

LÜMFÖDEEM



JOBST

DEFY GRAVITY

Mis on lümfödeem, selle ravivõimalused ja kust abi saab?

MIS ON LÜMFÖDEEM?

Lümfödeem on turse, mille on põhjustanud takistus lümfisüsteemis. Takistus tekib, kui lümfisoonte töö on häirunud või on need operatsiooni käigus eemaldatud. Enamasti esineb turse jäsemetes, kuid see võib mõjutada ka teisi kehapiirkondi.

LÜMFÖDEEMI ON KAHE TÜÜPI - PRIMAARNE JA SEKUNDAARNE

Primaarne lümfödeem on kaasasündinud või pärilik lümfisoonte kahjustus, kui lümfisooned ei suuda tagada lümfivedeliku piisavat liikumist. Primaarne lümfödeem on levinum naiste hulgas.

Sekundaarne lümfödeem võib tekkida teatud haiguste või raviprotseduuride tagajärjel. Arenenud riikides on enamik lümfödeemi juhtudest seotud vähkkasvaja ja sellega kaasneva raviga. Üha rohkem esineb ka teistest põhjustest tingitud lümfödeeme: traumadest, põletustest, vähesest liikumisest ning ülekaalulisusest tekkinud sügavate kudede kahjustuste tagajärjel.

Iga turse ei ole lümfödeem

Sageli põhjustab turset ka lipödeem ehk rasvkoe kogunemine jalgadesse ja kättesse. Lipödeem võib areneda lipolümfödeemiks. Venoossed ja lümfoloogilised puudujäägid organismis võivad omakorda põhjustada lümfovenoose turse.

Lümfisüsteemi kolm põhilist funktsiooni

Võitlemine infektsioonidega

Lümfisüsteem transpordib läbipaistvat veelaadset vedelikku ehk lümf, mis on täis lümfotsüüte. Lümfotsüüdid on põletikega võitlevad rakud.

Koevedeliku puhastamine

Kui veri liigub mööda kudesid, siis jääb teatud osa vedelikke ja valke ehk jääkprodukte maha. See liigub läbi kapillaaride lümfisüsteemi, kus see puhastatakse ning puhas vedelik suundub tagasi vereringesse.

Lipiidide imendumine

Lümfisüsteemi imenduvad ka soolestiku lipiidid (rasvad), mis kantakse edasi vereringesse.

LÜMFÖDEEMI SÜMPTOMID JA VÕIMALIKUD TEKKEPÕHJUSED

Vahel võib organismis toimunud esimestest muutustest mööduda aastaid kuni tekib nähtav turse. Lümfödeemi diagnoosimisel hinnatakse turse võimalikke tekkepõhjusteid ning turse sümptomeid.

Mõned riskifaktorid

- Lümfisõlmede operatsioon
- Kiiritusravi
- Keemiaravi
- Haavainfektsioon
- Seroomi moodustumine
- Vähhkasvaja
- Rasvumine
- Pärilik eelsoodumus
- Trauma
- Põletused
- Kroonilised nahaprobleemid ja põletik
- Mõned põletikulised haigused, nt reumatoidartriit, dermatiit või ekseem
- Kardiovaskulaarhaigused, nt süvaveenitromboos, venoossed jalahaavandid, veenilaiendid

Esimesed sümptomid

- Mööduv jäsene või mõne muu kehapiirkonna turse peale operatsiooni
- Ebamugavus ja raskustunne, valu ja jäikus kahjustatud keha piirkonnas
- Liikumispiiratus
- Temperatuurimuutused konkreetses kehapiirkonnas
- Riided, jalanõud, ehted jms on tavapärasest pingumal olekus
- Püsiv, üle kolme kuu kestnud paistetuse (tekib pitting efekt - näpuga paistetusele vajutades jääb selle kohale süvend)

Komplikatsioonid

- Lümfödeemi patsientidel on suurem risk põletike tekkeks
- Tugev tselluliit, pehmed koed selle all ning naha bakteriaalne infektsioon võivad põhjustada või süvendada lümfisõlmede ja -soonte kahjustust.
- Korduv tselluliit võib lümfödeemi veelgi süvendada.

LÜMFÖDEEMI STAADIUMID

Lümfödeem on progresseeruv haigus, mida saab kategoriseerida järgmiselt:

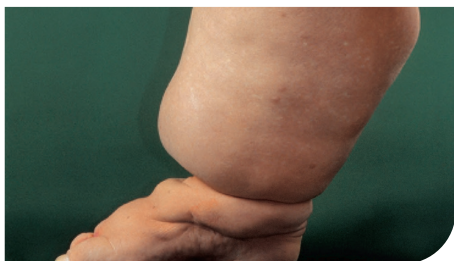
0 subkliiniline staadium - asümptomaatiline seisund (võib esineda raskustunnet haaratud kehaosas), vaatamata häiritud lümfitranspordile ei esine turset. See staadium võib kesta aastaid enne, kui tekib turse.



I staadium - valgurikka vedeliku kogunemine nahaaluses koes, nn. **pitting stage** - sõrmega nahale vajutades võib jääda nahale lohk; turse taandub kehaosa tõstmisega; võivad esineda rakkude paljunemise nähud.



II staadium - turse süvenemine; turse ei taandu kehaosa tõstmisega, nn. **pitting stage** - sõrmega nahale vajutades jääb nahale lohk; hilisemas järgus võib esineda nn. **non-pitting stage** - survestatud alale lohku ei jää; esineb mõõdukas või väljendunud fibroos (sidekoestumine), algavad nahamuutused.



III staadium - väljendunud lümfiturse, nn. **non-pitting stage** - sõrmega nahale vajutades ei jää nahale lohku, esinevad naha muutused - sidekoestumine, hüperpigmentatsioon, lisanduvad nahavoldid, rasvkoeladestumine ja fibroos nahaaluskoes.

LÜMFÖDEEMI RAVI

Lümfödeem ei ole väljaravitav, kuid selle tähelepanuta jätmine viib aja jooksul järjest tõsisemate terviseprobleemideni. Õigeaegse raviga alustamisega on sümptomid võimalik kontrolli alla saada ja peatada haiguse edasine kulgu. Lümfiturse tänapäevast ravi nimetatakse kompleksseks füüsiliseks turseraviks (KFT), mille eesmärk on vähendada turse suurust, parandada selle kuju ning naha seisundit.

I FAAS Turse vähendamine

Harjutused
ja liikumine
- toetab
lümfiidrenaaži



Manuaalne
lümfiidrenaaž
(MLD)
- stimuleerib
lümfiidreerimise
liikumist ja aitab
turset alandada

Naha- ja haavahooldus - nahahooldus aitab
vältida vigastuste ja seeläbi põletiku tekkimise
riski, mis võib seisundit veelgi halvendada



Kompressioonidemed või kohandatavad
kompressioonitooted
- aitavad turset alandada ja säilitada

II FAAS Saavutatud tulemuste säilitamine

Harjutused
ja liikumine
- toetab
lümfiidrenaaži



Manuaalne
lümfiidrenaaž
(MLD) /
- stimuleerib
lümfiidreerimise
liikumist ja aitab
turset alandada

KOMPRESSIOONTOOTED

I faas: Turse vähendamine.

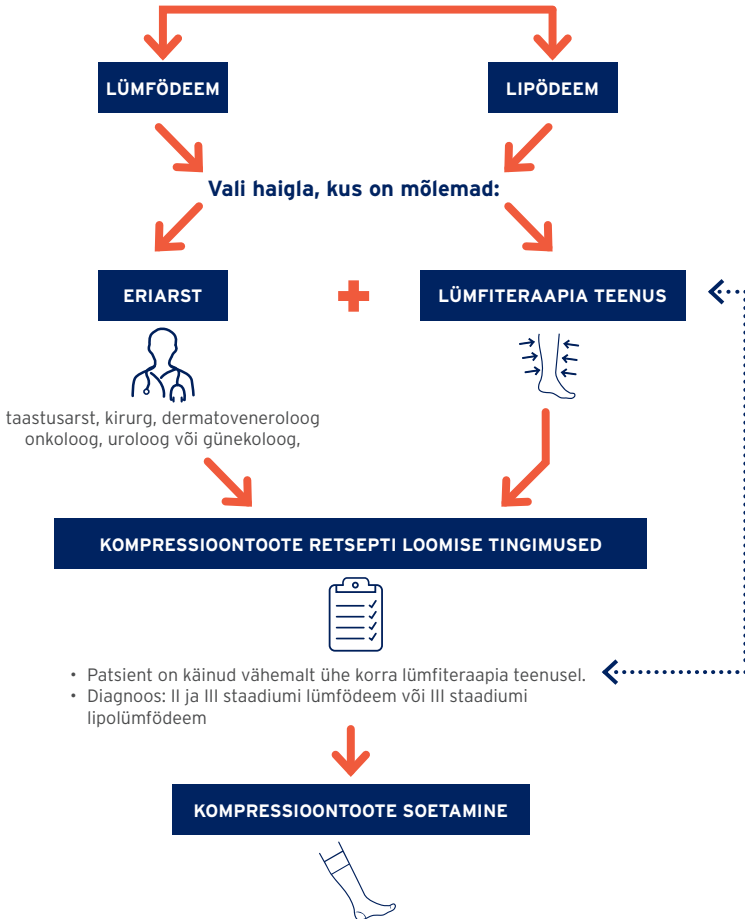
Esimeses faasis kasutatakse kompressioonitootetest spetsiaalseid sidemeid. Kõige tavalisem on mitmekihiline lümfiidreerimise sidumine, mille eelis on see, et sidemeid saab ära võtta ja uuesti peale panna vastavalt turse vähenemisele, mis esimeses faasis toimub kiiremini.

Kompressioonidemed peab paigaldama selleks väljaõppe saanud terapeut. Kui patsiendil ei ole võimalust korduvalt lühikese aja jooksul terapeudi juures käia, on võimalus kasutada ka kohandatavaid kompressioonitooted, mille paigaldamisega saab patsient lihtsamini hakkama.

II faas: Saavutatud tulemuse säilitamine.

Säilitamise faasis on teraapia üheks olulisemaks osaks kompressioonriivid. Need on sidemetest ilusamad ja mugavad ning kantavad koos tavapärase riietusega. Neid tehakse nii standardmõõdus, erimõõdus, ringkoes kui lamekoes ning valmistatakse individuaalseid kliendi mõõte ja eripärasid arvestades.

TURSEGA INIMESE RAVITEEKOND



Üldjuhul **erimõõdus toode** valitakse lümfiterapeudi nõustamisel, kelle leiab www.lymfiliit.ee.

Ühe jäsme või üksiku kehapiirkonna turse korral hüvitab Tervisekassa 2 kompressioontoodet 6 kuu jooksul. Kahe erineva jäsme või ühe jäsme turse korral hüvitatakse 4 kompressioontoodet 6 kuu jooksul.

! Kompressioontoote **retsept aegub 6 kuu pärast**, kordusretsepti väljastab PEREARST.

JOBST® tooted.

JOBST on üle 60 aasta pakkunud efektiivseid turseravi lahendusi. JOBST meeskond töötab selle nimel, et luua innovaatilisi ja paremaid tooteid, mis aitavad kaasa lümfödeemi ravile ning lümfitursega patsientide elukvaliteedi parandamisele. Üks kõige kauem turul olnud tootesarju on JOBST® Elvarex®, mis on paljude spetsialistide jaoks lamekoes kompressioontoodete absoluutne tipp.

Suur osa JOBST toodetest on Haigekassa meditsiiniseadmete loetelus. See tähendab, et meditsiiniseadme kaardi olemasolul saab patsient vajaliku toote osta 90% soodustusega.

Näited kompressioonravi I faasis kasutatavatest JOBST toodetest.



JOBST® Comprilan®



JOBST® FarrowWrap®



JOBST® Confidence



JOBST® Elvarex Soft



JOBST® Elvarex

Näited kompressioonravi II faasis kasutatavatest JOBST toodetest.

OLE ENESEKINDEL, OLE SINA ISE

JOBST KOMPRESSIOONTOOTEID PAKUVAD:

LÜMFITERAAPIA JA TAASTUSRAVI KLIINIK

www.teraapiakliinik.ee

Tallinn:

Madara 29

+372 5386 0806

info@teraapiakliinik.ee

Tartu:

Raatusse 21

+372 5197 6453

Rakvere:

Rohuaia 21

+372 5088 192

Jõgeva:

Piiri 2

+372 5340 5193

MEDIPLUS

www.mediplus.ee

Tallinn:

J.Sütiste tee 17/1

+372 580 480 22

info@mediplus.ee

Ehitajate tee 27

+372 538 760 96

kauplus@mediplus.ee

Pärnu:

Kliendipäevad, info kodulehel!

TERESA ABIVAHENDIKESKUS

www.teresa.ee

Tallinn:

Karjavälja 4

+372 611 9016

mustika@teresa.ee

Hariduse 6

+372 646 2121

hariduse@teresa.ee

Tähesaju tee 1

+372 646 4656

lasnamae@teresa.ee

Tartu:

Lembitu 2

+372 745 1191

tartu@teresa.ee

Pärnu:

Homniku 4

+372 443 0230

parnu@teresa.ee

Rakvere:

Laada 20

+372 322 3922

rakvere@teresa.ee

Võru:

Vabaduse 2a

+372 776 0007

voru@teresa.ee

Kohtla-Järve:

Keskallee 4

+372 322 2307

kjarve@teresa.ee