



## **MEME CERRAHİSİ GEÇİREN HASTALARDA LENFÖDEM OLUŞMAMASI İÇİN DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN HUSUSLAR**

FR-HYE-04-302-02

Meme ameliyatlarından sonra gelişen lenfödemin temel nedeni Aksiller (koltuk altı) lenf nodlarının alınması ve Radyoterapidir. Bunun yanısıra ameliyatlı taraftaki kolun aşırı kullanılması, kilo fazlalığı, hareketsizlik gibi faktörler de lenfödem gelişme riskini arttırmaktadır.

### **Lenfödem erken bulgu ve belirtilerini tanımak önemlidir.**

Ameliyatlı tarafın kolunda şişlik, ağırlık ve gerginlik hissi, el parmaklarında karıncalanma, sızlama, uyuşukluk, eklem hareketlerinde kısıtlanma gibi belirtiler farkedildiğinde mutlaka doktora başvurulmalı.

### **Enfeksiyonlardan kaçınmak için gerekli önlemler alınmalıdır:**

Kesikler , Çizikler , Böcek ısırılmaları, Tırnak batması , Cilt yaralanması, Yanıklar'dan kaçınılmalıdır.

Eğer deride yaralanma oluşursa tahriş etmemeli, dezenfektan solüsyonla temizlenmelidir. Ameliyatlı taraftan Tansiyon ölçülmemeli, kan alınmamalı, enjeksiyon yapılmamalıdır. Derideki kuruluğu ve çatlakları önlemek için nemlendirici krem ve losyonlar kullanılmalı. Güneşe karşı güneş koruyucular veya uzun kollu giysiler tercih edilmeli. Enfeksiyon durumunda (kolda kızarıklık, ağrı, şişme) hemen doktora başvurulmalı.

### **Dikkat edilmesi gereken noktalar:**

Hasarlı ekstremitte üzerine takı takılmamalı.  
Yüksek risk durumlarında böcek kovucu sprey veya losyonlar kullanılmalı.  
Kılların temizlenmesinde elektrikli tıraş makinaları tercih edilmeli.  
Küvete girmeden su sıcaklığı kontrol edilmeli, sıcak – soğuk ani değişikliklerden kaçınılmalı.  
Ağır kaldırmaktan (> 4.5 kg) ve hasarlı ekstremitenin tekrarlayan hareketlerinden kaçınılmalı.  
Yatar veya oturur pozisyonda, kalp seviyesinden yukarı olacak şekilde koltuk altına yastık konularak kol dinlendirilmeli.  
Hasarlı ekstremitteyi sıkıca saran giysiler kullanılmamalı.  
Aşırı sıcak / soğuk iklim koşullarından uzak durulmalı.  
Ağır eşyalar ve el çantası diğer kolda taşınmalı.

### **Beslenme**

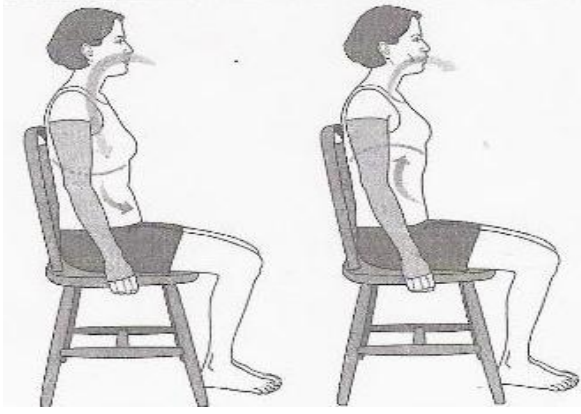
Sağlıklı ve dengeli beslenme önemlidir.  
Obezite büyük bir risk faktörüdür. Şişman hastaların zayıflaması faydalı olacaktır.  
Gerekirse Diyetisyen yardımı alınmalıdır..

### **Egzersiz**

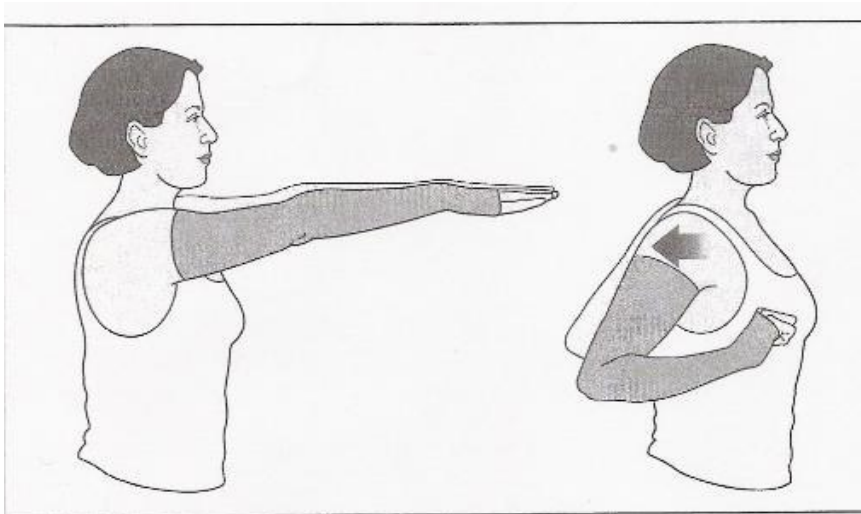
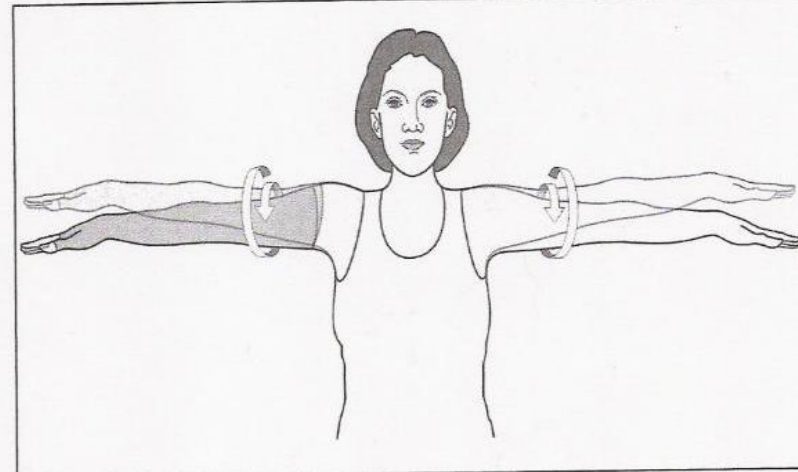
Ameliyat sonrası erken dönemde ameliyat bölgesindeki drenlerin varlığı ve yaranın ağrısı nedeniyle hastalar kol hareketlerini kısıtlamakta. Mümkün oldukça kişi ihtiyaçlarını kendi kendine karşılamalı, kol hareketlerini kısıtlamamalıdır.

Yara iyileşmesi tamamlandıktan sonra kol gerdirme, omuz çalıştırma, ağır kaldırma (yavaş yavaş arttırarak 4.5 kg kadar) hareketlerine başlanmalıdır.

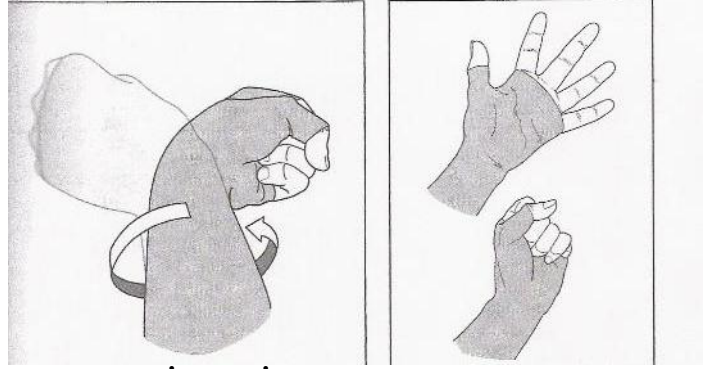
### ***ABDOMİNAL SOLUNUM EGZERSİZLERİ***



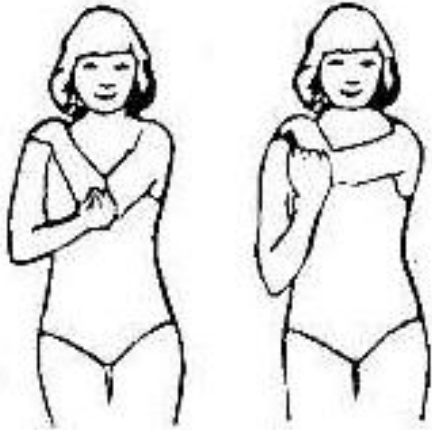
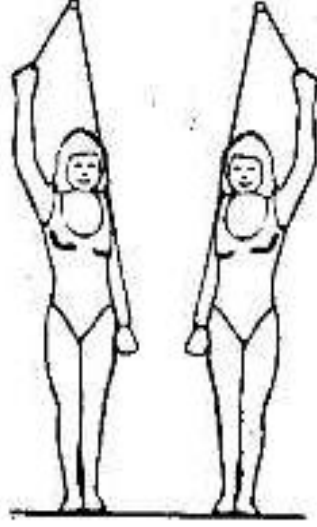
### ***OMUZ KUŞAĞINI ÇALIŞTIRAN EGZERSİZLER***



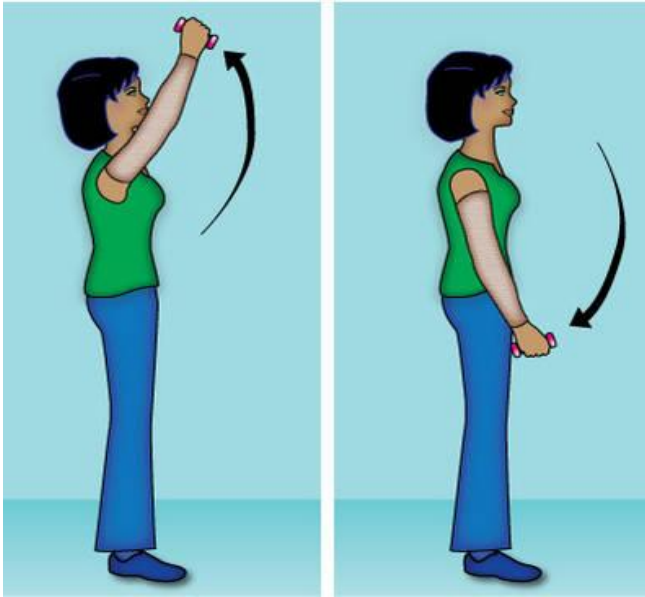
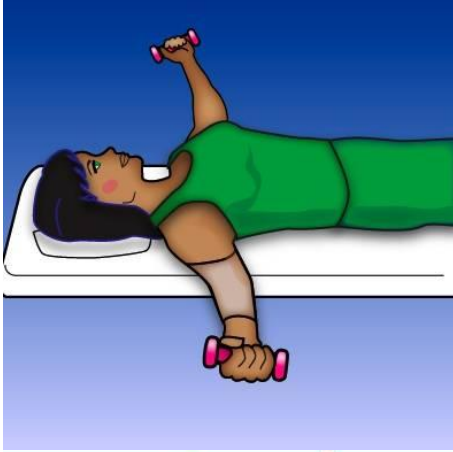
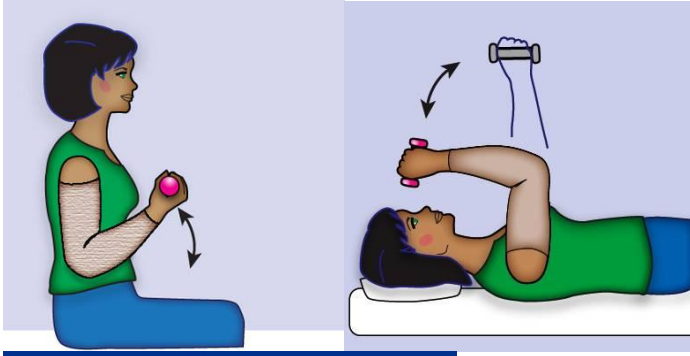
*Kasların ritmik olarak kasılıp gevşemesi lenf dolaşımı üzerine tetikleyici etki yapmaktadır.*

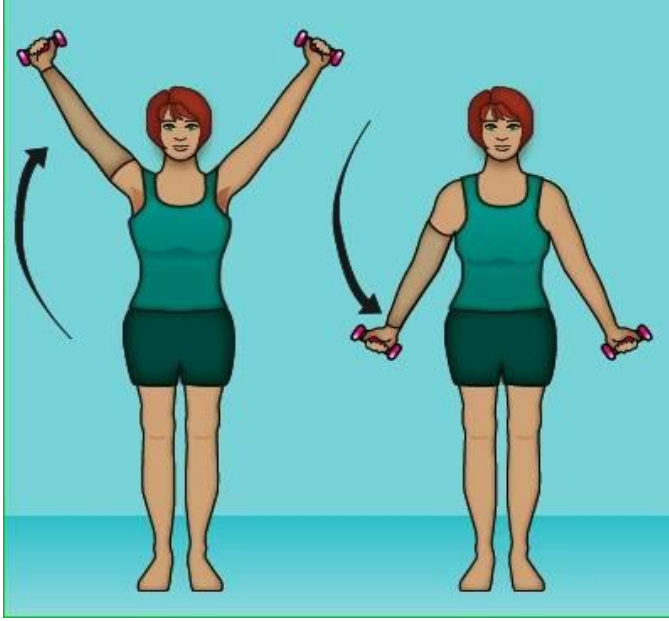


### **GERME EGZERSİZLERİ**



### **DİRENÇLİ EGZERSİZLER**





### **AEROBİK EGZERSİZLER**

*Büyük kas gruplarının çalışmasını sağlayan egzersizlerdir.  
Yürüme, koşma, yüzme, bisiklet sürme, dans, yoga sayılabilir.*

**➤ TÜM EGZERSİZLER KOMPRESYON GİYSİSİ İLE YAPILMALIDIR**