

Centrum léčebné rehabilitace

Cvičební jednotka pro pacienty s lymfedémem dolních končetin (DK)

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 onemocnění
- 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 zdravou končetinou, po té končetinou druhou.
- Cvičit **pomalou, plynule, v plném rozsahu kloubu** a jen do **pocitu únavy**.
- Mezi jednotlivými cviky dělat pauzy 1–2 minuty.
- **Pravidelně dýchat**.

Příklad autoterapie:

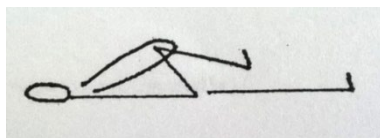
1. Úvodní část - relaxace:

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

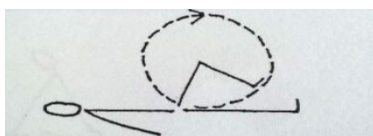
2. Hlavní část:

Poloha na zádech

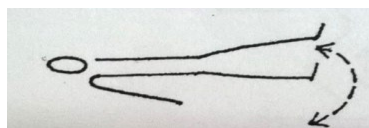
1) Pokrčit jednu dolní končetinu v koleni a přitáhnout pomocí horních končetin k břichu, natáhnout zpět, zopakovat na druhé DK.



2) Šlapání na kole – dopředu, pozpátku jednou dolní končetinou, zopakujeme na druhé DK.

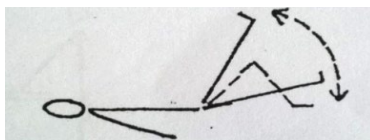


3) Přitáhnout jednu špičku, propnout koleno do podložky a unožit, přinožit zpátky, zopakujeme na druhé DK.



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.

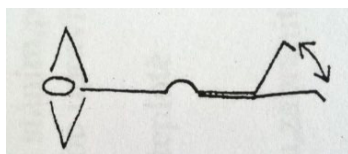
Centrum léčebné rehabilitace



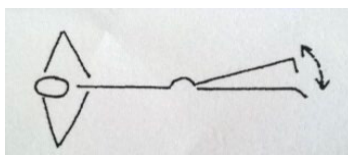
Poloha na břichu

- HKK složené pod čelem

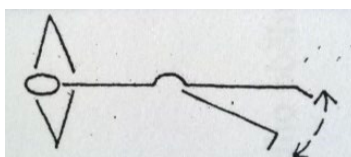
1) Střídavě krčit DKK v kolenou a přitahovat patu k hýždím.



2) Přitáhnout špičku jedné DK, zvednout těsně nad podložku, unožit, vrátit zpět, zopakujeme na druhé DK.



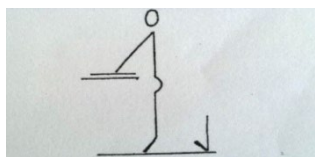
3) Přitáhnout špičku jedné DK, zvednout těsně nad podložku, zanožit, vrátit zpět, zopakujeme na druhé DK.



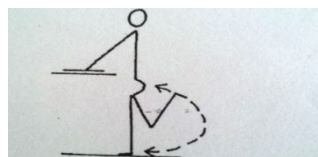
Poloha ve stoji

- vždy s oporou HKK (stůl, stěna, židle)

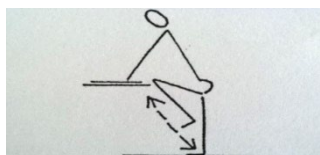
1) Stoj na špičkách a na patách - střídavě



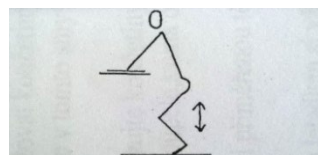
2) Zakopávání - střídavě



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:

Centrum léčebné rehabilitace

DK – dolní končetina (noha)

DKK – dolní končetiny (obě nohy)

HKK – horní končetiny (obě paže)

Mgr. Karolína Hochlová, 16.12.2022