

INDIVIDUÁLNÍ SPECIÁLNÍ CVIČENÍ PŘI LYMFEDÉMU KONČETIN

Speciální cvičení je nedílnou součástí komplexní fyzioterapie lymfedému, neboť významně podporuje mízní oběh v končetinách.

Pacient provádí speciální cviky nejméně 2x denně, alespoň 15 minut. Postižená končetina musí být opatřena bandáží nebo elastickým návlekm (s výjimkou cvičení ve vodě). Každý cvik se provádí 5 – 10x za sebou, vždy s krátkou přestávkou (2 – 3 min.), při hlubokém hrudním dýchání a uvolnění končetin. Cviky se především provádějí při převýšení (elevaci nad srdcem) končetin, pomalu, jen do pocitu únavy. Pohyby jsou uvolněné, dotahované v plném rozsahu příslušných kloubů (zápěstí, loket, rameno, resp. kotník, koleno, kyčel). Cvičit začínáme vždy zdravou končetinou nebo současně.

Svalové kontrakce (zkrácení a rozšíření svalu) při zevní kompresi (bandáž, elastický návlek) rytmicky stlačují a uvolňují kůži a podkoží, čímž výrazně přispívají k vstřebávání a odvádění městnající mízy.

Uvádíme speciální cviky při lymfedému horní a dolní končetiny.

Jana Konečková

LYMFOCENTRUM s.r.o.

nestátní zdravotnické zařízení

Ambulance pro komplexní léčbu lymfedému

Vodňanská 6

370 11 České Budějovice, Tel.: 385 521 451, Mobilní :605 032 293

Cvičební jednotka pro HKK

Cílem cvičení je relaxovat celou horní končetinu, správné dýchání do hrudníku, protažení zkrácených svalů a naopak posílení oslabených svalů, přispění ke správnému držení těla.

Úvodní část:

Relaxace :

- Leh na zádech, pokrčená kolena, HKK podél těla
- zatnete pravou ruku v pěst a všechny svaly na horní končetině (rameno, paže, předloktí, zápěstí)
- nádech, krátká výdrž, uvolnit, výdech
- totéž LHK

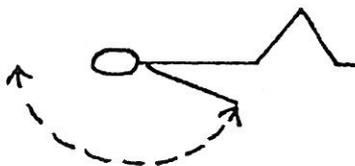
Dechová gymnastika :

- Leh na zádech, pokrčená kolena, HKK podél těla
- obě ruce položit křížem pod klíční kosti, nádech – odtlačit přiložené ruce, výdech, uvolnit
- obě ruce přiložené na hrudní kosti a ostatní dle předchozího
- ruce přiložené ze strany hrudníku na posledních žebrech a ostatní dle předchozího

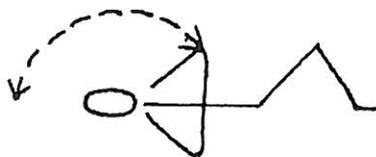
Hlavní část:

- **Poloha – leh na zádech, pokrčená kolena, HKK podél těla**

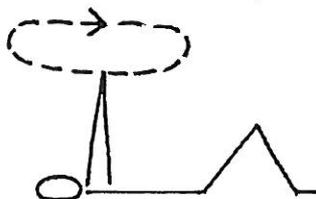
- 1) Upažením vzpažit, vytáhnout z ramenního kloubu, zpět, uvolnit, střídavě PHK LHK



- 2) Chytnou se za lokty, zvedat HKK nad (za) hlavu



- 3) Sepnout ruce, předpažit, kroužit na obě strany



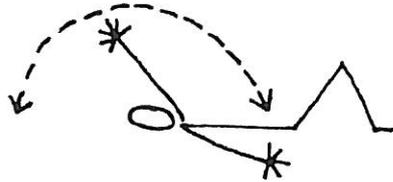
I

- 4) Střídavě dávat ruce na ramena



F

- 5) Střídavě mačkat prsty a zvedat v předpažení natažené HKK za hlavu a zpět

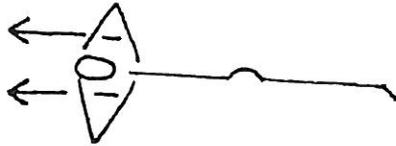


r
c
h
r
v
c

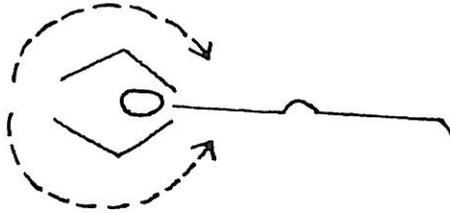
- **Poloha – leh na břicho, ruce složit pod čelo**

r
r

- 1) Zvednout se od podložky, HKK a vzpažit, zpět – položit na podložku



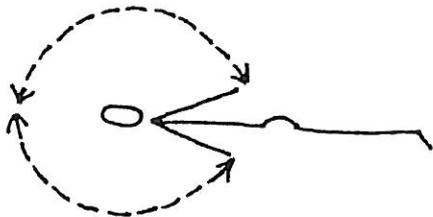
- 2) Zvednout se od podložky, HKK do vzpažení, obloukem přitáhneme lokty k tělu a znovu opakovat, plaveme



- 3) HKK do svícnu, zvednout ke stropu, stáhnout lopatky k sobě a zpět povolit na Podložku

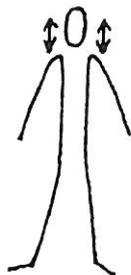


- 4) Připažit HKK, stáhnout hýždě s nádechem pomalu plynule obloukem vzpažit – s výdechem pomalu obloukem zpět

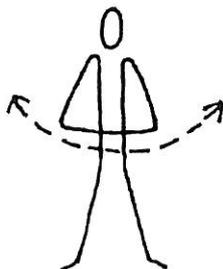


- Poloha – sed, stoj

1) Ramena zvednout k uším a povolit



2) Chytout se za lokty, přepažit, střídavé pohyby do stran



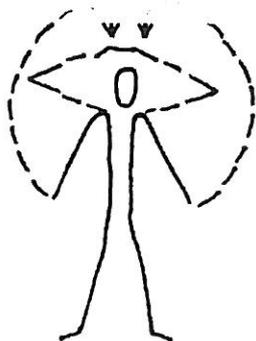
3) Ruce na ramena, lokty opisovat kruhy vpřed a vzad



4) Ruce v týl, zatlačit lokty vzad, potom přitáhnout lokty k sobě



5) Upažením vzpažit, sepnout ruce, dlaně položit na hlavu a zpět

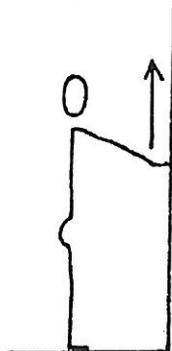


6) Za zády sepnout ruce a vytáhnout se za záda a zpět

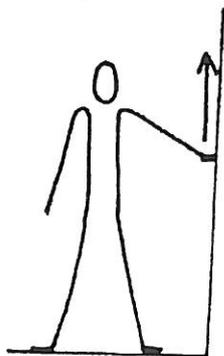


- **Poloha – stoj u stěny**

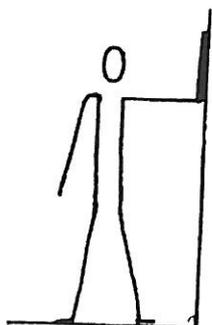
1) Stoj čelem ke stěně, předpažením ručkujeme do vzpažení a přibližujeme se ke stěně, 10 sekund výdrž, plynule zpět



2) Stoj čelem ke stěně, upažením do vzpažení, ostatní dle předchozího



3) Postavit se do dveří, postiženou HK opřít předloktím o dvevní rám, nakročit dopředu a protahujeme prsní sval. Můžeme měnit výšku polohy předloktí, a tak protáhnout všechny části prsního svalu



Závěrečná část:

Leh na zádech, pokrčená kolena, ruce položit na břicho

- nádech – ruce odtlačujeme ke stropu
- výdech – ruce pomáhají břicho utahovat

Zásady cvičení:

- cvičit zásadně s bandáží nebo návlekiem
- cvičit 2x denně po dobu 15 min.
- každý cvik opakovat 4 – 10x
- vždy začíná zdravá HK, pak nemocná HK
- cvičit pomalu, plynule, jen dle únavy
- mezi jednotlivými cviky pauza 2-3 min.