

פיזיותרפיה לימפתית - מידע למטופל/ת

מהי לימפאדמה?

מערכת הלימפה בגוף כוללת רשת של נימים, צינורות וקשריות לימפה (בלוטות). תפקידה לנקז עודפי נוזלים הנמצאים ברקמות הגוף, והיא מהווה חלק מהמערכת החיסונית. **לימפאדמה** היא בצקת או נפיחות כרונית, שמתפתחת בעקבות כשל במערכת הלימפטית ופגיעה בניקוז הנוזלים מהאזור הפגוע. לימפאדמה ראשונית - נוצרת על רקע פגם מולד במערכת הלימפה. לימפאדמה משנית - נוצרת בעקבות מצבים רפואיים שונים: ניתוחים שבהם מוצאות קשריות לימפה, הקרנות, אי ספיקת ורידים כרונית, זיהומים חוזרים, פגיעות אורתופדיות ועוד.

מה הם הסימנים הנפוצים ללימפאדמה?

לימפאדמה מתבטאת בנפיחות, אי נוחות, כובד, כאב, שינויים בתחושה בגפה הפגועה, שינויים במראה הגפה והפרעה לתפקוד היומיומי. לימפאדמה שאינה מטופלת עלולה לגרום לזיהומים ולסיבוכים שונים. לא כל נפיחות מעידה על לימפאדמה. האבחנה נעשית על ידי הרופא/ה. לעיתים נדרשות בדיקות לאבחון כגון דופלר עורקים / ורידים.

מה כולל הטיפול הלימפתי?

לאחר האבחון, תופנה/י למכון הפיזיותרפיה, בו תבצע בדיקה והערכה של מצבך. בהתאם לכך תתקבל החלטה, בשיתוף איתך, באשר לדרך הטיפול. הטיפולים הלימפטיים מתבצעים רק ע"י פיזיותרפיסטים שהוסמכו לטפל בתחום זה. מטרת הטיפול היא להפחית את הנפיחות למינימום האפשרי ולתת בידיך כלים לטיפול עצמי כדי לשמור על המצב ולמנוע החמרה בטווח הארוך. הטיפול כולל מספר מרכיבים, שיותאמו על ידי הפיזיותרפיסט/ית בהתאם למצבך:

- הדרכה לשמירה על העור ומוניעת החמרת הבצקת.
- עיסוי לימפתי עצמי או ע"י המטפל/ת. תפקידו לשפר את פינוי הנוזלים מהאזור.
- ביצוע חבישות של הגפה - לצמצום הנפיחות, והתאמת אביזרים שיסייעו לשמור את המצב ולמנוע.
- החמרה כמו גרב, שרוול או כפפת לחץ (נרכשים בהשתתפות עצמית).
- תרגילים מתאימים, שיסייעו לשפר את הזרימה הלימפטית.

חשוב לדעת!

מספר הטיפולים ותדירותם יקבעו ע"י הפיזיותרפיסט/ית על פי שיקול דעת מקצועי והתקדמות המטופל. כדי שהטיפול יצליח, נדרשת התמדה לאורך זמן, שיתוף פעולה מלא שלך ולקחת אחריות. לעיתים קרובות תידרש גם עזרה מומטפל/ת או בן/בת משפחה. מומלץ להמשיך במעקב פעם בחצי שנה לצורך החלפת חבישות לחץ. זכויות מבוטחי מכבי לטיפול זה מפורטות [באתר מכבי](#). במידה וחל שינוי במצבך לאחר סיום הטיפול, תוכל/י לפנות לייעוץ מחדש.

לקראת הטיפול בפיזיותרפיה:

- ודא/י שהפניית הרופא/ה כוללת מידע מלא על מצבך הרפואי. במצבים רפואיים מסוימים כגון אי ספיקת לב/כליות חריפה או זיהום אקוטי אסור לבצע את הטיפול הלימפתי.
- בעת קביעת התור נא ציין/י שמדובר בטיפול לימפתי.

לקראת הטיפול בפיזיותרפיה:

- ודא/י שהפניית הרופא/ה כוללת מידע מלא על מצבך הרפואי. במצבים רפואיים מסוימים כגון אי ספיקת לב/כליות חריפה או זיהום אקוטי אסור לבצע את הטיפול הלימפתי.
- בעת קביעת התור נא ציין/י שמדובר בטיפול לימפתי.

הנחיות כלליות לשמירה על הגפה ולמוניעת החמרה:

- הימנע/י מביצוע בדיקות דם וממדידת לחץ דם בגפה שבה הבעיה.
- היזהר/י מפציעות, חתכים וכוויות בגפה, במידה ויש אודם או כאב מקומי פנה/י לרופא/ה.
- חום קיצוני מגביר נפיחות ולכן הימנע/י משהייה בג'קוזי, סאונה או מרחצאות.
- יש להימנע מלחץ היצוני כגון שעון, טבעות או רצועת חזייה מהודקת.
- שמור/שמרי על היגיינת הגפה והשתמש/י בקרם לחות.
- במידה ומתפתח אודם/חום או כאב מקומי פנה/י בהקדם לרופא/ה!

תפקוד הוא התפקיד שלנו

שירות הפיזיותרפיה - מכבי שרותי בריאות