

Rintasyövän jälkeinen
lymfaturvotus ja
sen hoito
Syöpätautien klinikan
fysioterapiassa



POTILASOHJE

HYKS Syöpäkeskus

Johdanto

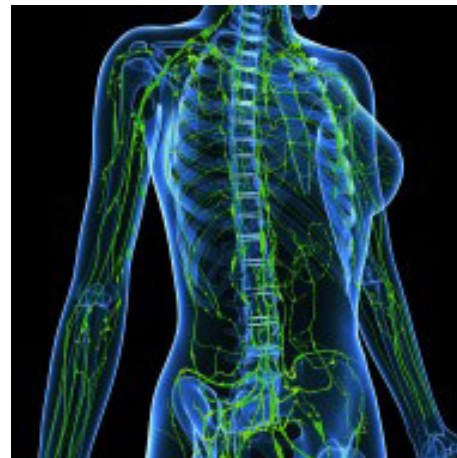
Rintasyöpä on naisten yleisin syöpä Suomessa. Rintasyöpäleikkauksen yhteydessä imusolmukkeiden poisto voi aiheuttaa imunestekierron häiriön leikatun puolen yläraajan ja/tai ylävartalon alueella. Tästä voi olla seurauksena lymfaturvotusta, joka voi heikentää yläraajan toimintakykyä.

Lymfaturvotusta esiintyy noin 4- 30%:lla rintasyöpäleikatuista naisista. Imunestekierron häiriön riskiä lisäävät myös sädehoito, kainaloon levinneisyys ja ylipaino. Leikatun puolen yläraajan toimintakyvyn ylläpitämiseksi lymfaturvotuksen hoito on hyvä aloittaa varhaisessa vaiheessa.

Oppaassa on tietoa lymfaturvotuksen hoitokäytännöistä ja itsehoidosta.

IMUSUONISTON RAKENNE JA TOIMINTA

Imusuonisto on verenkierron kanssa rinnakkainen kuljetusjärjestelmä. Se muodostuu useista pienistä ja suurista imusuonista sekä imusolmukkeista. Sen tehtävänä on kuljettaa valkuaisainepitoista kudostenestettä imusuonia pitkin imusolmukkeisiin. Kuljetustehtävän lisäksi imusuonijärjestelmällä on tärkeä osuus kehon puolustusjärjestelmässä. Imusolmukkeissa tuhotaan elimistöön kulkeutuneita vieraita aineita kuten bakteereita ja viruksia.



RINTASYÖVÄN JÄLKEINEN LYMFATURVOTUS

Rintasyövän jälkeen tavallisimpia lymfaturvotuksen syitä ovat kainaloimusolmukkeiden poisto ja sädehoito. Kainaloimusolmukkeiden poisto voi aiheuttaa pysyvän lymfanestekierron häiriön leikatun puolen ylävartalon ja/tai yläraajan alueella, jolloin kudoksiin kertyy nestettä. Tämä ilmenee lymfaturvotuksena. Sädehoito saattaa vahingoittaa imusuonia heikentäen paikallisesti imusuoniston kuljetuskapasiteettiä, mikä saattaa johtaa nesteen kertymiseen leikatulla vartalon ja / tai yläraajan alueella. Rinnan säästävän leikkauksen jälkeen voi operoidun rinnan alueelle ilmaantua myös lymfaturvotusta. Nesteenpoistolääkkeistä ei ole apua lymfaturvotuksen hoidossa, sillä ne eivät vaikuta turvotuksen syyhyn eli imusuoniston heikentyneeseen toimintaan.

Tutkimusten mukaan rintasyöpäleikatuilla naisilla esiintyy yläraajan lymfaturvotusta kainaloimusolmukepoiston jälkeen noin 10- 30 % ja vartijaimusolmukepoiston jälkeen 4-10 %. Lymfaturvotus alkaa yleensä 2 kuukautta - 2 vuotta leikkauksen jälkeen, mutta riski oireiden ilmenemiseen säilyy läpi elämän.

Lymfaturvotus voi kehittyä vähitellen tai nopeasti. Se on yleensä kivutonta. Alkuvaiheessa lymfaturvotuksen ollessa lievää sen voi havaita painamalla sormella voimakkaasti ihoa noin 30 sekunnin ajan, jolloin ihoon jää painamisesta hetkeksi kuoppa. Tässä vaiheessa lymfaturvotukseen on hyvä kiinnittää huomiota, jotta sen hoito voidaan aloittaa mahdollisimman varhaisessa vaiheessa.



LYMFATURVOTUKSEN JA YLÄRAAJAN TOIMINTAHÄIRÖIDEN TUTKIMINEN JA HOITO SYÖPÄTAUTIEN KLINIKALLA

Tutkiminen

Lymfaturvotuksen hoitoa aloitettaessa tutkitaan ja arvioidaan leikatun puolen vartalolueen ja yläraajan turvotuksen määrää ja koostumusta sekä kudoksen ja arven liikuvuutta ja ihon kuntoa. Nämä saattavat vaikuttaa yläraajan toimintaan ja heikentää sen toimintakykyä. Lymfaturvotuksen ja yläraajan toimintakyvyn tutkiminen ja arviointi ovat tärkeitä hoidon tuloksellisuuden seuraamiseksi.

Tutkiminen tapahtuu havainnoiden, käsillä tunnustellen sekä mittaamalla yläraajan ympärysmitat mittanauhalla. Tuloksia verrataan terveeseen puoleen. Kudoksessa

olevan nesteen määrää mitataan myös mittarilla, joka osoittaa kudoksen nestepitoisuuden.

Lymfaturvotuksen hoito

Lymfaturvotuksen hoito on tärkeä aloittaa varhaisessa vaiheessa, silloin kun oireet tuntuvat vielä vähäisiltä. Lymfaturvotuksen hoito voidaan tarvittaessa aloittaa jo solunsalpaaja- ja sädehoitojen aikana, jolloin hoito aloitetaan kompressiotuotteiden käytöllä. Hoidon varhaisella aloittamisella pyritään estämään mahdollisten iho- ja kudosten muutosten syntyminen sekä turvotuksen eteneminen vaikea-asteiseksi. Tutkimusten mukaan kompressiohoito yhdessä itsehoi-



don kanssa on tällä hetkellä lymfaturvotuksen tehokkain hoitomuoto.

Kompressiohoidon tarkoituksena on tuottaa vastapainetta turvonneeseen kudokseen ja edistää imunesteen virtausta. Kompressiohoito voidaan toteuttaa sidoksilla ja/ tai lääkinällisillä kompressiotuotteilla (esimerkiksi hiha ja hanska). Kompressiohoitomudon valintaan vaikuttavat turvotuksen määrä ja muut oireet kuten kipu ja ihon kunto. Lymfaturvotuksen määrä voi vaihdella, joten kompressiohoidon vaikutusta on seurattava säännöllisesti.

Kompressiotuotteet ovat yleensä yksilöllisesti mittatilaustyönä valmistettuja ja niitä on saatavana eri kompressio- eli paineluokissa. Yleisin paineluokka yläraajan turvotuksen hoidossa on paineluokka II. Kompressiotuotteisiin saa maksusitoumuksen Syöpätautien klinikalta. Kompressiotuotteet kuluvat ja löystyvät nopeasti, joten ne

tulee uusia vähintään puolivuosittain. Jotta lymfaturvotuksen hoito on tuloksellista, tulee kompressiotuotteita tai -sidoksia käyttää säännöllisesti päivittäin, aamusta iltaan.

Mikäli kompressiohoito ei yksinään riitä, voidaan kompressiohoidon ohella kokeilla onko kinesioteippauksesta tai lymfaterapiasta apua. Hoitomuotojen valinta arvioidaan aina yksilöllisesti.

Painonhallinta on oleellinen osa lymfaturvotuksen hoitoa. Ylipaino lisää lymfaturvotusta.

Mikäli edellä mainituilla keinoilla ei päästä haluttuun lopputulokseen, voidaan lääkärin vastaanotolla tarvittaessa ohjata potilas lähetteellä leikkaushoidon harkintaan. Tuoloin imusolmukkeiden tilaa arvioidaan lymfoskintigrafiatutkimuksella, minkä perusteella voidaan harkita leikkaushoitoa.

**Hoitomuotojen
valinta
arvioidaan
yksilöllisesti**



ITSEHOITO

Lymfaturvotuksen itsehoito koostuu päivittäisestä kompressiohoidosta tukituotteella, ihon ja arven hoidosta, imusuoniston toimintaa parantavista yläraajan liikkeistä ja liikunnasta sekä painonhallinnasta.

Ihon ja arven hoito

Imusolmukkeiden poiston vuoksi imusuoniston kuljetuskyky on alentunut, mikä heikentää immuunipuolustusjärjestelmää. Tästä syystä ihon hoitoon tulee kiinnittää huomiota, sillä pienikin haavauma tai nirhauma turvotusalueella voi tulehtua herkästi. Pahimmillaan ihovaurio tarjoaa kasvualustan bakteeriperäiselle ruusu (erysipelas) tulehdukselle. Ruusun oireita ovat voimakas punoitus, turvotus, särky sekä korkea kuume. Toistuva ruusuinfektio tuhoaa imusuonia ja hankaloittaa lymfaturvotusta.

Oireiden ilmaantuessa tulee hakeutua välittömästi oman alueen terveyskeskuksen päivystykseen. Bakteeriperäinen ruusutulehdus vaatii aina antibioottihoidon.

Ruusun välttämiseksi muista:

- Hyvä käsihygienia
- Suojakäsineiden käyttö esim. puutarhatöissä
- Puhdista huolella mahdolliset naarmut ja haavat
- Vältä, jos mahdollista, verinäytteiden ottoa ja verenpaineen mittaamista leikatun puolen yläraajasta
- Huolehdi ihon kunnosta säännöllisellä rasvauksella
- Vältä yläraajan raapimista. Tarvittaessa, mikäli kutina on voimakasta tai alueelle ilmaantuu ihottumaa käänny lääkärin puoleen

Rintasyöpäleikkauksen jälkeen arpikudos saattaa aiheuttaa kudostietoisuutta ylävartalon ja/tai yläraajan alueella, mikä voi johtaa kiputiloihin ja kudostietoisuuden vähentymiseen.

Ihoa arven ympärillä voi aloittaa kevyesti liikuttelamaan siinä vaiheessa, kun haavan alueelle ei enää muodostu kudostietoisuutta (seroomaa) ja haava on hyvin parantunut. Käsitteilyn tarkoituksena on irrottaa arpikudosta alustastaan, parantaa arven yläraajan liikkuvuutta sekä vähentää mahdollista kipua.



Yläraajan nestekiertoa ja liikkuvuutta lisäävät harjoitteet

Imusuoniston toiminnan parantamiseksi leikatun puolen yläraajaa on hyvä käyttää arjen toiminnoissa. Leikatun puolen yläraajan liikkuvuusharjoituksia voi tehdä päivittäin olkanivelen liikkuvuuden sekä yläraajojen lihastoiminnan ylläpysymiseksi ja parantamiseksi.

Yläraajan nestekierron tehostamiseksi on hyvä tehdä rytmisiä – ja pumpppaavia liikkeitä kompressiotuotteen/ kompressiosidosten kanssa.

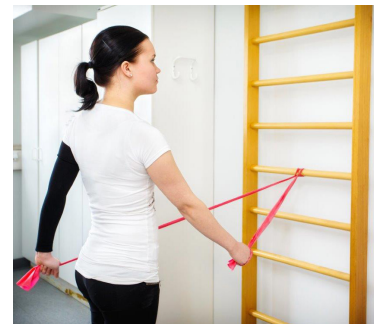
Aloita harjoitteet hengittämällä muutaman kerran omaan luonnolliseen tahtiin. Tee liikkeet rauhallisesti ja kivuttomasti.



Koukista ja ojenna kyy-närpäättä rauhalliseen tahtiin. Pumppaile liikkeen aikana myös sormia. Toista liikettä useita kertoja päivässä.



Nosta yläraaja ja pidä venytys jonkin aikaa.



Jumppakuminauhalla voit tehdä hiihtoliikettä rauhalliseen tahtiin. Toista liikettä useita kertoja.



Avaa yläraajat sivulle ja tunne venytys rintakehällä ja yläraajoissa. Pidä venytys hetken aikaa. Toista liikettä useita kertoja.



Pumppaa kämmeniä napakasti yhteen, pitäen asento joitain sekunteja. Toista liikettä useita kertoja.

Rintasyöpäleikkauksen jälkeinen liikunta

Rintasyöpäleikkauksen jälkeen liikunta on turvallista, eikä sen ole todettu lisäävän lymfaturvotusta. Liikunta tulee aloittaa rasitusta vähitellen lisäämällä, nousujohteisesti. Liikkumattomuus vähentää imusysteemin virtausta. Voidaankin olettaa, että monipuolisella liikkumisella ja harjoittelulla on myönteinen vaikutus lymfaturvotukseen.

Rintasyöpäleikkauksen jälkeiset hoidot saattavat kiihdyttää luukatoa ja lisätä murtumariskiä. Näitä voi ehkäistä harrastamalla liikuntaa. Luuta vahvistavia liikuntamuotoja ovat mm. kävely, sauvakävely, juoksu, kuntosaliharjoittelu ja erilaiset liikuntaryhmät.

Säännöllinen liikunta näyttäisi myös vähentävän rintasyövän uusimisriskiä painonhallengin ja terveellisen ravitsemuksen ohella. Painonhallinnalla voidaan vaikuttaa lymfaturvotukseen, sillä rasvakudoksen vähentyminen edistää imusuoniston toimintakykyä.

Vesiliikunta ja uinti ovat lymfaturvotukseen erityisen hyvin soveltuvia liikuntamuotoja. Veden tuottamalla paineella on sama vaikutus kuin kompressiohoidolla; se vähentää nesteen suodattumista kudoksiin ja aktivoi imusuoniston toimintaa.

Harjoittelu solunsalpaaja- ja sädehoidon aikana tulee tapahtua aina omien voimavarojen mukaan. Uupuneena kannattaa levätä ja harjoitella pieniä määriä kerrallaan kevyttä liikuntaa voimien sallimissa rajoissa. Solunsalpaaja- ja/ tai sädehoidon aikana kannattaa välttää vesi- ja ryhmäliikuntaa, koska hoidon tulehdusriskin vuoksi.

Liikunnan yleiset hyödyt ja suositukset

Liikuntaharjoittelu parantaa fyysistä toimintakykyä ja elämänlaatua kaiken ikäisillä. Riittävällä ja monipuolisella liikunnalla voidaan lisätä lihasvoimaa ja nivelten liikuvuutta, parantaa hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa. Kaikenlainen säännöllinen harjoittelu vaikuttaa myös positiivisesti mielialaan, parantaa omakuvaa ja vähentää mahdollisia uupumus- ja väsymysoirei-

ta. On hyvä valita sellainen liikuntamuoto, josta nauttii.

UKK- instituutin terveysliikuntasuosituksen mukaan kestävyyskuntoa voi parantaa liikumalla useana päivänä viikossa yhteensä ainakin 2 h 30 min reippaasti tai 1h 15 min rasittavasti (hengästyen ja hikoillen).

Lihaskuntaa parantavaa liikuntaa tulisi harastaa kaksi kertaa viikossa.



Vesiliikunta parantaa imunestekiertoa veden hydrostaattisen paineen avulla.