

SAĞLIK BİLİMLERİ ÜNİVERSİTESİ
FATİH SULTAN MEHMET EĞİTİM VE ARAŞTIRMA HASTANESİ
FİZİKSEL TIP VE REHABİLİTASYON KLİNİĞİ

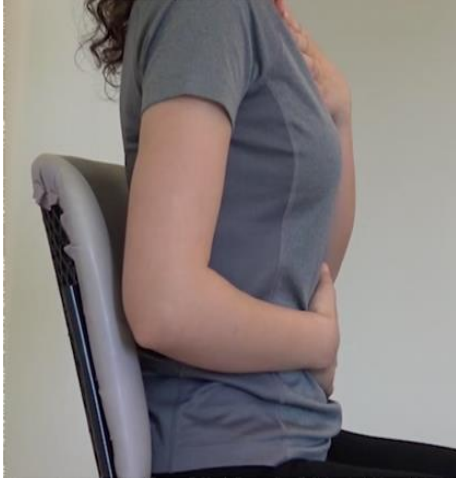
BACAK LENF ÖDEM EGZERSİZLERİ

Her egzersizi tekrar yapın. Her pozisyonda sn tutun. Gün boyunca kere bu egzersizleri tekrar edin.

Egzersizler sırasında dikkat edilecek noktalar:

- I. Lenfödem hastaların günlük aktivite seviyelerini korumaları gerekir.
- II. Egzersizlerinizi yaparken; derin ve yavaş nefes alıp vermeyi unutmayınız.
- III. Egzersiz sırasında ağrı oluşursa dinleniniz ve bacağınızı kalp seviyesinden yüksekte pozisyonlayınız.
- IV. Egzersizleri düzenli, yavaş ve ritmik bir şekilde fakat yorgunluk oluşturmadan yapınız.
- V. Hareketsiz kalmanızın, bacağınızda yer alan şişliği arttırabileceğini unutmayınız.
- VI. Egzersizlerinizi bandaj veya bası giysisi içinde yapınız!
- VII. Egzersizleri uygularken; önce sağlam tarafınızdan başlayın daha sonra hasta tarafınıza uygulayın.
- VIII. Egzersizler sırasında; kalçanızı aşırı gelecek hareketlerden kaçınınız.

EGZERSİZLER:



1. Solunum egzersizi ile başlayın. Oturur pozisyonda veya yatarken uygulayabilirsiniz. Burundan derin ve yavaş nefes alın, ağzınızdan verin. Bir elinizi karnınızın üzerine diğer elinizi göğsünüze koyun ve nefes alış sırasında karnınızın şiştiğinden, nefes veriş sırasında ise karnınızın indiğinden emin olun. (Diafragmatik solunum)



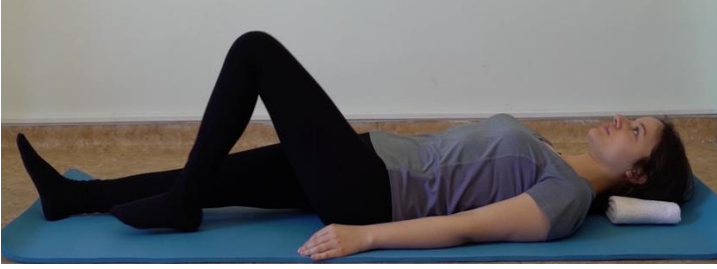
2. Dizler bükülü pozisyonda sırt üstü uzanın. Kollarınızı düz tutarak başınızı ve omuzlarınızı yukarı doğru kaldırın. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.



3. Sırtüstü pozisyonda, ellerinizle dizlerinizi karnınıza doğru çekin. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.



4. Dizleriniz bükülü sırt üstü uzanın. Dizlerinizin arasına küçük bir havlu yerleştirin. Dizlerinizi birbirine doğru yaklaştırarak havluyu sıkın. Bu pozisyonda 5 sn bekleyin ve gevşeyin.



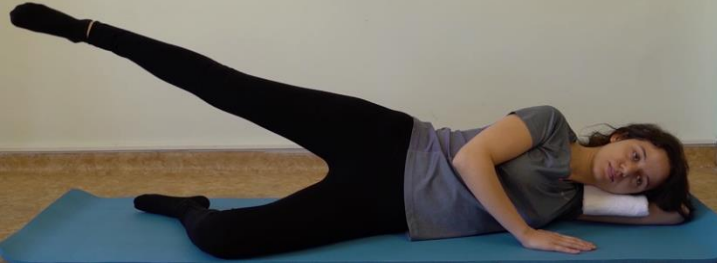
5. Sırt üstü uzanın. Ayağınızın zeminle temasını kesmeden dizinizi karnınıza doğru çekin. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve tekrar uzatın.



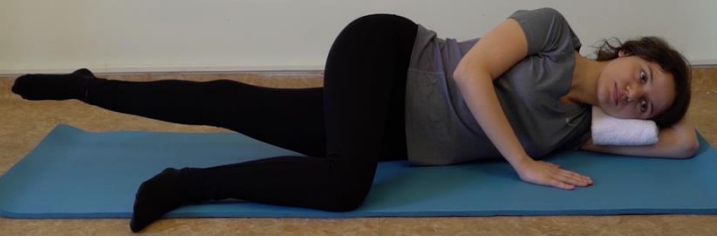
6. Dizler bükülü pozisyonda sırtüstü uzanın. Ayak tabanlarınız ve omuzlarınızdan destek alarak kalçanızı yukarı kaldırın ve bu pozisyonda sıkın. 5 sn tutun ve yavaşça gevşeyin.



7. Bir diziniz bükülü sırtüstü pozisyonda, diğer bacağı diziniz düz iken yukarı kaldırın. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.



8. Bir tarafa doğru yan yatın. Altta kalan dizinizi bükün. Üstteki bacağınızı yukarı doğru düz kaldırın. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve indirin.



9. Bir tarafa doğru yan yatın. Üstteki dizinizi bükün ve karnınıza doğru çekin. Altta kalan bacağınızı yukarı doğru düz kaldırın. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.



10. Yüzüstü pozisyonda uzanın. Karnınızın altına ince bir yastık koyabilirsiniz. Bir bacağınızı yukarı doğru düz kaldırın. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.



11. Ayakta, bir ayağınız önde diğeri arkada olacak şekilde durun. Kollarınızı duvara doğru uzatın ve duvardan destek alarak ayaklarınızı yerinden hareket ettirmeden gövdenizi öne doğru kaydırın. Arka bacağınızın baldır kısmında gerginlik hissedeceksiniz. Bu pozisyonda 5 sn tutun ve gevşeyin.



12. Uzun oturma pozisyonunda iken ayak parmaklarınızı kendinize doğru çekin ve sonra yere doğru itin.

GÜNLÜK HAYATINIZDA DİKKAT ETMENİZ GEREKEN ÖNEMLİ NOKTALAR:

Amacımız; basit önlemlerle yaşanabilecek olumsuzluklara karşı koruma ve yaşam kalitenizi arttırmaktır. Günlük hayatınıza rahatlıkla adapte edebileceğiniz şekilde öneriler vereceğiz.

- I. Uzun süreli ayakta kalmayın.
- II. Günlük hayatınızda çıplak ayakla dolaşmayın.
- III. Sıkı ayakkabı giymeyin.
- IV. Lenf ödem bağışıklık sisteminin zayıf düştüğü bir hastalıktır. Bu nedenle hijyen çok önemlidir.
- V. Etek, iç çamaşırı, pantolon, kemer gibi giysilerin cildinizi kesmemesine dikkat edin.
- VI. Tırnaklarınızı keserken dikkatli olun, etinizi kesmemeye dikkat edin.
- VII. İstenmeyen tüylerin alınmasında elektrikli tıraş makinesi kullanınız. Tıraş bıçağının temizliğine özen gösteriniz. Kimyasal tüy dökücülerden uzak durunuz.
- VIII. Herhangi bir açık yaralanma durumunda (kesik, sıyrık, ısırık gibi) ilgili bölgeyi su ve sabun ile yıkayınız ve üzerine antibakteriyel krem sürdükten sonra steril gazlı bez ile kapatınız. Kolunuzu ya da bacağınızı sıkılamaya özen gösteriniz.
- IX. Cilt temizliğinde ph değeri nötral veya düşük olan sabunlar kullanınız. Normal sabunun cilt temizliği için uygun olmadığını unutmayınız. Bademcik iltihabı (tonsilit) durumunda vakit geçirmeden doktorunuza başvurunuz.
- X. Böcek ısırıkları, kedi köpek tırmalamalarına karşı kendinizi koruyunuz.
- XI. Bisiklet, aerobik, ağırlık kaldırma gibi bazı sporlar bacaklarınıza yük bindireceğinden dolayı yapılmaması önerilmektedir. Yüzme ise faydalıdır.
- XII. Güneşlenirken dikkatli olun. Güneş yanıklarına dikkat edin.
- XIII. Tatillerde sıcak ve tropikal bölgeleri tercih etmeyin.
- XIV. Uçakla seyahat ederseniz, önlem olarak kompresyon giysisi-çorabı kullanılabilir. Eğer ödem varsa giysi üzerine ek basınç bandajı gerekebilir. Eğer gerekirse bandajlar ayak veya parmakları için de kullanılabilir.
- XV. Etkilenmiş bacağınıza enjeksiyon-iğne yaptırmayınız.
- XVI. Masa başında iş yaparsanız ayakaltınıza yükselti koyunuz.