

T.C.
İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ
İSTANBUL TIP FAKÜLTESİ
FİZİKSEL TIP ve REHABİLİTASYON ANABİLİM DALI
MASTEKTOMİ POLİKLİNİĞİ



HASTA BİLGİLENDİRME KİTAPÇIĞI



Değerli hastamız,
Meme kanserine, hem erkeklerde hem de kadınlarda rastlanılabilmektedir. Ancak kadın vakaları erkek vakalarından 100 kat fazla olup, kadınlarda en sık rastlanan kanser türüdür. Ayrıca meme kanseri, akciğer kanserinden sonra, dünyada görülme sıklığı en yüksek olan kanser türüdür. Meme kanserine karşı en iyi koruyucu yöntem erken teşhistir. Erken teşhis ile meme kanserli olguların çoğunda tedavi mümkündür.

Bununla birlikte meme cerrahisi sonrası eğer koltukaltındaki lenf nodları da alınmışsa, ameliyat edilen kolda lenf sisteminin sağlıklı çalışmamasına bağlı oluşan lenfödem nedeniyle kolda şişlik, kızarıklık, ağrı ile omuz ekleminde hareket kısıtlılığı ve yine ağrı ortaya çıkabilmektedir. Ancak manuel lenf drenajı, cilt bakımı, kompresyon yani bası tedavisi (bandaj ve çorap ile çeşitli bası cihazları), egzersiz ve hasta eğitimi gibi beş temel bölümden oluşan kompleks boşaltıcı fizyoterapi yöntemi ile lenfödem önenebilir, azaltılabilir veya kontrol altına alınabilir.

Bu kitapçık lenfödem tedavisinde yukarıda bahsedilen beş temel bölümle ilgili bilgileri içermekte olup, ayrıca kendi kendine meme muayenesi ile ilgili olarak yapmanız gerekenler de vurgulanmıştır. Kitapçıkta bahsedilen egzersizlerin tamamı sizin için uygun olmayabilir. Bu nedenle hekiminiz bu egzersizlerin hangilerinin size uygun olduğu ve hangi sürelerde yapılması gerektiğini belirtmeden egzersizleri uygulamaya başlamayınız.

Sağlıklı ve mutlu günler dileğiyle...

**İstanbul Tıp Fakültesi
Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı
Mastektomi Polikliniği adına hazırlayanlar:**

**Prof. Dr. Aydan Oral
Prof. Dr. Dilşad Sindel**



LENF DOLAŞIMININ FONKSİYONU VE LENFÖDEM OLUŐUMU

Vücutumuzda 2 tip dolaşım sistemi görev yapmaktadır:

- 1- Kan Dolaşımı
- 2- Lenf Dolaşımı

Lenf dolaşımının fonksiyonu; derialtında bulunan doku sıvısı ve içindeki çeşitli maddelerin venöz (toplar) kan dolaşımına ulaştırılmasıdır. Lenf sıvısının hareketi toplardamarlardaki gibi iskelet kaslarının basıncı ve solunum hareketleriyle sağlanır.

Lenf nodları; lenf damarlarının dolaşım sistemi ile birleştiği yerde bulunan özel hücre kümeleridir. Lenf nodlarında lenfosit adı verilen beyaz kan hücreleri bulunmaktadır. Lenf sıvısı, lenf nodlarının belli yerlerinden geçerken, lenf sıvısı içindeki bakterileri burada bırakır ve bakteriler burada bulunan beyaz kan hücreleri tarafından ortadan kaldırılır. Lenf nodlarının yerleşim yerleri kasıklar, koltuk altları, boyun ve karın bölgesinde ile dokular arasındır.

Özellikler kanser sonrasında uygulanan cerrahi müdahale, radyoterapi ve çeşitli travma, enflamasyon veya neoplastik (tümöral) bozukluk sonucu lenf yollarının tıkanması veya kesintisini takiben ilgili vücut bölgesinde şişlik-lenfödem gelişebilmektedir. Lenfödemin oluşma zamanı kişiden kişiye göre değişmekle beraber, bazen hiç oluşmadığı gibi ameliyattan aylar hatta yıllar sonra bile ortaya çıkabilir.

MASTEKTOMİ VE UYGULANAN ÇEŞİTLİ CERRAHİ YÖNTEMLER

Mastektomi tüm memenin veya memenin bir kısmının kanser nedeniyle ameliyatla alınmasıdır. Kanserine özelliğine bağlı olarak bazen sadece komşu lenf nodları veya kısmi olarak meme alınır.

- **Meme koruyucu cerrahi yöntemler:**
 - 1) Lumpektomi
 - 2) Parsiyel mastektomi
- **Göğsün tümünün alınmasını içeren cerrahi yöntemler:**
 - 1) Modifiye radikal mastektomi
 - 2) Radikal mastektomi

Lumpektomi; kanserli kitlenin ve bu kitlenin etrafından bir parça temiz dokunun da alınarak çıkarılması işlemidir. Geriye kalan meme dokusuna radyoterapi uygulanır.

Parsiyel mastektomi; lumpektomi ile birlikte bir miktar lenf nodunun da çıkarılması işlemidir.

Modifiye radikal - radikal mastektomi; tüm meme, meme ucu, areola ve aynı taraf lenf nodları çıkarılır. Buna ek olarak radikal mastektomide, göğüste bulunan bazı kaslar da çıkarılır.

Mastektomi sonrası gelişen lenfödem tutulan kolda ağırlık, ağrı, duyu kaybı, hareket kaybı ve fonksiyon bozukluğu ile karakterizedir. Zamanla etkilenmiş kol ya da bacakta iltihap ve dokuda kalıcı sertlik de gelişebilir. Bu durum kişinin yaşam kalitesini olumsuz yönde etkiler. Hastalarda anksiyete, depresyon ve uyum sorunları ile sosyal ve seksüel problemler ortaya çıkabilir. Gelişen bu problemler genellikle tedavinin başarısını da

etkilemektedir. Bu yüzden tedaviye erken dönemde başlanması oldukça önemlidir.

Lenfödemde etkin tedavi kompleks boşaltıcı fizyoterapi uygulamasıdır.

KOMPLEKS BOŞALTICI FİZYOTERAPİ

Bu tedavi 5 bölümden oluşmaktadır: Manuel lenf drenajı, cilt bakımı, kompresyon (bandaj veya çorap), egzersiz ve hasta eğitimi.

Kompleks boşaltıcı fizyoterapi ile tutulan kol veya bacağın hacmi azalır, lenf akımı artırılır, dokunun sertleşmesi engellenerek uzun dönemde lenfödem azaltılması sağlanır.

Manuel lenf drenajı:

Elle uygulanan özel bir masaj tekniği olup amacı; ödemli bölgeden lenf sıvısının alınıp, vücudun diğer bölgelerine akışını sağlamaktır. Manuel lenf drenajı lenf dolaşımına etkisi olmayan diğer terapötik masaj teknikleriyle karıştırılmamalıdır. Bu diğer masaj teknikleri lenfödem için faydalı olmadığı gibi zararlı da olabilmektedirler.

Kompresyon tedavisi:

Kompresyon tedavisi dışarıdan lenfödemli alana basınç sağlamak amacı ile üç şekilde uygulanır: Kompresyon bandajları ve kompresyon çorapları ile kompresyon cihazları.

Lenfödem tedavisinde kullanılan bandajların özelliği; kas aktivitesi sırasında yüksek, kas istirahati sırasında düşük basınç uygulaması ve dolayısıyla lenf sıvısının etkilenmiş kolda tekrar birikmesini önlemesidir. Diğer bandaj şekilleri ise lenfödem için oldukça zararlıdır, kullanılmamalıdır.

Kompresyon çorapları ise tedavi bitiminde takip sürecinde giyilmesi gereken materyallerdir ve kişiye özel yapılmalıdır.

Kompresyon cihazları etkilenen vücut bölgesine, belli sürede uygulanan ve lenfödemin azaltılmasına yardımcı olan cihazlar olup, gerek duyulduğunda, evde de tedaviye devam etmek için ileri evre olgulara temin edilebilmektedir.

Lenfödem ve egzersiz:

Lenfatik sıvının akış hızı, iskelet kasları tarafından sağlanan aralıklı dış basınca bağlıdır. Bu nedenle sıvı drenajına yardım etmek için kas aktivitesi de gereklidir. Egzersizler bandaj veya çorap kullanımı eşliğinde yapılmalıdır. Dirençli egzersizlerden ve ağırlık egzersizlerinden kaçınılmalıdır.

Egzersizler 3 başlık altında toplanabilir; ısınma ve pompalama egzersizleri, solunum egzersizleri, germe egzersizleri.

LENFÖDEMLİ KOLDA DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN DURUMLAR

Lenfödem riski taşıyan veya lenföemi olan kolun bakımı ve korunması oldukça önemlidir. Tedaviden sonraki dönemde de tedavinin başarısının devam etmesi için hastanın da dikkat etmesi gereken hususlar şöyledir:

- Etkilenmiş ya da risk taşıyan bölgenin bakımı ve temizliği oldukça önemlidir. Cilt temiz tutulmalı ve iyice kurulmalıdır, nemli bırakılmamalıdır. Cildin nemlendirilmesi için yağsız kremler, vücut sütü, vücut losyonu gibi yağ içeriği çok az olan nemlendiriciler kullanılmalıdır.
- Deri travmalarından, böcek ısırıklarından, kesik ve yanıklardan kaçınılmalıdır. Etkilenmiş tarafa

manikür veya iğne yaptırılmamalıdır. Tırnakları keserken deriyi kesmemeye dikkat edilmelidir. Jilet kullanılmamalı, istenmeyen tüyler elektrikli traş makinesi yardımıyla alınmalıdır. Mutfakta veya bahçede iş yaparken kesiklerden korunmak için mutlaka eldiven giyilmelidir.

- Güneş yanığından kaçınılmalı, güneşlenirken yüksek koruma faktörlü koruyucular kullanılmalı ve etkilenen taraf asla uzun süre güneşe maruz bırakılmamalıdır. Kompresyon çorapları çoğu zaman güneşten korumamakta ve etkilenen tarafta güneş yanığı oluşumuna engel olamamaktadır.
- Etkilenmiş tarafta itme çekme gibi tekrarlayıcı ve kuvvetli hareketlerden, ağır ve yük bindiren sporlardan kaçınılmalıdır. Aerobik de istenmeyen durumlara neden olabilmektedir. En ideal sporlar yüzme ve dalmadır. Bunun yanısıra lenf dolaşımını sağlamak için tedavi sonrası öğrenilen egzersizler düzenli olarak uygulanmalıdır.
- Sütyen, çamaşır, diğer giysiler ve takılar sıkı olmamalıdır. Bu giysilerin ciltte oluşturduğu kızarıklıklar lenf dolaşımının engellendiği anlamına gelmektedir. Geniş omuz askısı ve gerekiyorsa askının cilde değdiği yere pamuk veya ped yerleştirilmesi önerilebilir. Aynı şekilde tansiyon da etkilenmiş koldan ölçülmemelidir.
- Uçak yolculuğu sırasında basınç düşmesi nedeniyle kol çorabı ve kompresyon bandajı mutlaka kullanılmalıdır. Eğer kolda şişlik varsa daha iyi bir basınç için hem çorap hem bandaj beraber kullanılabilirler.
- Gece uyurken etkilenmiş kolun üzerine yatmamaya özen gösterilmelidir.
- Diyet kısıtlamalarının lenfödeme bilinen bir etkisi yoktur. Eğer aşırı kilo yoksa düzenli

beslenilmeli, aşırı tuz kullanılmamalı ama tuz asla kesilmemeli ve bol su içilmelidir. Aşırı kilolardan kaçınılmalı, kilo fazlası varsa doktor ya da uzman tarafından hazırlanmış bir diyet programı uygulanmalıdır.

- Basınç giysileri gece dahil tüm gün giyilmelidir. Tedaviden sonra kullanılmaya başlanılan basınç giysisi özellikle ilk 6 ay, gece ve gündüz düzenli olarak kullanılmalıdır. Eğer etkilenen taraf geceleri kendiliğinden küçülüyorsa basınç giysisi gece çıkarılabilir. Basınç giysileri özel günlerde bir kaç saatliğine çıkarılabilir.

- Tedavi bittikten sonra da etkilenen taraf, en az ayda bir kez çevre ölçümü yapılarak kontrol edilmeli ve izlenen değişiklikler hekime bildirilmelidir.

- Basınç giysileri talimatlara göre kullanılmalı ve temizlenmelidir. Herhangi bir şikayet, bol gelmesi ya da sıkması durumunda hekime başvurulmalıdır. Basınç giysileri belli bir bölgeyi bant şeklinde sıkmamalı ve kızarıklık oluşturmamalıdır.

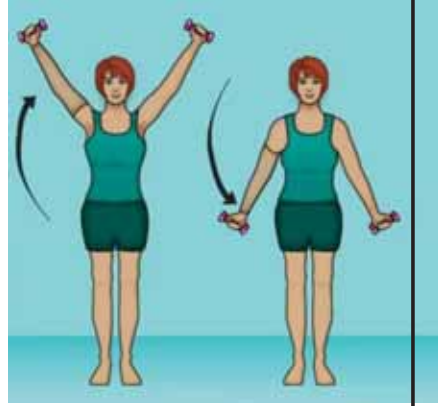
- Yetersiz lenf dolaşımından ötürü şişen bölge, tedavi ile normal ya da normale yakın hale geldikten sonra da bakımına dikkat edilmezse durumun tekrarlayabileceği unutulmamalıdır.

*Yetersiz lenf dolaşımı nedeniyle şişen taraf, tedavi ile normal veya normale yakın hale geldikten sonra da takibi ve bakımı devam etmelidir.

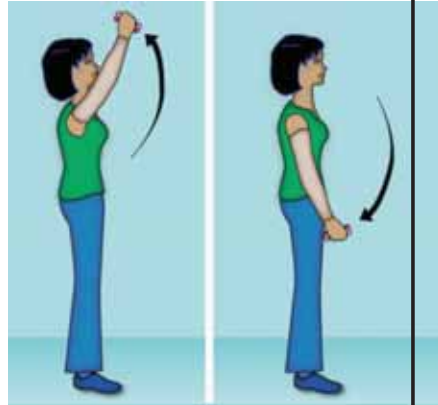
Lenfödem Egzersizleri



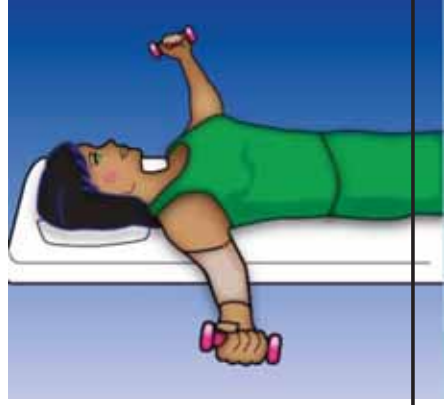
Egzersiz öncesi mutlaka bası giysinizi giyiniz. Düzgün duruş pozisyonunda, kollarınız iki yanda olacak şekilde dik durunuz. Hareketi yaparken her iki elinize yarımşar kiloluk birer ağırlık alabilirsiniz. Ardından her iki kolunuzu, dirseklerden bükmeden, düz ve kontrollü bir şekilde, **her iki yandan dışa doğru olacak şekilde**, baş üstü pozisyonuna doğru kaldırınız, kaldırdığınız seviyede 6 sn kadar bekledikten sonra tekrar kollarınızı düz ve kontrollü bir şekilde aşağıya doğru indiriniz. Bu egzersizi günde 3 defa, 10 tekrar olacak şekilde uygulayınız.



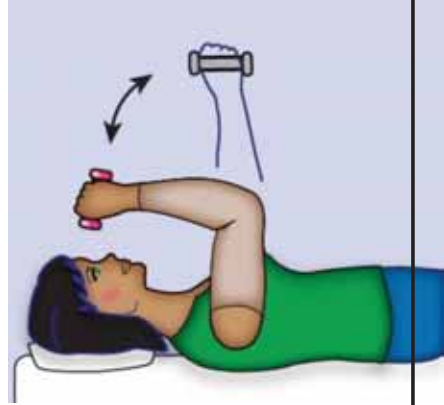
Egzersiz öncesi mutlaka bası giysinizi giyiniz. Düzgün duruş pozisyonunda, kollarınız iki yanda olacak şekilde dik durunuz. Hareketi yaparken her iki elinize yarımşar kiloluk birer ağırlık alabilirsiniz. Ardından her iki kolunuzu, dirseklerden bükmeden, düz ve kontrollü bir şekilde, **önden yukarıya doğru olacak şekilde**, baş üstü pozisyonuna doğru kaldırınız. Kollarınızı kaldırdığınız seviyede 6 sn kadar bekledikten sonra tekrar kollarınızı düz ve kontrollü bir şekilde aşağıya doğru indiriniz. Bu egzersizi günde 3 defa, 10 tekrar olacak şekilde uygulayınız.



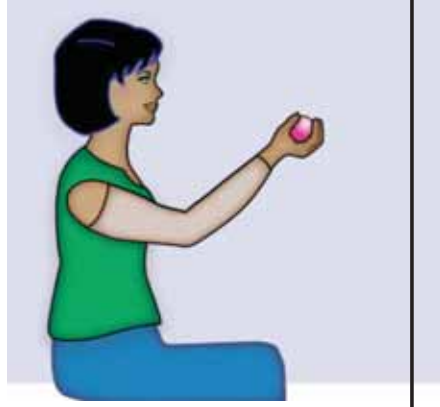
Egzersiz öncesi mutlaka bası giysinizi giyiniz. Düz bir zeminde sırt üstü pozisyonda uzanınız. Hareketi yaparken her iki elinize yarımşar kiloluk birer ağırlık alabilirsiniz. Ardından gövdenize paralel olarak duran her iki kolunuzu, dirseklerden bükmeden, düz ve kontrollü bir şekilde, **her iki yandan dışa doğru olacak şekilde**, gövdenizle aynı hizaya gelinceye kadar açınız. Kollarınızı açtığınız seviyede, şekilde görüldüğü gibi, 6 sn kadar bekledikten sonra tekrar kollarınızı düz ve kontrollü bir şekilde gövdenize paralel olacak seviyeye getiriniz. Bu egzersizi günde 3 defa, 10 tekrar olacak şekilde uygulayınız.



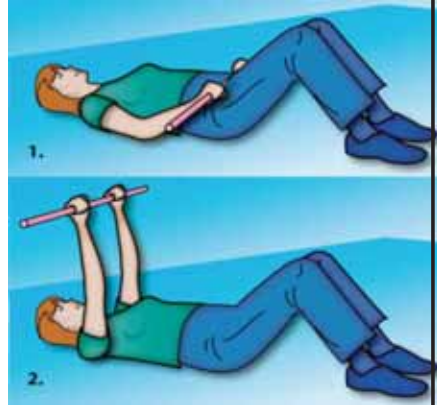
Egzersiz öncesi mutlaka bası giysinizi giyiniz. Düz bir zeminde sırt üstü pozisyonda uzanınız. Hareketi yaparken her iki elinize yarımşar kiloluk birer ağırlık alabilirsiniz. Ardından gövdenize paralel olarak duran her iki kolunuzu, dirseklerden bükerek, **kontrollü bir şekilde, kendinize doğru hareket ettiriniz.** Ellerinizi başınıza yaklaştırdığınız seviyede, şekilde görüldüğü gibi, 6 sn kadar bekledikten sonra tekrar kollarınızı düz ve kontrollü bir şekilde gövdenize paralel olacak seviyeye getiriniz. Bu egzersizi günde 3 defa, 10 tekrar olacak şekilde uygulayınız.



Egzersiz öncesi mutlaka bası giysinizi giyiniz. Rahat bir sandalyede veya koltukta, sırt ve beliniz destekli olacak şekilde oturunuz. Hareketi yaparken her iki elinize yarımşar kiloluk birer ağırlık alabilirsiniz. Ardından dizinizin üzerinde duran kolunuzu, dirseklerden bükerek, kontrollü bir şekilde, **kendinize doğru hareket ettiriniz.** Ellerinizi gövdenize yaklaştırdığınız seviyede, şekilde görüldüğü gibi, 6 sn kadar bekledikten sonra tekrar kollarınızı düz ve kontrollü bir şekilde başlangıç pozisyonuna getiriniz. Bu egzersizi günde 3 defa, 10 tekrar olacak şekilde uygulayınız.

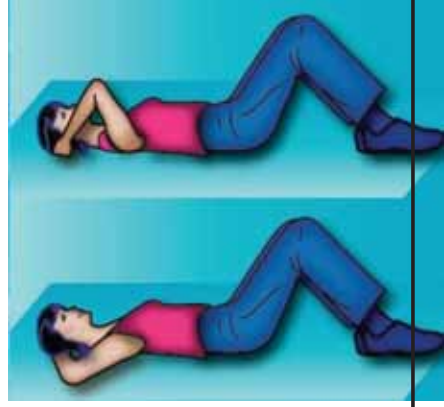


Egzersiz öncesi mutlaka bası giysinizi giyiniz. Düz bir zeminde sırt üstü pozisyonda uzanınız. Hareketi bir egzersiz sopası yardımıyla yapabilirsiniz. Şekilde görüldüğü gibi iki elinizle kavradığınız bir egzersiz

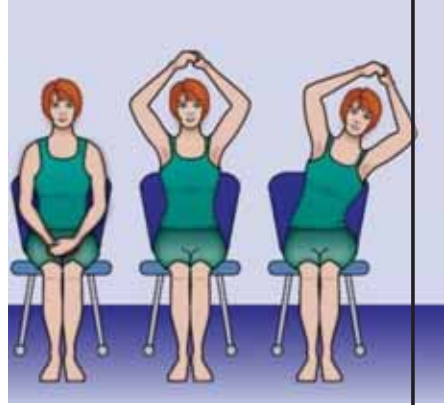


sopasını, dirsekleriniz düz olacak şekilde, yukarıya doğru kaldırınız. Egzersiz sopasını kaldırdığınız seviyede, şekilde görüldüğü gibi, 6 sn kadar bekledikten sonra tekrar kollarınızı düz ve kontrollü bir şekilde tekrar gövdenize doğru yaklaştırınız. Bu egzersizi günde 3 defa, 10 tekrar olacak şekilde uygulayınız.

Egzersiz öncesi mutlaka bası giysinizi giyiniz. Düz bir zeminde sırt üstü pozisyonda uzanınız. Her iki elinizi, şekilde görüldüğü gibi, başınızın altına yerleştiriniz, ardından bükülmüş olan dirseklerinizi, kontrollü bir şekilde iki yana doğru açınız, 6 sn kadar bekledikten sonra tekrar dirseklerinizi kontrollü bir şekilde tekrar gövdenize doğru yaklaştırınız. Bu egzersizi günde 3 defa, 10 tekrar olacak şekilde uygulayınız.



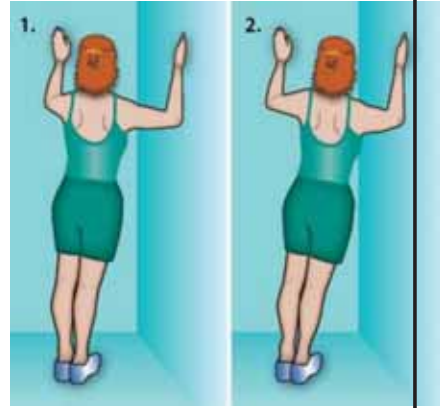
Egzersiz öncesi mutlaka bası giysinizi giyiniz. Rahat bir sandalyede sırt ve beliniz destekli olacak şekilde oturunuz. Ardından her iki ellerinizi, şekilde görüldüğü gibi baş üstü seviyenizde birleştiriniz, 5 saniye kadar bekledikten sonra, gövdenizden destek alarak, sırasıyla sağa ve sola doğru yaylanınız. Bu egzersizi günde 3 defa, 10 tekrar olacak şekilde uygulayınız.



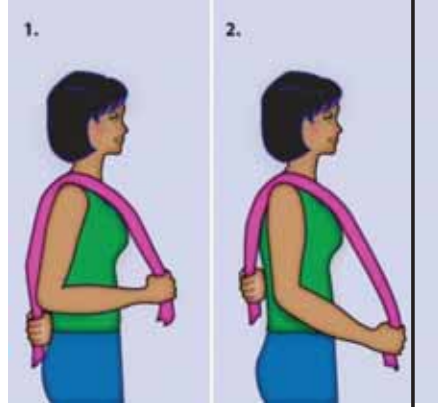
Egzersiz öncesi mutlaka bası giysinizi giyiniz. Düzgün postürde, kollarınız iki yanda olacak şekilde bir duvara karşı dik durunuz. Her iki avuç içinizi duvara değdiriniz. Ardından sırasıyla sağ ve sol elinizi, avuç içlerinizin duvarla olan temasını engellemeden, yukarıya doğru itiniz. Sağ veya sol elinizin yukarıda kaldığı pozisyonunda 5 saniye kadar bekleyiniz. Bu egzersizi günde 3 defa, 10 tekrar olacak şekilde uygulayınız.



Egzersiz öncesi mutlaka bası giysinizi giyiniz. Düzgün duruş pozisyonunda, bir duvar köşesine paralel olacak şekilde durunuz. Her iki elinizin avuç içlerini, şekilde görüldüğü gibi, köşede birleşen duvarlara yaslayınız. Ardından gövdenizin ve dizlerinizin dik duruşunu bozmadan, duvar köşesine doğru vücudunuzu ilerletin. Egzersizi yaparken topuklarınızın yerden kalkmamasına özen gösterin. Bu pozisyonda 5 saniye kadar bekledikten sonra, gevşeyin. Bu egzersizi günde 3 defa, 10 tekrar olacak şekilde uygulayınız.



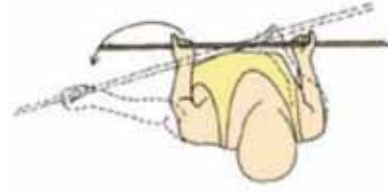
Egzersiz öncesi mutlaka bası giysinizi giyiniz. Düzgün duruş pozisyonunda durunuz. Bir havluyu hareketi yapacağınız taraftaki omzunuzun üzerine yerleştiriniz. Bir elinizle vücudunuzun ön kısmından havlunun bir ucunu, öbür elinizle de vücudunuzun arka kısmından havlunun diğer ucunu kavrayınız. Ardından önde bulunan elinizle havlunun ucunu aşağıya doğru çekerken (şekil 2), arkadaki elinizle de havlunun diğer ucunu 5 saniye kadar çekiniz. Bu egzersizi günde 3 defa, 10 tekrar olacak şekilde uygulayınız.



Egzersiz öncesi mutlaka bası giysinizi giyiniz. Düzgün duruş pozisyonunuzu alınız. Dirseğinizi 90 dereceye kadar kıvrıdıktan sonra, avuç içiniz yukarı bakacak şekilde elinizi masanın üzerine yerleştiriniz (şekil 1). Ardından avuç içinizi aşağıya doğru çeviriniz (şekil 2). Bu egzersizi günde 3 defa, 10 tekrar olacak şekilde uygulayınız.



Egzersiz öncesi mutlaka bası giysinizi giyiniz. Düzgün duruş pozisyonunuzu alınız. Her iki elinizle şekildeki gibi bir egzersiz sopasını kavrayınız. Ardından egzersiz yapılacak olan taraftaki elinizi, dirseğinizi bükerek kendinize doğru yaklaştırınız. Bu egzersizi günde 3 defa, 10 tekrar olacak şekilde uygulayınız.



Egzersiz öncesi mutlaka bası giysinizi giyiniz. Düzgün duruş pozisyonunuzu alınız. Ardından egzersiz yapılacak olan taraftaki elinizi, şekildeki gibi, sırtınızda ağrı yaratmayacak şekilde, çıkarabileceğiniz seviyeye kadar yukarı ilerletiniz. Ardından yavaşça tekrar başlangıç pozisyonunuza getiriniz. Bu egzersizi günde 3 defa, 10 tekrar olacak şekilde uygulayınız.



