

# VJEŽBE ZA LIMFEDEM RUKE



NASTAVNI ZAVOD ZA  
JAVNO ZDRAVSTVO  
DR. ANDRIJA ŠTAMPAR

Limfedem ruke javlja se zbog nakupljanja tekućine bogate bjelančevinama u mekim tkivima. Radi nakupljanja bjelančevina pojavljuju se otekline koje mogu uzrokovati i kroničnu upalu, trenutne i trajne promjene tkiva.

Limfedem ruke često se javlja kod žena koje su mastektomirane (ako su operacijom otklonjeni limfni čvorovi). Zračenje pazušnih limfnih čvorova, ali i kemoterapija rizični su čimbenici pojave limfedema.

Limfedem može zahvatiti cijelu ruku ili dio ruke kao što je šaka, ručni zglob ili podlaktica, ovisno o funkcionalnom stanju limfnih žila, krvnih žila, mišića, ali i zdravstvenom stanju i razini tjelesne aktivnosti.

Rizik za razvoj limfedema individualan je za svaku ženu.

Limfedem se može pojaviti odmah nakon operacije ili čak godinama nakon nje.

## Koji su početni znakovi limfedema?

Znakovi koji mogu ukazati na limfedem su:

- osjećaj težine u ruci,
- pojava otekline,
- smanjena pokretljivost šake ili cijele ruke,
- zatezanje odjeće samo na jednoj ruci,
- udubina nakon pritiska u području moguće otekline,
- osjećaj "zatezanja".

## Koji su osnovni načini prevencije limfedema?

Osnovni postupci i prilagodbe u prevenciji limfedema su:

- prilagođene vježbe,
- primjerena njega,
- nošenje primjerene odjeća koja ne „steže“ i nema elastično orukavlje,
- nošenje ortopedskog grudnjaka,
- izbjegavanje visokih temperatura iz bilo kojeg izvora (sauna, vruće kupke, haube, pretopli bazeni),
- sprječavanje pojave infekcije bilo kojeg uzroka,
- zaštita od sunca,



- pravilna upotreba proteze,
- nošenje kompresivnih zavoja,
- prilagođavanje svakodnevnih aktivnosti zdravstvenom stanju,
- limfna drenaža.

## Nekoliko savjeta o prehrani:

- održavajte primjerenu tjelesnu težinu,
- izbjegavajte alkohol jer širi krvne žile i uzrokuje dodatni odlazak tekućine iz krvnih žila u okolna tkiva,
- pijte dovoljno tekućine, najbolje običnu vodu,
- izbjegavajte pušenje: pušenje kroz brojne mehanizme loše utječe na cirkulaciju i opskrbu kisikom u svim tkivima u organizmu,
- ne izbjegavajte proteine u prehrani - ako ne unosite dovoljno proteina oslabljujete vezivno tkivo i opće stanje organizma i pogoršavate limfedem,
- smanjite unos soli i šećera jer pogoduju zadržavanju tekućine u tijelu - na taj način regulirat ćete i tjelesnu težinu,
- kontrolirajte razinu šećera u krvi jer povišena razina šećera u krvi može oštetiti male krvne žile.

# Vježbe za limfedem ruke

## Osnovna pravila:

- vježbe možete početi primjenjivati tek kada vam odobri liječnik,
- vježba se uvijek s bandažiranom rukom ili navučenom kompresivnim rukavom i rukavicom,
- vježbe se izvode polako, ritmički, u sjedećem položaju, bez opterećenja, naglih pokreta ili trzaja,
- tijekom vježbanja ne biste trebali osjećati bol, već lagano istezanje,
- jednokratno vježbanje ne smije trajati dulje od 25 do 30 minuta,
- vježbajte dva puta dnevno dok vam se ne vrate snaga i fleksibilnost,
- vježbe se kombiniraju s vježbama disanja,
- tijekom vježbanja nosite udobnu i široku odjeću,
- važan je pravilan položaj kod izvođenja vježbi.

## Pravilan položaj:

- sjedite na stolici,
- glava je u srednjem položaju,
- brada lagano izbačena prema naprijed, ramena prema natrag, leđa ispravljena,
- koljena i kukovi su pod kutom od 90 stupnjeva, stopala na podlozi.

## Obratite pažnju i obavezno se savjetujte s liječnikom ukoliko:

- osjećate težinu u ruci ili bol tijekom vježbanja,
- ruka počinje oticati,
- imate glavobolju, vrtoglavicu, zamućenje vida, gubite ravnotežu,
- osjećate slabost ili bockanje u prsima ili rukama, padate tijekom vježbanja.

## Vježbe za limfedem ruke možemo podijeliti u tri skupine:

1. osnovne vježbe,
2. vježbe s loptom,
3. vježbe sa štapom.

# 1. Osnovne vježbe za limfedem ruke

## Vježba disanja:

- duboko udahnite na nos i polako ispuhnite zrak kroz usta,
- prilikom udisaja izbacite trbuh prema van, kod izdisaja pritisnite trbuh rukom prema unutra,
- ponovite vježbu tri puta.

## Vježba za ramena:

- ispružite ruke uz tijelo, istovremeno podignite oba ramena, a zatim ih polagano spustite.
- naizmjenično podižite i spuštajte ramena,
- vježbu ponovite pet puta.

## Kruženje ramenima

- ruke opustite uz tijelo i kružite ramenima prema natrag pet puta,
- kružite ramenima prema naprijed pet puta.

## Vježba za pravilno držanje:

- ispružite ruke uz tijelo i istovremeno istežite ramena prema natrag, pokušajte ih što više približiti kralježnici, zadržite nekoliko sekundi i opustite.
- ponovite vježbu pet puta.

## Vježbe za vrat:

- stavite dva prsta na bradu, lagano je potisnite prema natrag, zadržite nekoliko sekundi, zatim opustite ("zatvoriti i otvoriti ladicu"),
- ponovite tri puta.

## Istezanje u stranu:

- potisnite bradu prstima,
- drugom rukom u tom položaju lagano istegnite glavu u stranu, zadržite nekoliko sekundi i opustite,
- ponovite naizmjenično po tri puta u svaku stranu.

## Istezanje prema naprijed:

- stavite zatvorenu šaku na prсну kost, drugom rukom istegnite glavu prema naprijed, zadržite nekoliko sekundi, odmorite se,
- ponovite tri puta.

Ponovite vježbu disanja.

## Okretanje u stranu:

- okrenite glavu u stranu, savijte je prema dolje (pod kutom od 45 stupnjeva),
- lagano potegnite glavu rukom, zadržite nekoliko sekundi, opustite se,
- ponovite naizmjenično na obje strane.



#### **Širenje ruku:**

- postavite ruke u visini prsnog koša, raširite prema natrag, zadržite tri sekunde,
- vratite u početni položaj da podlaktice prelaze jedna iznad druge,
- ponovite pet puta.

#### **Vježba za jačanje ramenih mišića:**

- ispružite zdravu ruku u stranu do visine ramena, zadržite tri sekunde pa spustite,
- ponovite vježbu bolesnom rukom,
- ponovite vježbu pet puta.

#### **Pritisak dlanom o dlan:**

- stisnite dlan o dlan, prst o prst u visini prsnog koša, zadržite pet sekundi, opustite i spustite ruke,
- ponovite pet puta.

#### **Vježba za jačanje mišića ramena i grudi:**

- podignite obje ruke iznad glave i naizmjenično se nagnjite na jednu pa na drugu stranu,
- vježbu ponovite pet puta u svaku stranu.

#### **Stiskanje šake:**

- stisnite, zatim otvorite zdravu šaku pet puta,
- ponovite isto bolesnom rukom pet puta.

### **Kruženje ručnim zglobovom:**

- kružite ručnim zglobovom zdrave ruke pet puta u jednu stranu, zatim pet puta u drugu stranu,
- ponovite istu vježbu bolesnom rukom.

Ponovite vježbu disanja.

### **Vježba za smanjenje edema i jačanje ruku:**

- savijte obje ruke u laktovima pod pravim kutem, podignite ih do visine ramena i istovremeno zaplješćite tri do pet puta,
- ponovite vježbu pet puta nakon kraćeg odmora.

### **Rotacija ruke:**

- ispružite zdravu ruku ispred sebe, okrenite dlan prema gore, zatim dolje i ponovite svaki položaj pet puta,
- ponovite sve bolesnom rukom.

### **Savijanje i ispružanje podlaktice:**

- savijte podlaktice prema sebi, zatim ih ispružite (dlanovi su okrenuti prema licu),
- ponovite pet puta.

### **Podizanje ruke:**

- podignite ruku i uhvatite zamišljeni predmet, zatim spustite ruku,
- ponovite naizmjenično svakom rukom po pet puta.

### **Kruženje s obje šake:**

- prepletite prste obje ruke i kružite polako s obje šake po pet puta u jednom, zatim pet puta u drugom smjeru.

Ponovite vježbu disanja.

### **Savijanje ruke protiv otpora:**

- savijajte zdravu podlakticu, a bolesnom rukom pružajte otpor, zadržite nekoliko sekundi, zatim opustite, ponovite pet puta,
- savijajte bolesnu podlakticu, a zdravom rukom pružajte otpor na isti način.

### **Potiskivanje prstiju u stranu:**

- stavite dlan o dlan, prst o prst, potisnite svaki par prstiju u jednu stranu, zatim u drugu stranu,
- ponovite postupak sa svim prstima redom tri puta.

### **Odmicanje prstiju:**

- stavite dlan o dlan, prst o prst, otvarajte svaki par prstiju da se odmaknu što više i vratite,
- ponovite sa svim prstima redom tri puta.

## 2. Vježbe s loptom za limfedem ruke

Za vježbu upotrijebite mekanu loptu (engl. *soft ball*)

### Vježba disanja:

- duboko udahnite na nos i polako ispušite zrak kroz usta,
- prilikom udisaja izbacite trbuh prema van, kod izdisaja pritisnite trbuh rukom prema unutra,
- ponovite tri puta.

### Kruženje ramenima:

- ruke opustite uz tijelo,
- kružite ramenima prema natrag pet puta,
- kružite ramenima prema naprijed pet puta.

### Rolanje lopte:

- primite loptu ispruženim rukama ispred sebe i rolajte između ruku u oba smjera po pet puta.

### Stiskanje lopte:

- primite loptu ispred sebe, ruke su ispružene,
- pritisnite loptu s oba dlana, zadržite nekoliko sekundi, opustite i ponovite pet do sedam puta.

Ponovite vježbu disanja.

### Stiskanje lopte:

- loptu stavite na koljeno,
- stisnite je prstima zdrave ruke, malo zadržite, zatim opustite,
- ponovite deset puta,
- istu vježbu ponovite bolesnom rukom.

### Pritisak prstom:

- pritisnite svaki prst redom u loptu zdravom rukom tri puta,
- istu vježbu ponovite bolesnom rukom.

### Kruženje loptom oko tijela:

- kružite loptom oko tijela,
- krenete zdravom rukom, iza leđa, prihvatite loptu bolesnom, zatim preko trbuha do zdrave ruke,
- ponovite u svakom smjeru po tri puta.

### Stiskanje lopte laktom:

- stavite loptu između tijela i lakta savijene zdrave ruke, pritisnite laktom loptu, zadržite nekoliko sekundi, zatim opustite (ponovite deset puta),
- ponovite vježbu na bolesnoj strani.



### **Stiskanje lopte podlakticom:**

- stavite loptu u lakatnu jamu, savijte podlakticu i pritisnite loptu, zadržite nekoliko sekundi, zatim opustite i ispružite podlakticu (ponovite sedam puta),
- ponovite vježbu na bolesnoj strani.

### **Rolanje šake preko lopte:**

- stavite šaku zdrave ruke na loptu, istegnite preko lopte, zadržite, povucite ruku natrag, potisnite prema dolje,
- ponovite deset puta,
- ponovite vježbu bolesnom rukom.

Ponovite vježbu disanja.

### **Stiskanje koljena:**

- stavite loptu između koljena, ruke na vanjsku stranu koljena, stisnite rukama koljena, zadržite nekoliko sekundi, zatim opustite,
- ponovite deset puta.

### **Stiskanje lopte:**

- loptu stavite na koljeno, stisnite je prstima zdrave ruke, malo zadržite, zatim opustite.
- ponovite deset puta,
- istu vježbu ponovite bolesnom rukom.

### **Stiskanje lopte prstom**

- utisnite u loptu svaki prst na zdravoj ruci, zadržite nekoliko sekundi, zatim opustite,
- ponovite vježbu svakim prstom na ruci tri puta,
- istu vježbu ponovite bolesnom rukom.

Ponovite vježbu kruženja ramenima.

Ponovite vježbu disanja.





### 3. Vježbe sa štapom za limfedem ruke

#### Kruženje ramenima:

- podignite ramena dok istovremeno držite štap rukama i kružite ramenima prema natrag pet puta,
- kružite ramenima prema naprijed pet puta.

#### Rotacija štapa:

- primite štap u širini ramena ispred prsnog koša,
- zarotirajte štap u jednu, zatim u drugu stranu,
- ponovite u svaku stranu po pet puta.

#### Rotacija u stranu:

- primite štap ispred sebe, zarotirajte tijelo u jednu, zatim u drugu stranu,
- ponovite pet puta u svaku stranu.

#### Vježba istezanja:

- primite štap s obje ruke i podignite iznad glave, lagano se istegnite u lijevu, zatim u desnu stranu,
- ponovite vježbu u svaku stranu po pet puta.

Ponovite vježbu disanja.

### Rotacije ruku:

- primite štap u širini od 30 cm, ruke su ispružene, zarotirajte ruku preko ruke (ponovite po pet puta u svaku stranu),
- primite sredinu štapa zdravom rukom, okrenite dlan prema dolje, zatim prema gore, ponovite pet puta te ponovite vježbu bolesnom rukom,
- primite štap u okomitom položaju s obje ruke i radite pokrete kruženja (miješanja) u jednu, zatim u drugu stranu, po pet puta,
- zaveslajte štapom u jednu, zatim u drugu stranu, po pet puta na svaku stranu,
- postavite štap okomito u zdravu ruku, prođite stiskajući šakom cijeli štap prema gore, zatim prema dolje po pet puta te ponovite vježbu bolesnom rukom,
- primite štap u visini prsa zdravom rukom, radite pokrete zavrtnja i odvrtnja na štapu, ponovite svaki pokret pet puta te ponovite vježbu bolesnom rukom,
- primite štap u visini prsa sa savijenim laktovima, podignite štap iznad glave, zatim vratite u početni položaj, te ponovite pet puta,
- primite štap ispred sebe ispruženim rukama, zatim ih privucite do prsa, ponovite pet puta,
- primite štap s obje ruke, savijte laktove prema prsima, zatim ih ispružite i ponovite pet puta,
- primite sredinu štapa zdravom rukom, savijte i ispružite lakat po pet puta i ponovite vježbu bolesnom rukom,
- primite štap s obje ruke u visini prsa i razvlačite štap, zadržite tri sekunde, zatim opustite i ponovite pet puta,
- ponovite vježbu kruženja ramenima.

Ponovite vježbu disanja.

## Literatura:

Biondić Mira: Limfedem ruke, Centar za limfnu drenažu

Prehrana i vježbanje tijekom liječenja, Udruga žena oboljelih i liječenih od raka dojke, njihovih obitelji i prijatelja "SVE za NJU"

Upute za bolesnike nakon operacije carcinoma dojke, Opća bolnica "Dr. Tomislav Berdek", Koprivnica

American Cancer Society <http://www.cancer.org/cancer/breastcancer/>



Služba za javno zdravstvo

Odjel za promicanje zdravlja

10000 Zagreb, Mirogojska cesta 16

Telefon: +385 1 46 96 111

E-mail: [info@stampar.hr](mailto:info@stampar.hr)

[www.stampar.hr](http://www.stampar.hr)