

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

## KOL LENF ÖDEM EGZERSİZLERİ

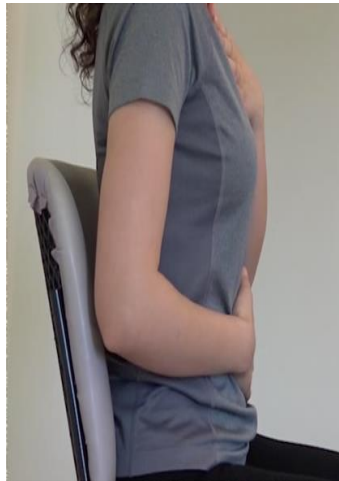
Her egzersizi ..... tekrar yapın. Her pozisyonda ..... sn tutun. Gün boyunca ..... kere bu egzersizleri tekrar edin.

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 oluştursa dinleniniz ve kolunuzu kalp seviyesinden yüksekte pozisyonlayınız.
- IV. Egzersizleri düzenli, yavaş ve ritmik bir şekilde fakat yorgunluk oluşturmadan yapınız.
- V. Hareketsiz kalmanızın, kolunuzda 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; omuz ekleminizi aşırı gelecek hareketlerden kaçınınız.

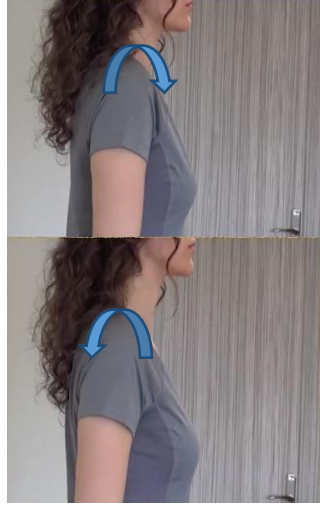
### EGZERSİZLER:

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.



2. Başınızı sırasıyla omuzlarınıza ve göğsünüze doğru hareket ettirin.

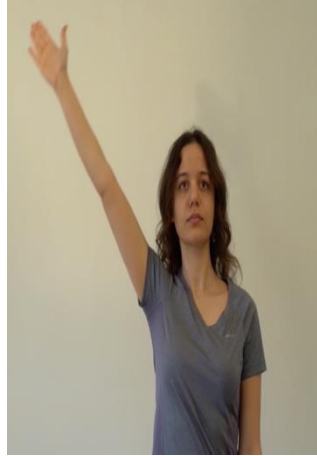
3. Omuzlarınızı geriye ve öne doğru yuvarlayın.



4. Kolunuzu önden baş üstüne doğru kaldırın ve indirin.



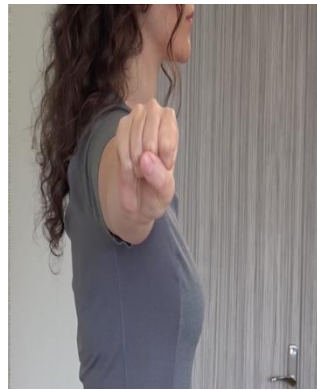
5. Kolunuzu gövdenizin yanında baş üstüne doğru kaldırın ve indirin.



6. Kollarınızı önden omuz seviyesine kadar kaldırın. Dirseklerinizin düz olmasına özen gösterin. Bu pozisyonda iken yumruk yapın açın.



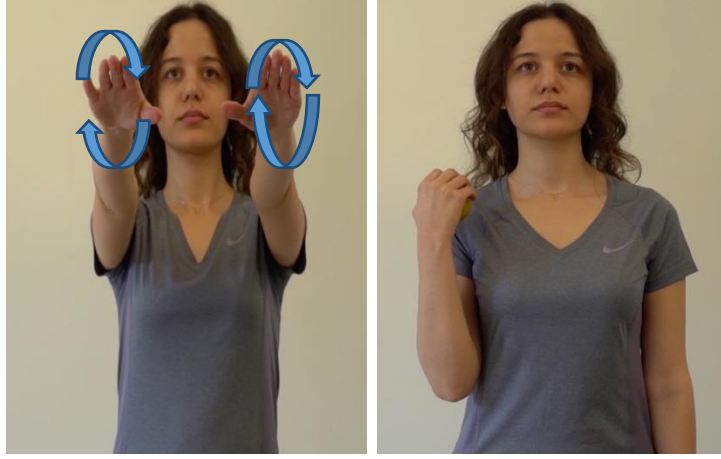
7. Kollarınızı yandan omuz seviyesine kadar kaldırın. Dirseklerinizin düz olmasına özen gösterin.



8. Kollarınızı yandan omuz seviyesine kadar kaldırın. Dirseklerinizin düz olmasına özen gösterin. Bu pozisyonda omuzdan öne ve arkaya küçük daireler çizin ve kolları yana indirerek dinlenin.

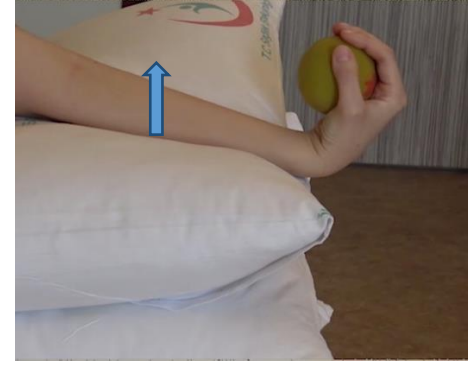


9. Kollarınızı önden omuz seviyesine kadar kaldırın. Dirseklerinizin düz olmasına özen gösterin. Bu pozisyonda omuzdan içe ve dışa küçük daireler çizin ve kolları yana indirerek dinlenin.



10. Kolunuzu gövde yanında pozisyonlayın ve dirseğinizi bükün ve acın.

11. Kolunuzu bir desteğin üzerine koyun. Avuç içi aşağı bakacak şekilde el bileğinizi yukarı kaldırın, bu pozisyonda 5 sn tutun ve indirin. Aynı egzersizleri avuç içi yukarı dönük şekilde tekrar edin.



12. Yumuşak bir topu sıkın ve gevşetin.



## 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. Günlük hayatınızda etkilenmiş kolunuzla ağır valiz, eşya, market poşeti taşımayınız.
- II. Etkilenmiş kolunuzu çok yoracak tekrarlı (uzun süre ütö yapmak, klavye kullanmak gibi) ve sabit tutan aktivitelerden (uzun süre el işi yapmak gibi) kaçınınız.
- III. Lenf ödem bağışıklık sisteminin zayıf düştüğü bir hastalıktır. Bu nedenle hijyen çok önemlidir.
- IV. Böcek ısırıkları, kedi köpek tırmalamalarına karşı kendinizi koruyunuz.
- V. İstenmeyen tüylerin alınmasında elektrikli tıraş makinesi kullanınız. Tıraş bıçağının temizliğine özen gösteriniz. Kimyasal tüy dökücülerden uzak durunuz.
- VI. Tırnaklarınızı keserken dikkatli olunuz ve manikür yaptırmayınız. Yaptırırsanız da tırnak etlerinizi kestirmeyiniz.
- VII. Yapay tırnak kullanmaktan kaçınınız. Yapay tırnakların mantar enfeksiyonuna yol açabileceğini unutmayınız.
- 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. Etkilenmiş kolunuza bilezik, yüzük, saat gibi kan ve lenfatik dolaşımı etkileyecek takılar takmaktan kaçınınız.
- X. Etkilenmiş kolunuzdan kan alma, tansiyon ölçme vb. tıbbi girişimlerin yapılmasına izin vermeyiniz, görevliyi mutlaka uyarınız.
- XI. 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.
- XII. Meme protezi seçerken mümkün olduğu kadar hafif protezler seçiniz.
- XIII. Güneşlenirken dikkatli olun. Güneş yanıklarına dikkat edin.
- XIV. Tatillerde sıcak ve tropikal bölgeleri tercih etmeyin.
- XV. Uçakla seyahat edecekseniz, önlem olarak kompresyon giysisi-çorabı kullanılabilir. Eğer ödem varsa giysi üzerine ek basınç bandajı gerekebilir. Eğer gerekirse bandajlar ayak veya parmakları için de kullanılabilir.