کتابخانه‌ی دکتر مکس · جلد ۴۸

لنف‌ادم؛ راهنمای کامل تورم دست و پا

بعد از سرطان پستان، جراحی غدد لنفاوی یا لنف‌ادم مادرزادی: اندازه‌گیری در خونه، لباس فشاری، مراقبت پوست، خودماساژ، ورزش ایمن و تقویت تدریجی، و زندگی روزمره، با ۶۵ تمرین تصویری



دکتر مکس زینلی · فیزیوتراپیست

MAXACADEMY

با دکتر مکس همراه باش

ویدیوی تمرین‌ها، تحقیقات تازه و پاسخ سؤال‌هات رو در کانال‌های دکتر مکس دنبال کن. برای باز شدن هر کانال، روی آدرسش بزن:

کانال	آدرس
اینستاگرام	instagram.com/dr.max.zeinali
کانال پخش اینستاگرام	عضویت در کانال
یوتیوب	youtube.com/@dr.max.zeinali
تلگرام	t.me/drmaxzeinalibook
کانال واتساپ	عضویت در کانال
وبسایت و تست‌های آنلاین	drmaxacademy.com

پیش از شروع بخوان

این کتاب آموزشیه و جایگزین **پزشک**، **انکولوژیست** و **فیزیوتراپیست لنف‌ادم** تو نیست. اگه **تورم تازه** داری و علتش معلوم نیست، **اول** پزشک باید بررسیش کنه. **همون روز به پزشک**: **قرمزی**، **گرمی** و **درد** تازه‌ی دست یا پا، به‌خصوص با **تب** یا **لرز** (احتمال عفونت پوست). اگه قرمزی **سریع پخش** می‌شه یا حالت خیلی بده: **۱۱۵**. **فوراً**: ورم و درد **ناگهانی** و **یک‌طرفه‌ی ساق** یا بازو (احتمال لخته)، یا **تنگی نفس** و **درد قفسه‌ی سینه** (۱۱۵). اگه **غم شدید**، **بی‌امیدی** یا **فکر آسیب به خودت** داری، همین امروز با **صدای مشاور بهزیستی ۱۴۸۰** یا پزشک تماس بگیر؛ در خطر فوری، **۱۱۵**.

© دکتر مکس زینلی · MAXACADEMY · همه‌ی حقوق محفوظ است.
هرگونه کپی، انتشار یا فروش این کتاب بدون اجازه‌ی کتبی ممنوعه.

تصاویر افراد این کتاب با کمک هوش مصنوعی ساخته شده و از نظر درستی حرکت، توسط فیزیوتراپیست بازبینی شده‌اند.

فهرست

بخش ۱: لنف‌ادم چیه؟ ۹

۱. سیستم لنفاوی چطور کار می‌کنه؟ ۱۰

۲. انواع لنف‌ادم و علت‌ها ۱۱

۳. مراحل و علائم ۱۳

۴. اندازه‌گیری در خونه ۱۵

۵. علائم خطر ۱۷

۶. باورهای غلط ۱۹

بخش ۲: درمان ۲۱

۷. درمان ضداحتقانی کامل ۲۲

۸. لباس و بانداژ فشاری ۲۳

۹. تخلیه‌ی لنفاوی دستی و خودماساژ ۲۵

۱۰. مراقبت از پوست ۲۷

بخش ۳: ورزش و لنف‌ادم ۳۰

۱۱. شواهد: ورزش امنه ۳۱

۱۲. قانون‌های طلایی ورزش ۳۲

۱۳. ورزش دست و شانه ۳۴

۱۴. ورزش پا و ساق ۳۶
۱۵. تنفس عمیق ۳۸
۱۶. ورزش در آب ۴۰
۱۷. کی ورزش رو قطع کنم؟ ۴۲

بخش ۴: زندگی روزمره ۴۴

۱۸. گرما، سونا و آفتاب ۴۵
۱۹. سفر و هواپیما ۴۵
۲۰. فشار خون، سوزن و رگ‌گیری ۴۶
۲۱. وزن و تغذیه ۴۷
۲۲. کار خونه و باغبانی ۴۸
۲۳. خواب، خلق و ظاهر ۴۹

بخش ۵: برنامه‌ی هفته‌به‌هفته ۵۲

۲۴. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۵۳
۲۵. هفته‌ی ۱ تا ۴: پمپ و حرکت ۵۵
۲۶. هفته‌ی ۵ تا ۸: شروع تقویت ۵۷
۲۷. هفته‌ی ۹ تا ۱۶: تقویت تدریجی ۵۹
۲۸. برنامه‌ی ویژه‌ی لنف‌ادم پا ۶۱
۲۹. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای روزانه ۶۳

۳۰. برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی ۶۴

۳۱. روزهای بد ۶۷

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۶۹

بخش ۷: خانواده، زندگی و داستان‌ها ۱۳۵

۳۲. راهنمای همراه و خانواده ۱۳۶

۳۳. نماز، وضو و مهمونی ۱۳۶

۳۴. لباس، کفش و جواهر ۱۳۷

۳۵. داستان پروین ۱۳۸

۳۶. داستان آقای کریمی ۱۴۰

۳۷. داستان سیما ۱۴۱

بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۱۴۳

۳۸. ۵۰ سؤال رایج ۱۴۴

۳۹. جدول‌های پیگیری ۱۵۱

۴۰. واژه‌نامه ۱۵۶

منابع علمی ۱۵۷

پیش‌گفتار

«آستین لباسم تنگ شده.» «انگشترم دیگه از انگشتم بیرون نمیاد.» «پام عصرها سنگین می‌شه و جوراب جاش رو می‌ندازه.» «بهم گفتن دیگه با این دست چیزی بلند نکن.» این‌ها حرف‌هایی‌ان که بسیاری از افراد با **لنف‌ادم** می‌شنون یا تجربه می‌کنن.

لنف‌ادم یعنی تجمع **مایع لنف** در بافت، چون **مسیر تخلیه‌ی لنف** آسیب دیده یا از اول ضعیف بوده. شایع‌ترین علتش، **جراحی** و **پرتودرمانی غدد لنفاوی** در درمان سرطانه؛ ولی می‌تونه **مادرزادی** هم باشه.

خبر خوب: لنف‌ادم **قابل کنترله**. و برخلاف توصیه‌های قدیمی، **ورزش** دشمن لنف‌ادم نیست. کارآزمایی‌های تصادفی (**Schmitz**، ۲۰۰۹ و ۲۰۱۰) نشون دادن **تمرین قدرتی آهسته و تدریجی**، تورم بازو رو **بیشتر نکرد** و **قدرت** رو بالا برد؛ و در کسانی که لنف‌ادم داشتن، **بدتر شدن‌های ناگهانی** هم کمتر بود.

این کتاب **قدم‌به‌قدم** همراهته: از **فهمیدن** لنف‌ادم و **اندازه‌گیری** در خونه، تا **لباس فشاری**، **مراقبت پوست**، **ورزش ایمن** و زندگی **فعال**.

- **بخش ۱** لنف‌ادم چیه، انواع، مراحل، اندازه‌گیری، و علائم خطر.
- **بخش ۲** درمان: درمان ضداحتقانی، لباس فشاری، خودماساژ لنفاوی و مراقبت پوست.
- **بخش ۳** ورزش و لنف‌ادم: شواهد، قانون‌ها، دست، پا، تنفس و آب.

- **بخش ۴** زندگی روزمره: گرما، سفر، سوزن و فشارسنج، وزن، کار خونه، خواب و خلق.
- **بخش ۵** برنامه‌ی هفته‌به‌هفته.
- **بخش ۶** کتابخونه‌ی تصویری تمرین‌ها.
- **بخش ۷** خانواده، نماز و مهمونی، لباس و کفش، و داستان‌ها.
- **بخش ۸** جواب سؤال‌های رایج، جدول‌ها و واژه‌نامه.

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

لنف‌ادم چیه؟

سیستم لنفاوی، انواع لنف‌ادم، مراحل، اندازه‌گیری در خونه، علائم خطر و باورهای غلط.

سیستم لنفاوی چطور کار می‌کنه؟

بدن ما دو سیستم **لوله‌کشی** داره: **رگ‌های خونی** و **رگ‌های لنفاوی**. خون از قلب به بافت‌ها می‌ره و کمی **مایع** از رگ‌ها بیرون می‌زنه. **رگ‌های لنفاوی** این مایع اضافه رو (همراه **پروتئین**، **چربی** و **سلول‌های ایمنی**) جمع می‌کنن و از راه **غدد لنفاوی** به **خون** برمی‌گردونن.

بخش	کار
مویرگ‌های لنفاوی	جمع کردن مایع از بافت، زیر پوست
رگ‌های لنفاوی	بردن لنف به سمت **قلب**
غدد لنفاوی (زیر بغل، کشاله‌ی ران، گردن)	**فیلتر** و نقطه‌ی **دفاع** ایمنی
پمپ عضلانی و **تنفس**	لنف **قلب جدا** نداره؛ با **حرکت عضله** و **نفس عمیق** جلو می‌ره

چرا این مهمه؟

سیستم لنفاوی **پمپ** نداره. وقتی عضله **منقبض** می‌شه، رگ‌های لنفاوی رو **فشار** می‌ده و لنف جلو می‌ره؛ مثل فشردن **خمیردندون**. برای همین **حرکت** و **ورزش**، بخش **اصلی** درمان لنف‌ادمه.

تنفس آرام ← ص ۷۰ · فشردن حوله یا توپ (قدرت دست) ← ص ۷۴ · پمپ مچ پا ← ص ۷۵

لنف قلب نداره؛ عضله‌های تو، قلب لنفن.

انواع لنف‌ادم و علت‌ها

نوع	یعنی	مثال
ثانویه (شایع‌تر)	سیستم لنفاوی **سالم بوده**، بعد **آسیب** دیده	**جراحی غدد لنفاوی** زیر بغل یا کشاله‌ی ران، **پرتودرمانی**، **عفونت**، **ضربه**، **چاقی شدید**
اولیه (مادرزادی)	سیستم لنفاوی از اول **کم یا ضعیف** شکل گرفته	گاهی از **کودکی**، گاهی در **نوجوانی** یا **بزرگسالی** شروع می‌شه

کجای بدن؟

ناحیه	علت رایج
دست و بازو	**سرطان پستان**: برداشتن غدد زیر بغل و پرتودرمانی
پا	جراحی و پرتو در **سرطان‌های رحم، تخمدان، دهانه‌ی رحم**، **پروستات**، **ملانوما**؛ یا **اولیه**
سر و گردن	جراحی و پرتو سرطان‌های **سر و گردن**
سینه و **تنه**	بعد از جراحی **پستان**

چه کسانی بیشتر در خطرن؟

☐	
	برداشتن **تعداد بیشتری** غده‌ی لنفاوی
	پرتودرمانی روی غدد لنفاوی
	وزن اضافه
	عفونت دست یا پای همون سمت
	کم‌تحرکی

نکته‌ی دکتر مکس

خطر لنف‌ادم بعد از جراحی **سال‌ها** باقی می‌مونه؛ بیشتر موارد در **سه سال اول** شروع می‌شن، ولی دیرتر هم ممکنه.

لنف‌ادم یعنی مسیر تخلیه تنگ شده؛ نه اینکه مایع زیاد خوردی.

فصل ۳

مراحل و علائم

مرحله	چی می‌بینی	با بالا گذاشتن دست یا پا
۰ (پنهان)	تورم **دیده نمی‌شه**؛ ولی **سنگینی**، **کشیدگی** یا **گز گز**	—
۱	تورم **نرم**؛ با فشار انگشت **گود** می‌شه	**کم یا برطرف** می‌شه
۲	تورم **ثابت‌تر**؛ بافت کم‌کم **سفت** می‌شه	**برطرف نمی‌شه**
۳	تورم **زیاد**، **پوست ضخیم**، **چین**، گاهی **زگیل‌مانند** یا **نشت لنف**	برطرف نمی‌شه

علائم اول

☐	
	سنگینی یا **پری** دست یا پا، به‌خصوص **عصرها**
	انگشتر، **ساعت**، **النگو** یا **آستین** تنگ‌تر شده
	جای **جوراب** یا **کش لباس** عمیق‌تر مونده
	رگ‌ها و **برجستگی استخوان‌های** پشت دست یا مچ کمتر دیده می‌شن
	گز گز یا **سفتی** پوست