

Tedaviniz bittiği süreçten itibaren doktorunuzun size önerdiği sıklıkta kontrollerinizi yaptırınız.

- 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 sürünüz ve nemlendiricinin vücutta tamamen emildiğinden emin olduğunuzda bası giysinizi giyiniz.
- Bası giysilerinizi düzenli yıkayınız 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 oluşmadığını kontrol ediniz.
- Koruyucu elbise giyiniz. Uzun 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;

- 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).
- Tırnaklarınızı keserken dikkatli olunuz, cildinize zarar vermeyiniz.
- Manikür yaptırdığınızda, katiküllerinizi kesmeyiniz veya çekmeyiniz. Sağlık geçmişinizi bilen ve özel ihtiyaçlarınızla çalışabilecek bir manikürcü bulmaya çalışınız.

Uzun, sıcak banyo veya duş almaktan kaçınınız;

- Sıcaklık ve masaj ile artan ısı sıvıyı bölgeye çekerek lenfödemi tetikleyebilir.
- Etkilenen bölgeye derin vücut masajı yaptırmaktan kaçınınız.
- Ayrıca sauna, hamam, kaplıca gibi sıcak ortamlardan uzak durunuz.
- Isıtıcı pedleri veya diğer ısıtıcı işlemleri kullanmayınız.

Günlük yaşam aktivitelerinizde;

- Lenfödemli bölgenizi uzun süre yoracak aktivitelerden kaçınınız.
- Etkilenmiş kolla ağır valiz ve paket taşımaktan kaçınmaya dikkat ediniz.
- Ağır nesnelere taşırken, kolu belinizin üstünde kaldırınız.
- Zamanla güçlendikçe, yavaş yavaş daha ağır nesnelere taşımaya geri dönebilirsiniz.

Giyiminizde;

- Kullandığınız iç çamaşırı etek kemer gibi nesnelere cildinizi sıkıştırıp zedelememesine dikkat ediniz.
- Meme protezi kullanıyorsanız hafif olmasını tercih ediniz.
- Kullandığınız aksesuarların cildinizi sıkıştırmamasına dikkat ediniz.
- Sütyenlerin omuz bölgesinde ve göğüs kafesi bölgesinde sıkıştırma yapmaması için geniş omuz askısı kullanınız, gerekirse omuz askısının altını pamuk vs. ile destekleyiniz.

Kolunuzu yükseltiniz;

- Otururken kolunuzu yastıkla destekleyerek yükseltebilirsiniz.
- Lenfödemin kollarda, ellerde veya parmaklarda gelişmesini önlemede en etkili yöntemdir.

Seyahatler sırasında;

- Bası giysinizi giyiniz.
- Lenf ödemli bölgenize direkt gelen güneş ışınlarından kendinizi koruyunuz.
- Böcek ısırıkları ve sokmalarına karşı dikkatli olunuz.
- Sıcak ve tropikal bölgeleri tercih etmeyiniz.

Kolunuzu her türlü yaralanmalardan koruyunuz;

- Evcil hayvan tırmalamalarına karşı dikkatli olunuz.
- Kesikler, güneş yanığı veya diğer yanıklar, böcek ısırıklarına karşı dikkatli olunuz.
- Dikiş yaparken elinize iğne batmaması için bir dikiş yüzüğü ya da eldiven kullanınız.
- Bahçecilik yaparken kalın eldivenler giyiniz ve böcek sokmalarına dikkat ediniz.
- Temizlik işlerinde aşırı kimyasal içeren madde kullanmayınız.
- Özellikle mutfak işlerinde elin zedelenmesini engellemek için eldiven kullanınız.

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.
- Gün içinde kısa süreli (30-45 dk.) yürüyüşler yapınız.
- Egzersizleri düzenli ritmik ve yavaş şekilde fakat yorgunluk oluşturmadan yapınız.
- Egzersizlerinizi yaparken ağrı oluşmuşsa, kolunuzu kalp hizasına getiriniz. Eğer ağrınız 30 dakikadan uzun sürüyorsa fizyoterapistinize danışınız.
- Kol egzersizlerinizi bandaj/bası giysinizi takarak yapınız.
- Egzersizlerinizi su içinde yaparken bası giysinizi giymenize gerek yoktur.
- Su içinde cildinizin kurumasını önlemek için suya girerken ve çıkarken nemlendiricinizi sürmeyi unutmayınız.
- Yüzmek lenf ödem hastalarımız için faydalıdır (Kurbağalama stili tercih edebilirsiniz, serbest ve kelebek stil yüzme tercih edilmemektedir).
- Egzersizlerinizi günde 3-5 kez, her bir egzersiz 10'ar tekrarlı olacak şekilde başlayabilirsiniz.
- Egzersiz çeşitlerinde lenfödem fizyoterapistinize danışınız.

Doktor ziyaretlerinizde, etkilenmiş kolunuzdan iğne yaptırmamaya ve tansiyon ölçtürmemeye özen gösteriniz.

0850 250 8 250

*Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon bölümümüz
hakkında ayrıntılı bilgi için
23900-23901 numaralı dahili telefonları arayabilirsiniz*