



PHYSICAL WELLNESS GUIDE

Lymphoedema

Reduce Swelling

Restore Comfort

Learn the signs and manage swelling for better movement and comfort.



LYMPHOEDEMA

Lymphoedema is a condition in which the lymphatic system of the body is unable to properly transport lymph fluid from the tissue spaces back to the bloodstream leading to swelling in the limbs, trunk, genitalia, head, neck, or anywhere there is lymphatic tissue. Protein-rich lymphatic fluid is different from typical oedema or swelling and can only be drained by the lymphatic vessels.

Because lymphoedema is often mechanical in nature (meaning the structure of the lymphatic system is compromised), lymphoedema is a life-long condition. Finding and addressing lymphoedema early helps ensure faster, more successful outcomes. However, individuals with chronic lymphoedema can also benefit significantly from physical therapy interventions. There is no cure, but the condition can be managed successfully.

What Causes Lymphoedema?

Lymphoedema has a variety of causes including but not limited to:

- ▶ Trauma
- ▶ Surgical intervention (e.g., lymph node removal during surgery for breast or other cancers)
- ▶ Heredity
- ▶ Infection
- ▶ Radiation treatment
- ▶ Late effects of cardiovascular disease

Surgical removal of lymph nodes near the axilla (armpit) due to breast cancer is one of the most common causes of lymphoedema. Undergoing radiation after this surgery increases the likelihood of developing lymphoedema.



What are the symptoms of Lymphoedema?

Swelling is the main symptom of lymphoedema, which is often localised to one body region or limb. Swelling may also be caused by other organ systems (especially the heart and kidneys) or musculoskeletal injury. A detailed examination performed by a healthcare provider will determine the cause of the swelling and the appropriate treatment.

Other symptoms of lymphoedema include:

- ▶ Recurrent infections
- ▶ Pain
- ▶ Heaviness or hardening of the affected limb
- ▶ Swollen lymph nodes

What are the benefits of Lymphoedema treatment?

Reduce swelling: One of the primary benefits of lymphatic massage drainage is its ability to reduce swelling. Facilitating the movement of lymph fluid helps to decrease puffiness and promote a more balanced fluid distribution in the body.

Improve circulation: This drainage technique enhances blood flow and lymph circulation, which can improve oxygen and nutrient delivery to tissues.

Better circulation supports quicker recovery from physical exertion or injury.

Relieve pain: The gentle pressure used in lymphatic drainage also helps to alleviate discomfort and soothe sore areas by reducing pressure on nerves and tissues.

Improve immune system health: Lymphatic drainage also bolsters the immune system's ability to fight off infections and diseases.

An efficiently working lymphatic system helps in the removal of toxins and waste.



How do you know if you need Lymphatic Drainage?

Lymphatic drainage might be beneficial if you are experiencing symptoms such as persistent swelling, particularly if you have:

- ▶ Lymphoedema
- ▶ Lipoedema
- ▶ Untreated oedema
- ▶ Need to manage oedema after surgery

Ideally, this treatment should feel gentle and soothing, not painful. If you experience discomfort, redness, or any unusual reaction during or after the treatment, it's important to stop and speak with a lymphoedema therapist or healthcare provider.

Does Lymphatic drainage hurt?

No, lymphatic drainage should not hurt or cause redness. This technique is designed to be gentle and soothing, using light pressure to encourage lymph flow without discomfort. If you experience any pain, redness or unusual reactions during or after the treatment, stop and consult your lymphoedema therapist or healthcare provider. They can provide guidance on proper technique and ensure that the treatment is performed in a way that's safe and effective for you.

Does Lymphatic drainage cure Lymphoedema?

No, lymphatic drainage does not cure lymphoedema, as it is a chronic condition that cannot be fully eliminated. However, manual lymphatic drainage is a key component of complete decongestive therapy. This therapy helps manage symptoms, prevent the progression of swelling, and improve overall comfort. Alongside treatments like compression therapy and consistent, low-impact lymphoedema exercises, lymphatic drainage plays an important role in controlling symptoms and enhancing quality of life.

Are there any risks associated with Lymphatic drainage?

Lymphatic drainage is generally safe and effective for reducing swelling in affected areas. However, there are some risks to be aware of. If you have conditions such as:

- ▶ Blood clots
- ▶ An infection like cellulitis
- ▶ Kidney failure
- ▶ A heart condition

It's important to consult your healthcare provider before starting the treatment.

These conditions may require special consideration to ensure that lymphatic drainage is safe and appropriate for your health.

How can physical therapy help?

Physical therapists who are specially trained can help individuals with lymphoedema regain function and movement. Treatment includes:

- ▶ Manual lymphatic drainage
- ▶ Compression bandaging
- ▶ Movement and exercise

Guidance on compression garments, exercise, and skin care for management at home is also provided for when therapy is discontinued.

Who should be referred to A Lymphoedema-trained physical therapist?

Referral is recommended for those who have:

- ▶ Swelling in the arm or leg after treatment for cancer
- ▶ Trouble getting jewellery on (rings, watches, bracelets) or having sleeve garments fit correctly
- ▶ Lack of knowledge about the condition and prevention of lymphoedema
- ▶ "Pitting" in the tissues (where an indentation is made by a finger or pressure to the area which then takes time to 'fill in' after the pressure is removed)

فيجب استشارة مقدم الرعاية الصحية قبل بدء العلاج، حيث قد تتطلب هذه الحالات اعتبارات خاصة لضمان سلامة العلاج وملاءمته.

كيف يساعد العلاج الطبيعي؟

يمكن لأخصائيي العلاج الطبيعي المدربين خصيصًا مساعدة المصابين بالوذمة اللمفية على استعادة الوظيفة والحركة. يشمل العلاج:

◀ التصريف اللمفاوي اليدوي

◀ الضمادات الضاغطة

◀ الحركة والتمارين

كما يتم تقديم إرشادات حول الملابس الضاغطة، والتمارين، والعناية بالجلد لإدارة الحالة في المنزل بعد انتهاء جلسات العلاج.

من الذين يُنصح بإحالتهم إلى أخصائي علاج طبيعي مدرب على الوذمة اللمفية؟

توصى الإحالة للأشخاص الذين يعانون من:

- ◀ تورم في الذراع أو الساق بعد علاج السرطان
- ◀ صعوبة في ارتداء المجوهرات (الخواتم، الساعات، الأساور) أو عدم ملاءمة الأكمام والملابس بشكل صحيح
- ◀ نقص المعرفة حول الحالة وطرق الوقاية من الوذمة اللمفية
- ◀ وجود "التنقر" في الأنسجة (حيث يترك الضغط بالإصبع أو اليد فجوة تستغرق وقتًا قبل أن تعود لطبيعتها)

هل يسبب التصريف اللمفاوي الألم؟

لا، لا ينبغي أن يكون التصريف اللمفاوي مؤلماً أو أن يسبب احمراراً. فهو مصمم ليكون لطيفاً ومهدئاً، باستخدام ضغط خفيف لتحفيز تدفق اللمف دون إزعاج. وإذا شعرت بأي ألم أو احمرار أو تفاعلات غير طبيعية، يجب إيقاف العلاج واستشارة معالج الوذمة اللمفية أو مقدم الرعاية الصحية لضمان أن يتم العلاج بطريقة آمنة وفعالة.

هل يعالج التصريف اللمفاوي الوذمة اللمفية؟

لا، التصريف اللمفاوي لا يشفي الوذمة اللمفية، لأنها حالة مزمنة لا يمكن القضاء عليها نهائياً. ومع ذلك، يُعد التصريف اللمفاوي اليدوي جزءاً أساسياً من العلاج المتكامل لإزالة الاحتقان (Complete Decongestive Therapy). يساعد هذا العلاج على التحكم في الأعراض، ومنع تفاقم التورم، وتحسين الراحة العامة. وإلى جانب العلاج بالضغط والتمارين الخفيفة المنتظمة، يلعب التصريف اللمفاوي دوراً مهماً في تحسين جودة الحياة.

هل هناك مخاطر مرتبطة بالتصريف اللمفاوي؟

يُعد التصريف اللمفاوي آمناً وفعالاً بشكل عام لتقليل التورم، ولكن توجد بعض الحالات التي تتطلب الحذر. إذا كنت تعاني من:

- ◀ جلطات دموية
- ◀ عدوى مثل التهاب النسيج الخلوي
- ◀ فشل كلوي
- ◀ أمراض القلب

تعزيز صحة الجهاز المناعي: يساهم التصريف اللمفاوي في دعم قدرة الجهاز المناعي على مكافحة العدوى والأمراض، حيث يساعد الجهاز اللمفاوي الفعال على التخلص من السموم والفضلات.



كيف تعرف أنك بحاجة إلى التصريف اللمفاوي؟

قد يكون التصريف اللمفاوي مفيدًا إذا كنت تعاني من تورم مستمر، خاصة في الحالات التالية:

- ◀ الوذمة اللمفية
- ◀ الوذمة الشحمية (Lipoedema)
- ◀ الوذمة غير المعالجة
- ◀ الحاجة إلى التحكم في التورم بعد الجراحة

يفترض أن يكون هذا العلاج لطيفًا ومريحًا، وليس مؤلماً. وإذا شعرت بعدم الراحة أو لاحظت احمرارًا أو أي تفاعل غير طبيعي أثناء العلاج أو بعده، فمن المهم إيقاف العلاج والتحدث مع معالج الوذمة اللمفية أو مقدم الرعاية الصحية.



ما أعراض الوذمة اللمفية؟

يُعد التورم العرض الرئيسي للوذمة اللمفية، وغالبًا ما يكون موضعيًا في منطقة واحدة من الجسم أو في أحد الأطراف. وقد يكون التورم ناتجًا أيضًا عن مشكلات في أعضاء أخرى (خصوصًا القلب والكلى) أو عن إصابات عضلية هيكلية. ويحدد الفحص الدقيق الذي يجريه مقدم الرعاية الصحية سبب التورم والعلاج المناسب.

تشمل الأعراض الأخرى:

- ◀ التهابات متكررة
- ◀ الألم
- ◀ الإحساس بالثقل أو تصلب الطرف المصاب
- ◀ تورم العقد اللمفاوية

ما فوائد علاج الوذمة اللمفية؟

تقليل التورم: من أهم فوائد التصريف اللمفاوي اليدوي قدرته على تقليل التورم، إذ يساعد تحريك السائل اللمفاوي على تقليل الانتفاخ وتحقيق توازن أفضل للسوائل في الجسم.

تحسين الدورة الدموية: تعزز هذه التقنية تدفق الدم والدورة اللمفاوية، مما يحسن وصول الأكسجين والمواد الغذائية إلى الأنسجة ويدعم التعافي السريع بعد المجهود البدني أو الإصابة.

تخفيف الألم: يساعد الضغط اللطيف المستخدم في التصريف اللمفاوي على تخفيف الانزعاج وتهذئة المناطق المؤلمة من خلال تقليل الضغط على الأعصاب والأنسجة.

الوذمة اللمفية

الوذمة اللمفية هي حالة يكون فيها الجهاز اللمفاوي غير قادر على نقل السائل اللمفاوي بشكل صحيح من الفراغات النسيجية إلى مجرى الدم، مما يؤدي إلى حدوث تورم في الأطراف، الجذع، الأعضاء التناسلية، الرأس، الرقبة، أو أي منطقة تحتوي على أنسجة لمفاوية.

السائل اللمفاوي الغني بالبروتين يختلف عن الوذمة أو التورم العادي، ولا يمكن تصريفه إلا عبر الأوعية اللمفاوية.

وبما أن الوذمة اللمفية غالبًا ما تكون ميكانيكية بطبيعتها (أي أن بنية الجهاز اللمفاوي تكون متضررة)، فهي حالة مزمنة مدى الحياة. ويساعد الاكتشاف والتدخل المبكر في تحقيق نتائج أسرع وأكثر نجاحًا. ومع ذلك، يمكن للأشخاص المصابين بالوذمة اللمفية المزمنة الاستفادة بشكل كبير من تدخلات العلاج الطبيعي. لا يوجد علاج شافٍ، ولكن يمكن التحكم في الحالة وإدارتها بنجاح.

ما أسباب الوذمة اللمفية؟

للوذمة اللمفية أسباب متعددة، من بينها على سبيل المثال لا الحصر:

- ◀ الصدمات
- ◀ التدخل الجراحي (مثل إزالة العقد اللمفاوية أثناء جراحة سرطان الثدي أو أنواع أخرى من السرطان)
- ◀ العوامل الوراثية
- ◀ العدوى
- ◀ العلاج الإشعاعي
- ◀ الآثار المتأخرة لأمراض القلب والأوعية الدموية

تُعد إزالة العقد اللمفاوية بالقرب من الإبط بسبب سرطان الثدي من أكثر الأسباب شيوعًا للإصابة بالوذمة اللمفية، كما أن الخضوع للعلاج الإشعاعي بعد هذه الجراحة يزيد من احتمالية حدوثها.



دليل العافية البدنية

الوذمة اللمفية تقليل التورم استعادة الراحة

تعرف على العلامات وتعامل مع التورم
لتحسين الحركة وزيادة الراحة.



قسم جراحة
الأوعية الدموية

800467