

Cvičební jednotka pro pacienty s lymfedémem DKK

Co je lymfedém?

- Edém = otok
- Jedná se o druh otoku, který je způsobený poruchou odtoku tkáňového moku (mízy, lymfy) z končetin, dochází k hromadění lymfy v mezibuněčném prostoru a vzniká tzv. lymfedém.
- Tento stav může to být způsoben úrazem, operací, **někdy se jedná o primární omenocnění atd.**
- Nejčastěji se tyto otoky vyskytují na pažích a na nohou.

Zásady při cvičení:

- Cvičit alespoň **15 min, 2krát denně**.
- Každý cvik **opakovat 5 – 10krát**.
- Vždy začít cvičit se zdravou končetinou.
- Cvičit **pomalou, plynule, v plném rozsahu kloubu** a jen do **pocitu únavy**.
- Mezi jednotlivými cviky dělat pauzy 1–2 minuty.
- **Pravidelně dýchat**.

Příklad cviků:

1. Úvodní část:

Relaxace:

- Leh na zádech, HKK podél těla.
- Nádech, přitáhnout špičky k sobě, stáhnout hýždě, propnout kolena do podložky – krátkodobá výdrž.
- Výdech – uvolnění.

2. Hlavní část:

Poloha na zádech

- 1) Pokrčit jednu DK v koleni a přitáhnout pomocí HKK k břichu, **natáhnout zpět**, zopakujeme na druhé DK.
- 2) Šlapání na kole – dopředu, pozpátku jednou DK, zopakujeme na druhé DK.
- 3) Přitáhnout jednu špičku, propnout koleno do podložky a unožit, **přinožit zpátky**, zopakujeme na druhé DK.
- 4) Pokrčit jednu nohu v koleni a opřít ploskou o položku. Na druhé noze přitáhnout špičku a přednožit = **nadzvednout nad podložku**, položit zpět na podložku, zopakujeme na druhé DK.

Poloha na břichu

- HKK složené pod čelem

- 1) Střídavě krčit DKK v kolenu a přitahovat patu k hýždím.
- 2) Přitáhnout špičku jedné DK, zvednout těsně nad podložku, **unožit, vrátit zpět**, zopakujeme na druhé DK.
- 3) Přitáhnout špičku jedné DK, zvednout těsně nad podložku, **zanožit, vrátit zpět**, zopakujeme na druhé DK.

4) Krčit jednu DK, přibližovat koleno po podložce k trupu, **vrátit zpět**, zopakujeme na druhé DK.

Poloha ve stoji

– **vždy s oporou HKK (stůl, stěna, židle)**

1) Stoj na špičkách a na patách – střídavě

2) Zakopávání – střídavě

3) Zvedání kolen vysoko – střídavě

4) Podřepy – **v menším rozsahu**

3. Závěrečná část:

- Uvolnění a vytřepání DKK.
- Leh na zádech, pokrčená kolena, HKK podél těla a volně dýchat.

Zkratky:

DK – dolní končetina (noha)

DKK – dolní končetiny (**obě** nohy)

HKK – horní končetiny (**obě** paže)