

ANGIS

Odborný pohled do světa lékařů

červen-srpen 2016

REVUE

Zdravotnictví
máme na vysoké
úrovni

**MICHAEL
DAVID**

**OTOKY DOLNÍCH
KONČETIN -
JEJICH PŘÍČINY
A LÉČBA**

HOT JÓGA - JEDNOU JI ZKUSÍTE A PAK UŽ JÍ NEODOLÁTE

MOJE APATYKA - ZELENÝ ANDĚL UZDRAVUJE PŘÍRODOU

DĚTSKÉ OPALOVÁNÍ - HAZARD SE ZDRAVÍ

OTOKY DOLNÍCH KONČETIN

MUDr. Sylva Zajícová

autorka pracuje v Centru pro léčbu otoků v Ostravě

✉ dr.zajicova@zdravakuze.com

Nefarmakologická léčba otoků nohou



MUDr. Sylva Zajícová
absolvovala

Lékařskou fakultu
Univerzity Palackého
v Olomouci.

*Je majitelkou kožní
ordinace v Ostravě,
která se mimo
jiné zaměřuje na
lymfodrenáže
napomáhající
při léčbě otoků.
Pravidelně přednáší
na odborných
lékařských
konferencích.*

Nefarmakologická léčba otoků je založena na komplexní dekongestivní terapii. Skládá se z manuální a přístrojové lymfodrenáže, lymfotapingu, kompresivních bandáží krátkotažnými obinadly a nošení kompresivních punčoch a návleků. Doplnujeme ji edukací pacienta a režimovými opatřeními včetně cvičer

Terapie probíhá ve specializovaných lymfocentrech, většinou ambulantně vyškolenými lymfoterapeuty pod dohledem lymfologa.

KOMPRESIVNÍ TERAPIE

Kompresivní terapie patří k základním léčebným metodám otoků dolních končetin. Bývá často podceňována, jak ze strany lékařů, tak ze strany pacientů, a to i přesto, že je často jedinou efektivní léčebnou metodou, při které se aplikuje tlak zvenčí. Cílem je zlepšení cirkulačních poměrů, redukce edému a tím zlepšení podmínek pro hojení.

Léčba probíhá ve dvou fázích. V první fázi – redukční – provádíme denně manuální a přístrojovou lymfodrenáž a následně přikládáme vícevrstevnou kompresivní bandáž krátkotažným obinadlem. Současně pacient pravidelně 2× denně cvičí s kompresí. Tato fáze léčby trvá asi 4–6 týdnů. Po redukci objemu a stabilizaci otoku následuje druhá fáze léčby – udržovací. Tato fáze je u nemocných s vrozeným lymfedémem celoživotní, u pacientů se sekundárním lymfedémem záleží na stupni poškození lymfatického systému a může trvat několik měsíců či celý život. Ve fázi udržovací snižujeme frekvenci manuální a přístrojové lymfodrenáže a vícevrstevné bandáže nahrazujeme kompresivní punčochou či návlekiem.

MANUÁLNÍ LYMFODRENÁŽ

Manuální lymfodrenáž se provádí po uvolnění proximálních spádových uzlin. Jedná se o jemnou techniku, která působením malým tlakem (30 až 40 mm rtuťového sloupce) podporuje dosud zachovalou funkci lymfatického systému. Provádí se speciálními hmaty podle anatomie lymfatických cév. Tím se zvyšuje resorpce a transport intersticiální tekutiny mizním řečištěm. Obnovuje a posiluje funkci kapilární lymfatické pumpy

stimuluje extralymfatické odbourávání městnajíících proteinů
makrofágy.

PŘÍSTROJOVÁ LYMFODRENÁŽ

Přístrojová lymfodrenáž by měla navazovat na předchozí manuální lymfodrenáž, vždy po uvolnění proximálních lymfatických uzlin. Přístroj je propojen hadičkami se speciálními návleky, které mají systém komor. Sekvenční nafukování a vyfukování těchto komor vytváří tlakové vlny, jež podporují přesun lymfy proximálním směrem.

Mezi absolutní kontraindikace jak manuální, tak přístrojové lymfodrenáže patří aktivní nádorové onemocnění, akutní bakteriální nebo virová infekce, akutní tromboflebitida nebo flebotrombóza. Mezi relativní kontraindikace patří astma bronchiale, nestabilní hypertenze a dekompenzovaná kardiální insuficience.

LYMFOTAPING

Lymfotaping využíváme v udržovací fázi léčby. Na kůži se nalepují elastické pásky s pružností odpovídající lidské kůži. Pokožka se pod páskou zvlní a tím je umožněn zvýšený trvalý průtok krve i lymfy.

KOMPRESIVNÍ BANDÁŽ

Kompresivní bandáží

krátkotažnými obinadly se zužuje průsvit rozšířených cév, snižuje se stupeň nedomykavosti chlopní žil, odstraňuje se retrográdní reflux a zvyšuje se žilní návrat krve a lymfy k srdci. Používáme krátkotažná obinadla, která jsou pevná, špatně roztažitelná, mají nízký klidový tlak a naopak vysoký pracovní tlak. Kladou největší odpor při zapojení svalové pumpy proti činnosti svalstva, tím se výrazně zlepšují cirkulační poměry a redukuje se edém.

Ve fázi redukce a u nestabilních otoků aplikujeme vícevrstevnou bandáž, při které na riziková

místa strangulace používáme tubulární bavlněný podkladový obvaz a polstrovací materiály (vata Celona, Haftan). Do oblasti kolem kotníků a na místa fibrotizace využíváme komprexy – inlaye.

V udržovací fázi a u malých otoků můžeme použít jednoduchou kompresivní bandáž, která má být aplikována ráno před svěšením končetiny z lůžka. Příkladá se od prstů včetně paty cirkulačními nebo klasovými otáčkami, vždy minimálně 10 cm nad oblast otoku. Zachováváme graduovanou kompresi, a to tak, že maximum tlaku je v oblasti kolem kotníku a směrem ke stehnu se zmenšuje. Bandáž může být přiložena až tři dny a není nutné ji na noc sundávat.

INZERCE ►



Aulin[®] gel
nimesulid

**VÁŠ TRUMF V BOJI
PROTI BOLESTI**

**NEBOJTE SE POŽÁDAT O POMOC. AULIN GEL JE TU PRO VÁS. LÉČÍ
BOLEST ZAD, POMÁHÁ PŘI VYMKNUTÍ KOTNÍKU NEBO
ZÁPĚSTÍ, ZKLIDŇUJE NAMOŽENÉ SVALY A ŠLACHY.**

AULIN GEL: S: Nimesulidum 30 mg v 1 g gelu. IS: Nesteroidní antiflogistikum k lokální aplikaci. CH: Nimesulid (Aulin) je inhibitor enzymu cyklooxygenázy. Po lokální aplikaci Aulin gelu je plazmatická koncentrace nimesulidu velmi nízká ve srovnání s hladinami po perorálním podání. I: Symptomatická léčba bolesti a zánětu, při poranění měkkých tkání (podvrtnutí, vymknutí, naražení apod.) nebo u akutní traumatické tendinitidy. KI: Přecitlivělost na léčivou látku nebo na kteroukoliv pomocnou látku, alergická reakce na NSAID v anamnéze, aplikace na kůži poraněnou nebo postiženou lokální infekcí, současné používání s jinými lokálními přípravky, podávání dětem mladším 12 let. ZU: Aulin gel by se neměl dostat do kontaktu s očima nebo sliznicemi, neměl by být aplikován pod okluzivní obvazy. Pacienti by měli být varováni před vystavováním ošetřeného místa přirozenému nebo umělému UV záření pro snížení rizika fotosenzitivity. Přípravek může způsobit přechodné žluté zbarvení ošetřené kůže nebo oblečení. NU: Erytém, svědění; případné nežádoucí účinky je možné omezit použitím přípravku po co nejkratší dobu. IT: Nejsou známy. TL: Přípravek by neměl být v průběhu těhotenství ani kojení používán, pokud to není nezbytně nutné. D: Dospělí: 3 g (6-7 cm vytlačeného gelu) v tenké vrstvě na postižené místo 2x – 3x denně, vmasírovat do kompletního vstřebání. Doba léčby je 7-15 dnů. B: Gel 50 g, 100 g. Datum poslední revize textu SPC: 4.6.2015. Přípravek není vázán na lékařský předpis a není hrazen zdravotními pojišťovnami. Seznamte se prosím se Souhrnem údajů o přípravku (SPC).

**ANGELINI**

www.aulingel.cz
Angelini Pharma Česká republika s.r.o., Páteří 7, 635 00 Brno, www.angelini.cz

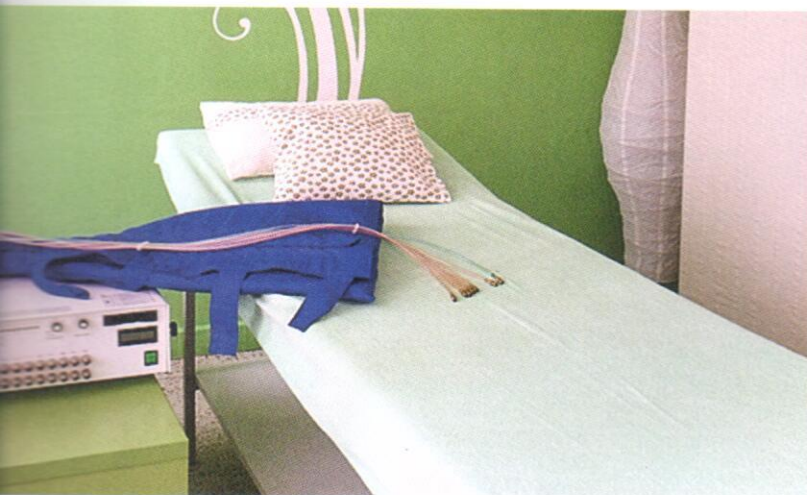
SPECIÁLNÍ KOMPRESIVNÍ OBVAZY A POMŮCKY

Bandáž Mobiderm – prostředek pro uvolnění subkutánních tkání s otokem. Je hrazen ze zdravotního pojištění po

se o neelastický materiál s vysokým pracovním tlakem, těsně přiléhavý systém s nastavitelnými pásky s garantovanou vzestupně ubývajícím kompresí. Není hrazen ze zdravotního pojištění.

velikosti tlaku, který je vyvíjen v oblasti kotníku, je dělíme do čtyř tříd:

I. KT (18–22 mm Hg):
mírná komprese, pro pacienty s latentním lymfedémem.



Nefarmakologická léčba otoků zahrnuje manuální a přístrojové lymfodrenáže, lymfotaping, kompresivní bandáže krátkotažnými obinadly a nošení kompresivních punčoch a návleků.

schválení revizním lékařem, dá se ručně prát a používat opakovaně buď jako součást přístrojové lymfodrenáže, nebo pod krátkotažné obinadlo. Kompresivní návleky Mobiderm slouží ke stabilizaci otoku v udržovací fázi, která není hrazena ze zdravotního pojištění.

CircAid – alternativa bandážování během redukční fáze otoku. Jedná

V udržovací fázi můžeme zajistit zevní kompresi také elastickými punčochami či návleky, které představují pro pacienta komfortnější alternativu komprese. Podmínkou udržení efektu dekongestivní terapie je jejich denní nošení. U pacientů s lymfedémem je vhodné použít kompresivní punčochy zhotovené na míru po schválení revizním lékařem. Podle

II. KT (23–33 mm Hg):
středně silná komprese, pro pacienty s ireverzibilním otokem bez fibrotizace podkoží.

III. KT (34–46 mm Hg):
silná komprese, pro pacienty s lymfedémem a fibrotizací podkoží.

IV. KT (nad 49 mm Hg):
extrémně silná komprese, při elefantiaze s difúzní fibrotizací podkoží.

Kompresivní elastické punčochy jsou většinou dlouhotažné – na rozdíl od krátkotažných obinadel mají vysoký klidový a nízký pracovní tlak, jsou určeny pro denní nošení a na noc se musí sundat. Většinou se vyrábí technikou kruhového pletení a jsou vhodné pro léčbu žilních onemocnění. Materiály jsou jemné a kosmeticky přijatelné. Krátkotažné elastické punčochy a návleky jsou málo elastické, mají nízký klidový a vysoký pracovní tlak. Vyrábí se technikou plochého pletení a jsou určeny pro pacienty s lymfedémem. Tyto punčochy jsou silné, mají šev, jejich výroba je časově i finančně náročná a podléhá schválení revizním lékařem.

Absolutní kontraindikací kompresivní terapie je pokročilé postižení tepenného systému, dekompenzovaná ICHS a akutní bakteriální infekce kůže a podkoží.

“Terapie probíhá ve specializovaných lymfocentrech pod dohledem lymfologa

REŽIMOVÁ OPATŘENÍ

Mezi režimová opatření patří vyhýbat se vysokým teplotám, např. v sauně či v horkých lázních, nepřetěžovat dolní končetiny při dlouhodobém stání, pracovat v kratších intervalech, při dlouhém cestování dělat častěji přestávky a využít je ke cvičení. Vyhýbat se poranění a popálení jako možné vstupní bráně bakteriální infekce, např. erysipelu. Doporučuje se udržovat přiměřenou tělesnou hmotnost, elevovat končetiny při spánku a pravidelně cvičit.

Všechna tato opatření, která se vzájemně doplňují, včetně užívání farmakoterapie, jsou nezbytnou součástí komplexní dekongestivní terapie otoků dolních končetin. ■

INZERCE ▼

JAK SNADNO A RYCHLE OŠETŘIT RÁNU

NEJEN V DOMÁCNOSTI, ALE I NA CESTÁCH



Zdravotnický prostředek.

**VHODNÝ PRO OŠETŘENÍ
DROBNÝCH PORANĚNÍ**
jako jsou odřeniny, pořezání,
popálení a puchýře.

HemaGel
Kompletní balení pro ošetření ran v domácnosti
PRVNÍ POMOC

Balení obsahuje HemaGel 5 g a 3 ks voděodolných fólií

- ✚ **zabraňuje vysušování rán a tvorbě strupů**
- ✚ **snižuje bolestivost ran**
- ✚ **při včasné aplikaci zabraňuje vzniku jizvy a případně zlepšuje její vzhled**

APC