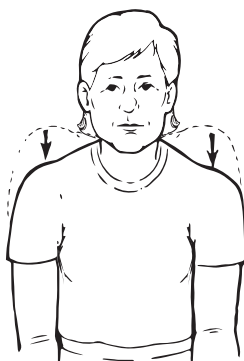
Hoidke kätt üleval.  
Suruge käsi rusikasse ja  
avage.  
Sama harjutust võite  
teha ka väikese palliga.



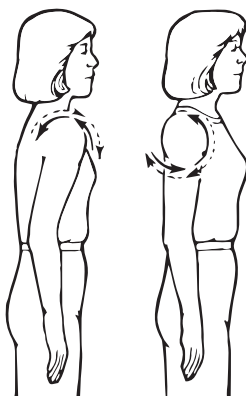
Painutage ja sirutage  
kätt küünarliigesest.



Tõstke õlad üles ja  
seejärel langetage  
aeglaselt.

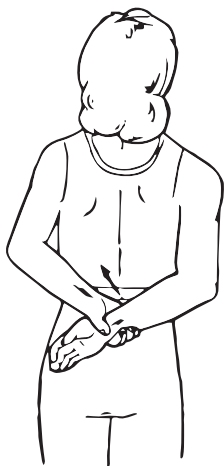


Tehke õlgadega ringe eest  
taha ja tagant ettepoole.

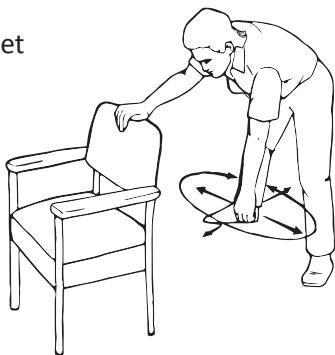


Asetage käed selja taha, libistage käsi mööda selga üles ja alla.

Koeekspandri või proteesi paigaldamisel on see harjutus lubatud pärast kahe nädala möödumist operatsioonist.



Tehke käega ringjaid liigutusi. Tunnetage, et käsi on vaba ja lõtv.



### Järgnevad harjutused on lubatud pärast dreenide eemaldamist:

Pange käed sõrmseongusse. Viige käed üles ja tagasi alla. Iga korraga proovige käsi viia kõrgemale.

Sama harjutust võite teha ka pikali asendis.

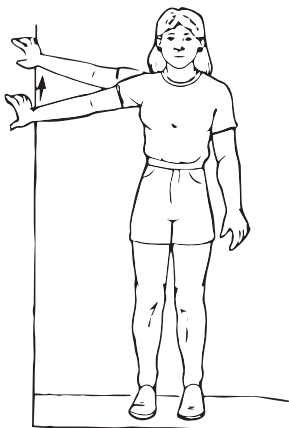




Seiske näoga seina poole.  
Libistage kätt mööda seina  
üles, hoidke 5 sekundit ja  
libistage käsi tagasi alla.



Seiske küljega seina  
poole. Libistage kätt  
mööda seina üles,  
hoidke 5 sekundit ja  
libistage käsi tagasi  
alla.



### Järgnevad harjutused on lubatud kahe nädala möödumisel operatsioonist:

Selili lamades asetage  
käed kukla taha, nii et  
küünarnukid on suunatud  
lae suunas. Viige aeglaselt  
küünarnukid lahku ja  
laske neil vajuda põranda  
suunas.



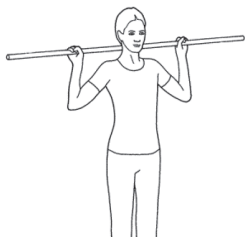
Sama harjutust võite teha  
ka istudes.



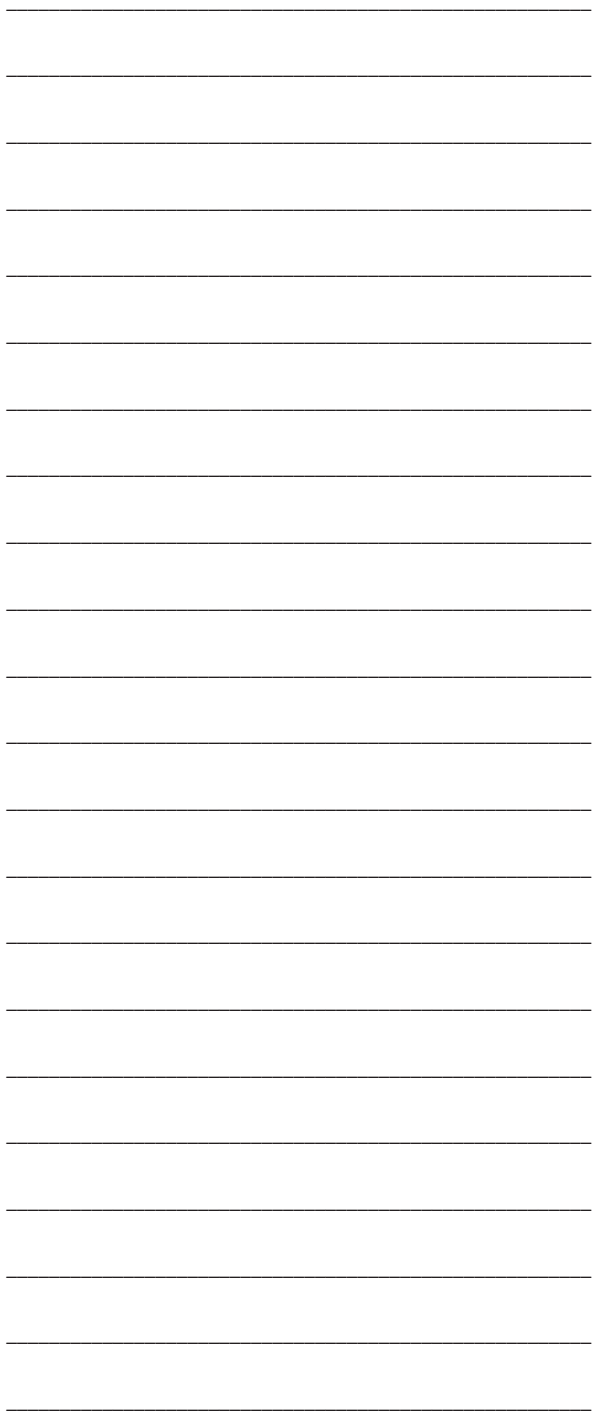
Istuge, seiske või lamage selili asendis. Võtke ühe käega kepi otsast kinni ning viige käsi küljelt üles.



Istuge või seiske, hoides keppi sirgete kätega selja taga. Tõstke kepp üles (viige kehast eemale).



Istuge või seiske, võtke sirgete kätega kepi ning viige kepp üle pea ja seejärel kaela taha. Tõstke käed üles ning tooge kepp eest alla.



Taastusravi keskuse füsioterapeudid  
Tel 617 1797

Onkoloogia teabetuba  
Mustamäe korpus, registratuur 7  
Tel 617 2306

Kasutatud harjutuste programmi PhysioTools.

Foto: Külliki Nirk

SA Põhja-Eesti Regionaalhaigla  
J. Sütiste tee 19  
13419 Tallinn  
[www.regionaalhaigla.ee](http://www.regionaalhaigla.ee)  
[info@regionaalhaigla.ee](mailto:info@regionaalhaigla.ee)

Patsiendiõpetuse on kooskõlastanud taastusravi keskus (2025)