



Tedaviniz bittiği süreden itibaren doktorunuzun size önerdiği sıklıkta kontrollerinizi yaptırın.

- Lenf ödeminizi **kendi kendinize de** izleyiniz,
- Düzenli ölçüm yapınız, ölçümler arasındaki değişiklikler yeni bası giysisi ya da tedavi ihtiyacının gerekliliğini gösterir.
- Kızarıklık, şişlik, ağrı enfeksiyon belirtisi olabilir bu durumda doktorunuza başvurunuz.

Bası giysinizi düzenli giyiniz;

- Bası giysinizi düzenli giyiniz; gündüzleri giyip gece çıkarınız.
- Giymeden önce fizyoterapistinizin size öğrettiği **Manuel Lenf Drenaj (MLD)** tekniğini uygulayınız.
- Nemlendiricinizi sürün ve nemlendiricinin vücutta tamamen emildiğinden emin olduğunuzda bası giysinizi giyiniz.
- Bası giysilerinizi düzenli yıkayın ve üretici firmaların talimatlarını göz önünde bulundurunuz.
- Bası giysilerini ihtiyaç doğrultusunda değiştiriniz (Yılda en az 1 kez önerilmektedir).

Cilt bakımına ve yaralanmasına dikkat ediniz;

- Cilt kuruluğunu önlemek için pH değeri 5-5.5 olan nemlendiriciler kullanınız.
- Ödemli bölgedeki katlanma yerlerinde sık sık mantar oluşup oluşmadığının kontrolü yapınız.
- Ayak mantarı oluşmaması için azami dikkat ediniz.
- Koruyucu elbise giyiniz. Pantolon giymek cilt yaralanmalarına karşı korunmaya yardımcı olabilir. Kıyafetlerinizin sıkı değil, gevşek olduğundan emin olunuz.
- Cildiniz çok hassas olduğu için solaryum, lazer epilasyon gibi değişik ışınlarla maruz kalabileceğiniz ortamlardan uzak durunuz.
- Kozmetik malzemelerin alerji yapmamasına dikkat ediniz.
- Vücudunuzun hiçbir bölümüne dövme yaptırmamaya özen gösteriniz.

Kişisel bakımınızda;

- Ayak tırnaklarınız keserken dikkatli olunuz; cildinize zarar vermeyiniz, batık oluşturmayınız, kişiye özel tırnak makası kullanınız.
- Tırnak etlerinizi kestirmeyiniz, pedikür yaptırmayınız.
- İstenmeyen tüylerinizin temizlenmesinde elektrikli tıraş makinesi kullanmaya özen gösteriniz ve hijyeninden emin olunuz.
- Genel vücut hijyenine enfeksiyonlardan korunmak ve bağışıklık sistemini korumak açısından dikkat ediniz. Özellikle genital bölge hijyenine dikkat ediniz (Olası mantar enfeksiyonları vücudunuza zarar verir).

Bacağınızı yükseltiniz;

Lenfödem olma riski altındaysanız, bunu önlemenin bir yolu, risk altındaki bacağına mümkün olduğunca yüksek tutmaktır. Sırtüstü uyuyorsanız dizlerinizin veya ayaklarınızın altına bir yastık yerleştiriniz.

Konumunuzu değiştiriniz;

- Uzun süre oturmamaya ya da ayakta durmamaya çalışınız. Bunun yerine, kendinize pozisyonunuzu düzenli olarak değiştirmeyi hatırlatınız (saatte bir kez olacak şekilde). Otururken bacaklarınızı çaprazlamayınız ve kendinizi yatakta daha dik bir konuma getiriniz.
- Yatakta dik olmak vücuttaki lenf sıvılarının drenajını artırır.
- Düzenli olarak hareket etmenizi hatırlatmak için telefonunuzda veya zamanlayıcıda düzenli uyarılar ayarlamanız gerekebilir.

Seyahatler sırasında;

- Bası giysinizi giyiniz.
- Sıcak ve tropikal bölgeleri tercih etmeyiniz. Lenf ödemli bölgenize direkt gelen güneş ışınlarından kendinizi koruyunuz.

Uzun, sıcak banyo veya duş almaktan kaçınınız;

- Sıcaklık ve masaj ile artan ısı sıvıyı bölgeye çekerek lenf ödemi tetikleyebilir.

- Etkilenen bölgeye derin vücut masajı yaptırmaktan kaçınınız.
- Sauna, hamam, kaplıca gibi sıcak ortamlardan uzak durunuz.
- Isıtıcı pedleri veya diğer ısıtıcı işlemleri kullanmayınız.

Bacağınızı her türlü yaralanmalardan koruyunuz;

- Rahat, kapalı burunlu ayakkabı giymeyi tercih ediniz. Bu seçim ayak ve ayak parmaklarının yaralanma riskini azaltır.
- Topuklu ayakkabı giymeyi tercih etmeyiniz.
- Çıplak ayak dolaşmayınız.
- Evcil hayvan tırmalamalarına karşı dikkatli olunuz.
- Kesikler, güneş yanığı veya diğer yanıklar, böcek ısırıklarına karşı dikkatli olunuz.

Beslenmenizde;

- İdeal kilonuzu koruyunuz.
- Günlük protein tüketiminiz normal sınırlarda yapınız. Fazla protein içeren yiyeceklerden uzak durunuz.
- Aşırı tuzlu ve yağlı yiyeceklerden kaçınınız. Günlük kırmızı et, tereyağı, süt ve diğer hayvansal ürünleri az tüketiniz. Zeytinyağı, fıstık yağı yağ için en ideal kaynaklardır. Daha çok meyve, sebze, tahıl, fasulye, bezelye gibi düşük yağ oranı içeren besinler tüketiniz.
- Yeterli oranda vitamin almaya özen gösteriniz.
- Bol sıvı tüketiniz. Mümkünse su tüketiniz. Günlük en az 6-8 bardak su tüketiniz. Diüretik özelliği olan sıvılardan uzak durunuz (Çay, kahve, alkollü ve asitli içecekler).

Egzersiz yaparken;

- Günlük aktivite seviyenizi koruyunuz.
- Yürüyen merdiven veya asansör yerine merdivenleri kullanınız. Ayrıca gün içinde yapacağınız kısa yürüyüşler (ortalama 30 dk.) aktivite seviyenizi korumaya yardımcı olacaktır.
- Masa başı işi yapıyorsanız ayak altınıza denge tahtası koyunuz.
- Egzersizleri düzenli, yavaş ve ritmik şekilde fakat yorgunluk oluşturmadan yapınız.
- Eğer egzersiz sonrasında 30 dakikadan uzun süren ağrı, kızamık veya şişlik oluşmuşsa fizyoterapistinize danışınız.
- Egzersizleri her 2 bacağınızla ve önce sağlıklı taraftan başlayarak dönüşümlü olarak yapınız.
- Egzersizlerinizi bandaj/bası giysisi içinde yapınız.
- Egzersiz yaparken aşırı germe hareketlerinden kaçınınız.
- Havuz / deniz içinde egzersiz yapmak faydalıdır, fakat enfeksiyondan kaçınmak için önlemler almalısınız (Deniz terliği giymek- Hijyenik kurallara uymak).
- Denize veya havuza girerken yüksek faktörlü koruyucular kullanmayı unutmayınız.
- Egzersizlerinizi günde 3-5 kez 10'ar tekrar yapmaya çalışınız.
- Egzersiz çeşitlerinde lenf ödem fizyoterapistinize danışınız.

Doktor ziyaretlerinizde, etkilenmiş bacağınıza iğne yaptırmamaya özen gösteriniz.

444 3 777

*Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon bölümümüz
hakkında ayrıntılı bilgi için
1520-1521-1522
numaralı dahili telefonları arayabilirsiniz*