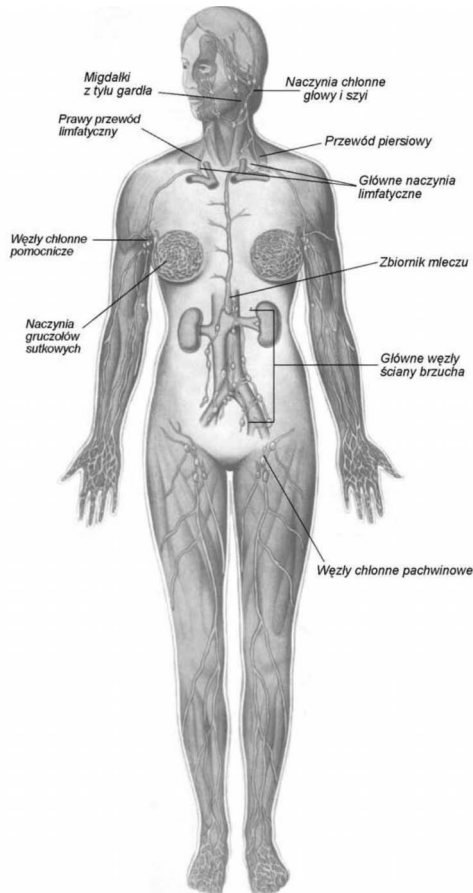


Obrzęk limfatyczny

Najbardziej wyraźną oznaką zaburzeń funkcji limfy jest opuchlizna- obrzęk limfatyczny. Nie zawsze pojawia się od razu . Może rozwijać się stopniowo, co spowodowane jest ciągłym przeciążeniem prawidłowo funkcjonujących naczyń limfatycznych. Zanim jednak o dolegliwościach i sposobach radzenia sobie z nimi, kilka zdań na temat przyczyn ich powstawania.



Rys. Topografia układu limfatycznego

Słów kilka o układzie limfatycznym

Większość nas słysząc słowo „limfa” ma na myśli węzły chłonne, które z łatwością możemy zlokalizować np. w szyi i pachwinach oraz, że mogą powiększać się w momencie infekcji. Tak naprawdę węzły chłonne są częścią większego systemu, zwanego układem limfatycznym. Układ limfatyczny (chłonny) rozwija się wspólnie z układem krwionośnym pozostając z nim w związku anatomicznym i czynnościowym. W przeciwieństwie do układu krwionośnego jest układem otwartym co oznacza, że drobne naczynia chłonne otwierają się bezpośrednio do przestrzeni międzykomórkowej. Układ chłonny tworzą naczynia chłonne włosowate i zbiorcze, pnie chłonne, przewody chłonne , węzły chłonne i chłonka czyli limfa.

Naczynia układu limfatycznego zanurzone są bezpośrednio w organach , z których pochłaniają płyn tkankowy i białka , by je usunąć. Ten płyn tkankowy to nic innego jak limfa, która przeciwieństwie do krążenia krwi, zawsze płynie jednokierunkowo od tkanek do serca.

Chłonka (limfa) jest płynem ustrojowym o lekko żółtawym zabarwieniu o składzie chemicznym i biologicznym podobnym do składu osocza krwi. Limfa przesączana jest z naczyń krwionośnych do przestrzeni międzykomórkowych , gdzie omywając komórki oddaje im substancje pokarmowe a odbiera od nich produkty przemiany materii. Stąd jest zbierana do naczyń chłonnych , kolejno

przechodzi przez filtr w węzłach chłonnych, skąd dużymi naczyniami jest doprowadzana do naczyń krwionośnych. Przepływ limfy spowodowany jest rytmiczną pulsacją ścian naczyń limfatycznych (na przemian kurczących się i rozkurczających).

Zatem istotna funkcja regulacyjna układu limfatycznego polega na usuwaniu zbędnych substancji komórkowych rozpuszczonych w wodzie. Nadwyżka pochłoniętej wody jest usuwana z systemu limfatycznego do węzłów chłonnych . Należy, także wspomnieć , że układ limfatyczny odgrywa znaczącą rolę w całym systemie immunologicznym organizmu.

Przyczyny osłabienia układu limfatycznego

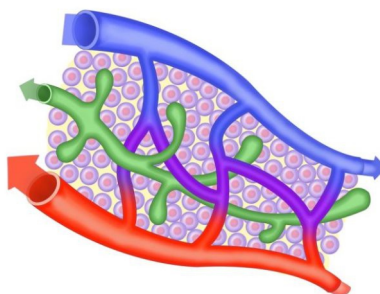
Istnieje szereg różnych przyczyn zaburzających funkcjonowanie układu limfatycznego. Ogólnie obrzęki limfatyczne , można podzielić na : pierwotne i wtórne. **Obrzęk limfatyczny pierwotny** jest wrodzony, zazwyczaj spowodowany nieprawidłowym rozwojem naczyń limfatycznych lub ich brakiem. O **wtórnym obrzęku limfatycznym** , mówimy wówczas gdy dochodzi do uszkodzenia zdrowego układu limfatycznego na skutek np. urazu, zwłknięcia, uszkodzeń w trakcie zabiegów operacyjnych, infekcji bakteryjnych i grzybiczych, w radioterapii, w przebiegu leczenia nowotworów.

Klinicznie stopnie nasilenia obrzęku limfatycznego zdefiniowane są w następujący sposób:

- **stopień 0 (utajony)**- układ limfatyczny działa nieprawidłowo ale dzięki samoistnym mechanizmom kompensacyjnym przepływ limfy jest regulowany - obrzęk nie występuje.
- **stopień I (odwracalny)** - układ chłonny lekko przeciążony, pojawia się delikatna opuchlizna, po naciśnięciu skóry pojawia się delikatne wgłębienie - po uniesieniu kończyny obrzęk ustępuje
- **stopień II (samoistnie nieustępujący)**- obrzęk jest twardy i zwłókniały, cechuje go nieodwracalność.
- **stopień III (słoniowaczna)** - obrzęk jest bardzo duży, skóra stwardniała często z naroślami

Jak radzić sobie z obrzękami limfatycznymi

Najskuteczniejszą metodą leczenia obrzęku limfatycznego jest Kompleksowa Terapia Przeciwoobrzękowa (**KTP**) w skład, której wchodzi :



Rys. Naczynie limfatyczne

- ochrona i pielęgnacja skóry
- drenaż limfatyczny
- kompresoterapia
- rehabilitacja ruchowa

Każdy z tych etapów jest równie istotny i ważny . Wymaga zaangażowania pacjenta zarówno w pracy z terapeutą czy lekarzem oraz samodyscypliny i właściwego zaopatrzenia ortopedycznego. O ile drenaż limfatyczny manualny nie może odbyć się bez sprawnych rąk terapeuty, o tyle kompresoterapia, rehabilitacja (po wcześniejszej konsultacji z fizjoterapeutą), może być wykonywana przez pacjenta samodzielnie z użyciem sprzętów medycznych .

Co z pewnością się przyda

- kompresoterapia przy użyciu odzieży uciskowej (podkolanówki, rękawy, pończochy, rajstopy) dobierane tylko i wyłącznie przez wykwalifikowane osoby
- rehabilitacja z wykorzystaniem: klinów elewacyjnych, wałków, kształtek, poduszek, podwieszek, piłek, masażerów.

Pozytywne zakończenie terapii

Konsekwentne stosowanie się do terapii KTP daje pacjentowi możliwość skutecznego leczenia i zapobiegania powstawaniu obrzęków limfatycznych. Należy pamiętać, że sukces zależy tylko i wyłącznie od właściwej współpracy z terapeutą, obserwacji, profilaktyki. Zwracajmy uwagę na zbilansowaną dietę, albowiem nadwaga to dodatkowy ciężar dla naszego układu chłonnego, dbajmy o właściwą aktywność fizyczną gdyż pracujące mięśnie usprawniają krążenie krwi i limfy przeciwdziałając w ten sposób tworzeniu się zastojów.

Pomocne informacje dla pacjenta:

<http://www.azmmedical.pl/profilaktyka-przeciwzylakowa-i-przeciwzakrzepowa.html>

<http://www.azmmedical.pl/walki-polwalki-ksztalki-rehabilitacyjne.html>

<http://www.azmmedical.pl/pozostale-artykuly-do-rehabilitacji.html>

Opracowanie: mgr Dorota Kowalczyk
biolog, fizjoterapeuta

Piśmiennictwo:

1. Magiera L., 2008, Leksykon masażu i terminów komplementarnych, wyd. Bio-Styl
2. Saurewald A., Foldi E., Niederholz J., 2001, Obrzęk limfatyczny. Przebieg i leczenie, wyd. Jobst GmbH
3. Traczyk W., 2010, Fizjologia człowieka w zarysie, wyd. PZWL
4. Zborowski A. 2008, Drenaż limfatyczny, wyd. AZ