

Lenfödem Tedavisi

Lenfödem Tedavisi

Mary Woods

Çeviri Editörü

Doç. Dr. İlke Keser

Fizyoterapist



© Pelikan Yayınevi 2018

ISBN: 978-605-2268-48-3

Tüm hakları saklıdır. 5846 ve 2936 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri yasası gereği; bu kitabın basım, yayın ve satış hakları Pelikan Yayınevi'ne aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kağıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz.

Çeviri Pelikan Kitabevi'nin tek sorumluluğunda yapılmaktadır. Uygulayıcılar ve araştırmacılar, burada açıklanan her türlü bilgi, yöntem veya deneyin değerlendirilmesinde ve kullanımında her zaman kendi deneyim ve bilgilerine güvenmeleri gerekmektedir. Tıp ve fizyoterapi bilimindeki hızlı gelişmeler nedeni ile uygulamalardaki değişimler takip edilmelidir. Yasalar ölçüsünde Blackwell Publishing Ltd, yazarlar, editörler veya katkıda bulunanlar tercümeden veya burada yer alan herhangi bir yöntem, ürün, talimat veya fikirlerin kullanımı veya işletilmesinden veya ürünlerin yükümlülüğü, ihmali veya başka bir sebeple kişilerde veya mülkte oluşabilecek herhangi bir yaralanma ve/veya zarardan ötürü sorumluluk kabul etmez.

Orjinal Eser Adı
Lymphoedema Care

Orjinal Eser Yayıncısı
Blackwell Publishing Ltd

Orjinal ISBN
978-1-4051-4628-9

Editör
Mary Woods

Çeviri Eser Adı
Lenfödem Tedavisi

Çeviri Editörü
Doç. Dr. İlke Keser

Grafik-Tasarım
Pelikan Grafik Tasarım

Baskı - Cilt
Sözkesen Matbaacılık
İvedik Organize 1518. Sokak Matsit İş Merkezi No: 2/40
Tel: (0312) 395 21 10 - Yenimahalle / Ankara



Ataç Sok. No: 3/A
Yenişehir - Sıhhiye/ANKARA
Tel: (0312) 434 07 45
www.pelikankitavevi.com.tr

İçindekiler

<i>Giriş</i>	ix
<i>Önsöz</i>	xi
<i>Teşekkürler</i>	xiii
<i>Çeviri Editörü Önsöz</i>	xvii
<i>Çeviri Ekibi</i>	xxi
Bölüm 1 Lenfödem Nedir?	1
Giriş	1
Öğrenme amaçları	1
Lenfatik sistem	3
Ödemin fizyolojik nedenleri	4
Lenfödem tipleri ve bunların tedavileri	6
Lenfödem tanısı koyma	10
Sonuç	12
Bölüm 2 Sekonder Lenfödemin Gelişmesi için Risk Faktörleri	15
Giriş	15
Öğrenme amaçları	15
Lenfödemin insidansı	16
Lenfödemin gelişimi için risk faktörleri	17
Sonuç	25
Bölüm 3 Lenfödem Riski Taşıyan Hastanın Eğitilmesi	29
Giriş	29
Öğrenme amaçları	29
Eğitsel ihtiyaçlar	29
Lenfödem riskini en aza indirgeyecek önlemler	30
Eğitimin ve önerinin kaynakları	32
Sonuç	36

Bölüm 4	Sekonder Lenfödemi Tanımlamak	37
	Giriş	37
	Öğrenme amaçları	37
	Sekonder lenfödem gelişimindeki evreler	38
	Klinik özellikler	41
	Lenfödemin Ölçümü	43
	Sonuç	53
Bölüm 5	Lenfödemli Bir Hastanın Değerlendirmesi için Çerçeve	55
	Giriş	55
	Öğrenme amaçları	55
	Değerlendirme Prensipleri	56
	Lenfödemli hastalara uygulanan değerlendirme prensipleri	56
	Değerlendirmede sağlık profesyonelinin rolü	61
	Sonuç	66
Bölüm 6	Cilt Bakımı	67
	Giriş	67
	Öğrenme amaçları	69
	Cildin fizyolojisi ve fonksiyonu	69
	Sağlıklı cilt	71
	Lenfödemin cilt üzerine etkisi	71
	Cilt bakımı	73
	Yaygın cilt problemleri	75
	Karmaşık cilt problemleri	78
	Akut inflamatuvar epizodlar	81
	Sonuç	85
Bölüm 7	Hareket ve Egzersiz	87
	Giriş	87
	Öğrenme amaçları	87
	Egzersiz fizyolojik etkileri	88
	Egzersiz psikolojik etkileri	89
	Lenfödemde hareket, fonksiyon ve egzersiz	89
	Kassal aktivitesi	90
	Hastalara yönelik egzersiz tavsiyeleri	91
	Şiddetli aktivitenin ve egzersizin etkileri	91
	Uzun yükseğe kaldırılması (elevasyonu)	93
	Basit kol ve omuz egzersizleri	93
	Basit bacak egzersizleri	93
	Sonuç	96

Bölüm 8	Lenfatik Drenaj	99
	Giriş	99
	Öğrenme amaçları	100
	Manuel lenfatik drenaj	100
	Basit Lenfatik Drenaj (BLD)	104
	Sonuç	108
Bölüm 9	Lenfödemin Yönetiminde Kompresyon Tedavisinin Rolü	111
	Giriş	112
	Öğrenme amaçları	112
	Lenfödem yönetiminin iki aşaması	114
	Kompresyon terapisinin fizyolojik etkileri	115
	Kompresyon terapisi için kontraendikasyonlar	115
	Kompresyon terapisinin prensipleri	116
	Kompresyon giysileri	123
	Kompresyon Bandajları	129
	Sonuç	
Bölüm 10	Lenfödemin Tedavisinde Kullanılan Ek Yaklaşımlar	131
	Giriş	131
	Öğrenme amaçları	132
	CircAid	132
	İlaç Tedavisi	133
	Hiperbarik Oksijen	133
	Kinezyobantlama	134
	Alçak-seviye Laser Tedavisi	136
	Pnömatik Kompresyon Pompaları	136
	Reid Kolluğu	137
	Lenf Ödemde Cerrahi Tedavi	138
	Sonuç	141
Bölüm 11	Lenfödem ile Yaşamak	143
	Giriş	143
	Öğrenme amaçları	143
	Kronik bir durum olarak lenfödem	144
	Lenfödemin Etkisi	144
	Lenfödemin Tesiri	146
	Lenfödeme Adapte Olmak	149
	Sonuç	153

Bölüm 12 Lenfödemin Komplikasyonları	155
Giriş	155
Öğrenme Amaçları	155
Kronik Lenfödem	156
Kompresyon Tedavisi Komplikasyonları	157
Bozulmuş Fonksiyon	157
Lenforaji	158
Malign Hastalık	161
Ağrı	162
Psikolojik Rahatsızlık	163
Meme, Genital ve Gövdede Ödem	163
Venöz Komplikasyonlar	165
Sonuç	167
<i>Terimler Sözlüğü</i>	169
<i>Yararlı Adresler ve Websiteleri</i>	173
<i>İleri Okuma</i>	177
<i>İndeks</i>	179

Giriş

Lenfödem tatmin edici veya mevcut bir tedavisi olmadığından önemsiz bir durum gibi algılanır. Bu durumun ona katlanmakta olanları üzmesi anlaşılabilir. Bununla beraber lenfödem tedavisi son 25 yılda çok gelişmiştir, ancak daha fazlasının, özellikle sağlık profesyonellerinin eğitiminde hastalara yararlı olmak için nelerin yapılabilecekler için gerekmektedir.

1980'lerin başlarında Boşaltıcı Lenfödem Tedavisi (BLT)'nin başlangıcında ve kompresyon, egzersiz, masaj ve cilt bakımı gibi özel bileşenlerinde, lenfödem tedavisinin mantıklı ve yapıcı yaklaşımı alınmıştır. Önceki tedavi doğrusu üstünkörü idi. Hastaların kompresyon çoraplarından, ümitleri beklentiden daha yüksek olurdu ve kanser tedavileri için ödediklerine göre lenfödeminin bunun çok daha küçük bir parçası olduğu söylenirdi.

İngiltere'de 1987'de, Londra'da Royal Masden Hastanesi'nde kanser hastaları için hizmete sunulan ve onları kapsayan, BLT tedavisi kullanan, lenfödem kliniği ilk olarak kuruldu. Mary Woods hemen sonrasında lenfödem takımına katıldı ve 10 yıldan uzun süre lenfödem servislerinin yöneticisi oldu. Bunun sonucu olarak lenfödemli kanser hastalarının tedavisinde muazzam tecrübe kazandı ve sayısız terapist yetiştirdi. Özellikle kanser durumunda lenfödemdeki bilgileri nedeniyle iyi bir yere gelmiştir. Bu kitap zengin deneyim ve kanserle ilişkili lenfödem ile uğraşan sağlık profesyonellerini yönlendirmeyi bir araya getirmektedir. Bu kitap, Mary'nin özel ilgisi olması bakımından, lenfödemin psikolojik etkilerinin uygulamada fark edilmesi adına etkili ve pratik tarzda yazılmış ve sunulmuştur. Onkolojide

primer tedavide çalışmakta olan sağlık profesyonelleri için de aynı derecede önemli bilgiler sağlamaktadır.

Peter Mortimer
Ağustos 2007

Önsöz

Lenfödemin bir uzuvda gelişmesi, şişmeyi kontrol altında tutmak için yaşam boyu farkındalık gerektirebilen önemli kişisel ve profesyonel kaynaklar gerektirebilmektedir. Bu kitabın amacı, sağlık profesyonellerine lenfödem gelişimi riski altındakileri belirlemek için gerekli bilgi ve becerileri kazandırmak ve hastalara hafif, komplikasyonsuz lenfödem yönetimi ile ilgili tavsiye vermek ve bilgi alışverişinde bulunarak problemlili şişliğin gelişmesi riskinin en aza indirgenmesini sağlamaktır.

Kanser yaygınlaştıkça ve hastalar hastalıklarıyla daha uzun süre yaşadıkça, geniş bir sağlık sisteminde çalışan sağlık profesyonelleri, lenfödemi olan ya da gelişme riski taşıyan hastalarla karşılaşacaklardır. Bu kitabın odak noktası ağırlıklı olarak kanserle ilişkili sekonder lenfödem olmasına rağmen, içerik olarak durumları ile ilgili yardım ve bilgi bulmak için sürekli mücadele eden primer lenfödemli hastalarla ilgilenen sağlık uzmanları için de çok değerli olacaktır. Bu kitap, bu hasta grubunun gerektirdiği tedaviyle ilgili halen var olan bilgi boşluklarını gidermeye yardımcı olacaktır.

Kitap, kimlerin lenfödem gelişme riski altında olduğu ve lenfödemin nasıl tanımlanacağı konusunda ana hatlarıyla okuyucuyu yönlendiren 12 bölümden oluşuyor. Daha sonra ekstremitede şişlik olup olmamasına bakılmaksızın, değerlendirme ve önemli bölgelerin bakımının bazı yönleri tartışıldı ve tüm hastaların lenfödem ile yaşayacağı göz önüne alarak ve daha uzman müdahale gerektiren komplikasyonların ana hatlarını vererek kitap sonuçlandı.

Kapsamlı ama odaklanmış bir yaklaşım, geniş bir profesyonel grup için lenfödem yönetiminde temel bilgi ve beceriler sağlamak amacıyla kulla-

nılmıştır. Kitap bu yaklaşımın, bu tedavi alanının önemini vurgulaması ve sadece uzman olanların değil, tüm sağlık çalışanlarının sorumluluğu olabileceğini vurgulanmaktadır.

Mary Woods
Nisan 2007

Teşekkürler

Lenfödemli birçok hastaya, onlardan bu kadar çok şey öğrenmek için ayrıcalıklı kişi olmam ve onlar olmadan bu kitabın ortaya çıkamayacağı için çok minnettarım. Yolculuk boyunca rehberliği için Blackwell Publishing'deki Beth ve Katharine'e ve teşvikleri için meslektaşlarıma teşekkürlerimi sunarım. Fotoğrafları bu kitaba dahil etmeme izin verenlere de teşekkür etmek istiyorum. Son olarak, bu zorlu görevin tamamlanması sırasında aile hayatındaki yokluğumda sonsuz sabır, destek ve anlayışları için Robin, Alex ve Bryony'e özel olarak teşekkür ederim.

Her bölümün sonunda yer alan vaka çalışmaları, lenfödem yönetiminin özelliklerini vurgulamak için dahil edilmiştir ve bakımı ile ilgilendiğim hastalardan oluşmaktadır. İsimleri ve bazı ayrıntıları, kişilerin kimliğini korumak için değiştirilmiştir.

Kitap Mary Woods tarafından annesi Nora'ya adanmıştır

Çeviri Editörü Önsözü

Lenfödemde fizyoterapi ve rehabilitasyon alanında 2009 yılından bu yana sürdürdüğüm çalışmalarım sırasında, kanser başta olmak üzere kronik venöz yetmezlik, lipoödem vb gibi çeşitli nedenlere bağlı, sekonder lenfödem ve primer lenfödem tanılı pekçok hastanın yaşamına dokunma imkanım oldu. Lenfödem konusunda dünyada önemli düzeyde yol alınmışken, ülkemizde ciddi miktarda eğitim ve deneyim eksikliği bulunmaktadır. Hastalarımızdan hikaye alırken, lenfödemin yaşamlarını ne kadar çok etkilediğini görerek ihtiyacın boyutlarını fark ettim.

Lenfödemi tedavi ettirmek için ne kadar yoğun bir çaba ile çare aradıklarını ve konu hakkında özel eğitim almamış sağlık personeli olan veya olmayan kişilerin girişimlerinin lenfödemi artırmaları ve durumu daha karmaşık hale getirmelerinin yanında hastayı ve sevenlerini umutsuzluğa ve kabullenmeye yönlendirdiğini gözlemledim. Hastalarımıza tedavinin yapılışı, etki mekanizması ve sonuçları hakkındaki öngörülerimizi anlattığımızda “neden daha önce bu bilgiler bana sunulmadı” diye isyanlarını defalarca dinledim.

Dünyada farklı ülkelerde izlenen çeşitli sağlık politika ve uygulamaları neticesinde lenfödemi tanıma, tedavi etme ve bu konuda bilinçlenmeyi sağlama aşamalarında farklı meslek grupları görev alabilmektedir. Ülkemizde ise lenfödem sağlık çalışanlarını yetiştiren pek çok meslek grubunun eğitim müfredatlarında çok sınırlı olarak yer almakta ya da hiç yer almamaktadır. Ülkemizde meslektaşlarımız tarafından yürütülmekte olan bu tanıma ve tedavi etmeye dönük uygulamaların yanında, multidisipliner ekip tarafında yapılan sağlık politikaları geliştirme ve hasta bakımına yönelik uygulamaları da içermesinden dolayı, daha fazla meslektaşımın ve sağlık profesyonelinin lenfödem hakkında bilgilenmesini sağlayacağını ümit ediyorum. Gazi Üniversitesi'nin Merkez Yayın Komisyonu tarafından, çeviri bir eser olan bu kitabın, 05.04.2018 tarihli 06 numaralı toplantısında, 2018/211 numaralı kararı ile yardımcı ders kitabı olarak basılmasına karar verilmiştir.

Sayın Mary Woods lenfödem konusunda önemli deneyimler edinmiş olan Mary Woods'un çok kapsamlı bir şekilde konuyu ele alan bu kitabına ulaştık. Özellikle deneyimin etkisi ile konuların ele alınış şekli ve bölüm sonlarında sıkça karşılaşılan durumları özetleyen vaka örnekleri ile bölümde edinilen bilgiler daha somut bir hale gelmektedir. Bu yolla okuyucuların konuyu daha kapsamlı ve gerçekçi olarak kavraması imkanı sağlanmakta-

dır. Bu sayede daha fazla sağlık profesyonelinin lenfödem tedavisi hakkında bilgi sahibi olmasını ümit ediyorum.

Sayın Mary Woods'a lenfödem konusunda bilgi ve deneyimlerini biraraya getirerek bizler için faydalı bir kaynak oluşturduğu için ve Blackwell kitabevine çeviri için izin vermesinden dolayı teşekkür ederim. Pelikan Kitabevin'den Ali Çelik'e fizyoterapi ve rehabilitasyon alanındaki kitapların var olmasına verdiği gönülden desteği ve çeviri sürecinde sabırla sağladıkları destekleri için ve Hüseyin Çağlıkasap'a titiz ve özenli çalışmaları ile kitabın düzenlenmesindeki emekleri için teşekkür ederim.

Çeviri ekibinde yer alan değerli yazarlar Fzt. Emel Calp, Prof. Dr. R. Nesrin Demirtaş, Uzm. Dr. Zeynep Kırdı Harbawı, Prof. Dr. Bedia Özyıldırım, Uzm. Fzt. Kadirhan Özdemir, Uzm. Fzt. Burak Ertürk, Dr. Öğr. Üyesi Yasemin Kavlak, Uzm. Fzt. Miray Haspolat, Uzm. Fzt. İlknur Onurlu, Uzm. Fzt. Sinem Suner Keklik, Prof. Dr. Nevin Atalay Güzel, Prof. Dr. Nuray Kırdı, Doç. Dr. Songül Atasavun Uysal, Prof. Dr. Tülin Düger, Uzm. Fzt. Sabiha Bezin, Uzm. Fzt. Tuğçe Duman Özkan ve oldukça yoğun ve anlam yüklü cümleleri özenle çevirdikleri için teşekkür ederim.

Lenfödem nedeniyle Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü Onkolojik Rehabilitasyon Ünitesi'ne Gazi Üniversitesi Kalp Damar Cerrahisi, Genel Cerrahi, Radyasyon Onkolojisi, Plastik ve Rekonstrüktif Cerrahi, Medikal Onkoloji gibi pek çok farklı bölümden hastalarımızı yönlendiren Prof. Dr. Dilek Erer, Prof. Dr. Osman Kurukahvecioğlu, Doç. Dr. Özge Petek Erpolat, Doç. Dr. Serhan Tuncer başta olmak üzere çalışan tüm doktorlara, bizi hastalarımızla bir araya getirdikleri için teşekkür ederim.

Hastalarımıza bize güvendikleri ve yaşadıklarını açıkça ve samimiyetle bizimle paylaştıkları böylelikle lenfödemin bireylerin yaşamlarına olan etkilerini tüm yönleri ile algılamamızı sağladıkları için teşekkür ederim.

Lenfödem konusunu öğrenmeye hevesli olan öğrencilerimize soruları ile bizi arayışa ve daha çok çalışmaya teşvik ettikleri için teşekkür ederim.

Değerli meslektaşlarıma hastalarımızda takıldığımız ve çözümlenemeyen için birbirimizle fikir alışverişi yaparak, eksiklerimizi fark etmemizi ve gelişmeye yönelik harekete geçmemizi sağladıkları için teşekkür ederim.

Değerli önce akademik sonra yaşam danışmanın Prof. Dr. Nuray Kırdı'ya kitabın çeviri sürecinin planlanması aşamasında ve tüm akademik yaşamımdaki katkılarından dolayı teşekkür ederim.

Akademik ve kişisel gelişimime verdiği eşsiz katkıları için Prof. Dr. Aslı Tuncer'e, her zaman desteğini hissettiğim Fzt. Emel Calp'a teşekkür ederim.

Tüm eğitim yaşamım boyunca olduğu gibi bu kitabın oluşum aşamaları boyunca sağladığı destekler için canım annem Prof. Dr. Hafize Keser'e sonsuz teşekkürler ederim.

**Sağlık alanına y6nelimimi başlatan
sevgili kuzenim
Doktor Ayře Nilg6n 6zkan'a adanmıştır.**

Çeviri Ekibi

Çeviri Editörü: Doç. Dr. İlke Keser

Bölüm	Yazarlar
1.Bölüm	Doç. Dr. İlke Keser Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü Fzt. Emel Calp Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı
2. Bölüm	Prof. Dr. Raziye Nesrin Demirtaş Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı
3. Bölüm	Uzm. Dr. Zeynep Kırdı Harbawı T.C. Sağlık Bakanlığı Rize Merkez Toplum Sağlığı Merkezi Prof. Dr. Bedia Özyıldırım Bezmialem Vakıf Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı
4.Bölüm	Uzm. Fzt. Kadirhan Özdemir Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü Uzm. Fzt. Burak Ertürk Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

5.Bölüm Dr. Öğr. Üyesi Yasemin Kavlak
Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sağlık Hizmetleri
Meslek Yüksekokulu Yaşlı Bakımı Programı

Uzm. Fzt. Miray Haspolat
Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi
Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

6.Bölüm Uzm. Fzt. İlknur Onurlu
Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi
Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı

Dr. Fzt. Sinem Suner Keklik
Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi
Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

7. Bölüm Prof. Dr. Nevin Atalay Güzel
Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi
Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

8. Bölüm Doç. Dr. İlke Keser
Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi
Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

9.Bölüm Doç. Dr. İlke Keser
Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi
Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

10.Bölüm Prof. Dr. Nuray Kırdı
Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi
Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

11.Bölüm Doç. Dr. Songül Atasavun Uysal
Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi
Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

Prof. Dr. Tülin Düger
Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi
Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

12.Bölüm Uzm. Fzt. Sabiha Bezin
Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi
Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

Uzm. Fzt. Tuğçe Duman Özkan
Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi
Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü
