



VÄHIHAIGETE TAASTUSRAVI

Linda Mägi

Väljaandja: Eesti Vähiliit
www.cancer.ee



Eesti Vähiliit
Estonian Cancer Society

Trükki toetab:



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development

MIDA ON VAJA TEADA KASVAJARAVIJÄRGSEST TAASTUSRAVIST?

Tänapäeval saab paljudel juhtudel vähkkasvajatesse haigestunud inimesi terveks ravida. Haigusest väljatulemine nõuab ka inimeselt tugevat võitlustahet, lootust ja usku tulevikku. Üha suuremat tähelepanu omistatakse elu pikendamise kõrval ka elu kvaliteedile pärast tervenemist. Kuna kaasaegne pahaloomuliste kasvajate ravi on üsna agressiivne, on ravijärgsed tüsistused sageli vältimatud ja oluline on aidata inimest neist üle saada või neid leevendada, veel parem võimaluse korral neid vältida. See raamat räägibki vähihaigete taastusravist.

Taastusravi eesmärk on vähivastase ravi järgselt haige funktsionaalse, tööalase ja sotsiaalse seisundi taastamine ning elukvaliteedi paranamine.

Meie pöörame selles brošüüris tähelepanu vähihaigete taastusravi meditsiinilisele poolele. Selles sisaldub:

1. psühholoogiline konsultatsioon, mida saab raviasutuses töötavalt psühholoogilt
2. kõneteraapia – sellega tegeleb logopeed, kes õpetab suhtlema kõnes peale kõri eemaldamist
3. stoomihooldus – selleks on stoomikabinet, kus õde õpetab haiget või tema omakseid stoomi hooldama, samuti varustab stoomikottidega
4. sotsiaaltöö – sotsiaaltöötaja aitab lahendada sotsiaalprobleeme
5. ravivõimlemine ja massaaž

Kõike seda teostab vastavalt väljakoolitatud professionaalide rühm: arst, meditsiiniõde, taastusraviõde, logopeed, psühholoog ning sotsiaaltöötaja. Nende vastuvõtu kohad ja ajad leiab raamatu lõpust.

Olgu teile teadmiseks, et vähihaigete taastusravis tohib kasutada ka füsioteraapilisi protseduure nagu:

- ionoforees
- amplipulss
- magnetravi
- pneumomassaaž
- ravivõimlemine, vesivõimlemine
- klassikaline massaaž
- käsi- ehk manuaalne lümfimassaaž

Ionoforeesi kasutatakse koos vastavate ravimitega kiiritusravijärgselt tekkinud kudede sidekoestumise ehk induratsiooni puhul.

Amplipulss on kasutusel närvisüsteemi kahjustuse korral nagu perifeerne neuropaatia, mis võib olla põhjustatud keemiaravist. Tekivad tundeäired kätes ja jalgades, võib olla kihelus- ja pakitsustunne, tuimus, põletus- või külmatunne, ülitundlikkus puudutamisel, lihasnõrkus. Patsiendil võivad esineda tasakaalu, koordinatsioonihäired.

Magnetravi aitab sageli tursete, lihaskvaliteedi korral.

Pneumomassaaž on lümfiringe takistusest tingitud tursete leevendamiseks. Nende olemusest räägime pikemalt veel.

Ravivõimlemisega tuleb alustada kohe lõikusjärgselt, eriti oluline on see peale rinnanäärme osalise või täieliku eemaldamise operatsiooni, et takistada armkoe teket, mis hakkab segama lümfi- ja vereringet.

Klassikaline massaaž on kasulik haigetele, kellel ravijärgselt esinevad halvatused või närvikahjustused.

Käsilümfimassaaž on näidustatud lümfi äravoolu takistusest tingitud tursete puhul.

Taastusravi võib mõnikord olla ka vastunäidustatud:

- kui kasvaja vastane ravi pole veel lõpetatud
- kui kasvaja line protsess on uuesti tekkinud
- kui esinevad süvaveenide põletikud
- kui esinevad mõningad südamehaigused
- kui patsiendil on kõrgvererõhutõbi

Igal üksikul juhul otsustab teie raviarst koos taastusravi kabineti onkoloogiga, milline ravi viis on kõige parem ja ravi viib läbi vähihaigete taastusraviks väljaõppe saanud spetsialist.

Meie kehas toimib kõrvuti vere ringega ka lümfiringe, milles ringleb lümf. Lümfiringe algab lümfikapillaaride võrgustikust, mis edasi suubuvad lümfisoontesse. Piki lümfisoonte teid asuvad kindla vahemiku järel lümfisõlmed ehk näärmed. Lümf on läbipaistev kehavedelik, mis valgub koevedelikust lümfisoontesse, voolab edasi südamelähedastesse veenidesse ning seguneb seal verega. Tsirkuleeriv lümf sisaldab suurel hulgal lümfotsüüte – valgeid vereliblesid – mis võitlevad haiguste tekitajatega. Siin lümfisõlmed töötavad nõ filtrina ja puhastavad lümfivedelikku. Seetõttu põletike korral lümfisõlmed suurenevad ja asuvad võitlusse nakkusega. Lümfisoonestikul on teatud ehitus, mida veresoonestikul ei ole ja sellepärast transporditakse just lümfisoonte kaudu rohkesti suuremolekulaarseid valkaineid sisaldavaid koevedelikke, mida veresoonte kaudu pole võimalik teha.



Lümfli liikumise kiirus oleneb lümfisooni ümbritsevate lihaste aktiivsusest. Seetõttu näiteks magamise ajal, istudes, monotoonseid ühesuguseid liigutusi tehes lümfiringe aeglustub. Vastupidi – aktiivselt liikudes, sportides, ujudes lümfiringe kiireneb ja mida kiiremini lümfliigub, seda parem on inimese enesetunne – kudedest väljutatakse üleliigne vedelik, jääkained, peetunud valkained. Ainevahetus kiireneb, immunoloogiline aktiivsus suureneb, soodustab und, lõdvestumist, taastab energiat.

Nagu öeldud, lümfostaatiline turse tekib lümfli äravoolu takistusest ja kudedesse jääb liigset koevedelikku. Põhjuseks võivad olla operatsioonid, traumad, põletikud, pahaloomulised kasvajad, kiiritusravi:

- pahaloomuliste kasvajate operatsioonide käigus eemaldatakse vastava piirkonna (näiteks kaenlaaluste, kubeme, vaagna) lümfisõlmed, milledesse võib olla levinud vähk. Nende eemaldamine muudab lümfiteid ja tekitab lümfiringe häireid. Sama teeb peale lõikust tekkiv armkude.

- peale kiiritusravi hakkab lümfisoonide võrgustik ja seda ümbritsev kude armistuma ehk sidekoestuma. Kude võib muutuda tihheks, valulikuks ja häirida oluliselt lümfiringet.

- pahaloomulised kasvajad ja nende retsidiivid (sama kasvaja taasteke) ning metastaasid ehk siirded haaravad lümfiteed ja sulgevad lümfivoolu.

- lümfiringe häiretest tingitud valgusisaldusega koevedelik halvendab kohalikku ainevahetust ja tekitab nakkuse ohu suurenemist. Seetõttu tekib sageli ka lümfostaatilistes jäsemetes nn roospõletik ehk erüsipelas.

Lümfostaas võib tekkida kohe peale kasvajakasvatuse ravi lõpetamist või ka hiljem, mõnikord paljude aastate möödumisel. Oluline on teada, mida inimene saab ise teha, et tüsistusi vältida. On oluline jälgida „meelespead“, mis teile antakse haiglast lahkumisel, mida räägib teile te raviaarst ja ravivõimlemise õde. Ravivõimlemine, võimalusel ujumine ja muu kehaline aktiivsus peaks jätkuma kogu elu.

Kui jäsemes on tekkinud lümfostaas, tuleb pöörduda oma raviarsti poole, kes suunab teid taastusravile. Võib ka otse pöörduda taastusravi kabinetti.

Mida varem ravi saab alustada, seda paremad on tulemused.

Ravimeetodina kasutatakse kas pneumomassaaži või käsilümfimassaaži. Töövõtted on orienteeritud lümfisoonte anatoomilisele kulgemisele ja ravi peab haarama kogu lümfisüsteemi. Ravimeetodi valiku otsustab arst. Aparaatset pneumomassaaži saab teha juhul, kui lümfiringe kahjustus on osaline ja kui on võimalik välja kujundada kahjustatud kehaosast möödakulgevaid lümfiteid. Muul juhul kasutatakse käsilümfimassaaži, koevedelik püütakse suruda sellisesse piirkonda, kust lümfivool jätkub normaalselt toimivate lümfisoonte kaudu.

Ravi tulemusena väljutatakse kudedest üleliigne vedelik, tursed vähenevad, väheneb valu, organismi kaitsevõime tugevneb.

Nagu eespool öeldud: lümfiringe kiirenedes kiireneb ainevahetus, aktiveerub närvisüsteemi see osa, mis mõjub soodustavalt unele, lõdvestumisele ja energia taastumisele.

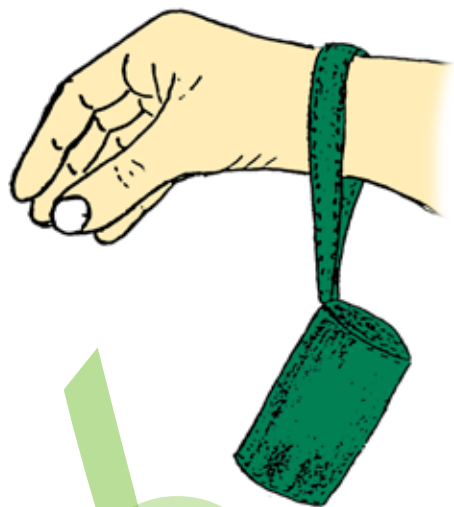
Massaažile järgneb alati ravivõimlemine, jäsemete perioodiline elevatsioon (kõrgemal hoidmine), elastse suka või varruka kandmine.

Pärast operatsiooni enne haiglast lahkumist toimub patsiendi nõustamine, õpetatakse ravivõimlemist ja antakse kaasa „meelespea“ ning võimlemisharjutuste juhendid. Küsimuste puhul pöörduge oma ravivõimlemise õe poole või taastusravi kabinetti.

Meelespea rinnanäärme eemaldamise operatsiooni järgsele patsiendile

1. Võimle iga päev.
2. Kasuta rinnaproteesi, see on vajalik rühivigade vältimiseks.
3. Lõikusepoolsel käel väldi:
 - vereproovi võtmist
 - vererõhu mõõtmist
 - rasket füüsilist tööd nagu vaipade kloppimine, lume rookimine, aknapesu, maa kaevamine, rehitsemine, pesu väänamine, raskuste kandmine; ära kanna käekotti sellel õlal
 - suuri temperatuuri muutusi, näiteks saunast külma duši alla (muidu ujumine ja mõõdukas saun teeb head)
 - väldi kriimustusi, nahavigastusi (ettevaatust maniküüri tegemisel), putukahammustusi (nende tagajärel võib tekkida põletik)
 - kasuta kummikinnast nõude pesemisel, koristamisel ja muudel majapidamistöodel; kasuta sõrmkübarat õmblisel
 - jälgi, et riided, ehted (sõrmus, käevõru) ei pigistaks
 - ära hoiä kätt väga kaua allapoole rippu asendis – kui on vaja töötada käsi allapoole (käsitöö), anna käele tihti puhkust, tõstes käed üles ja hoides neid 10–15 min kõrgemal, kas pea peal või vastu seina. Masseeri ülestõstetud kätt teise käega näppudest õla suunas, raputa käsi.Istudes ürita hoida käsi kõrgemal (padjal, tooli või diivani seljatoel)
 - kui sinu käsi pärast kasvajakavastase ravi lõppu või ka hiljem tursub, valutab, punetab, on kuum – pöördu kohe oma perearsti poole või otse taastusravi kabinetti.

Vähese turse korral võid teha käega pumpavaid liigutusi, näiteks pigistada peos väikest pehmet palli. Kui käsi tursub peale jalutuskäiku või pikaaegsel istumisel, tee pumpamisliigutusi ka siis.



Võid valmistada omale ise pallikese näiteks vahtkummist ja kanda seda käerihma abil randmel.



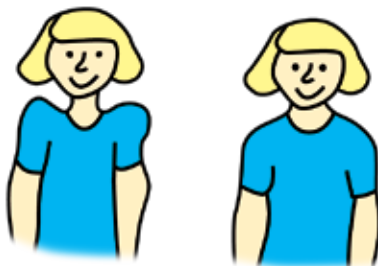
Koduse võimlemise programm rinna- näärme eemaldamise järgsele patsiendile

Võimle peegli ees, et oma liigutusi kontrollida. Liigutused olgu aeglasel, venivad. Jälgi, et rüht oleks hea ja õlad vabad. Iga liigutust korda 3–5 korda.

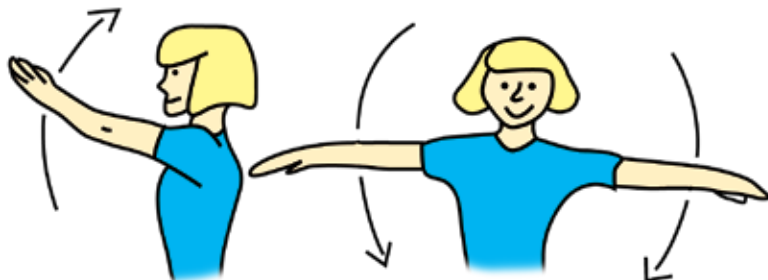
PEA MEELES:

- liigutused ei tohi põhjustada valu
- hingamine olgu sujuv ja rahulik, mitte hinge kinni hoida!
- ära pinguta näolihaseid võimlemise ajal
- harjutuste vahepeal puhka

1. Tõsta õlad üles ja lase lõdvalt alla.



2. Käed eest üles ja kõrvalt alla, vajadusel aita terve käega. Harjutust võib sooritada seistes ja ka lamades.



- 3.** Üks käsi ülevalt, teine alt selja taha, katsu sõrmed kokku viia.



- 4.** Käed kokku selja taga, venita käsi sirgete küünarnukkidega tahapoole.

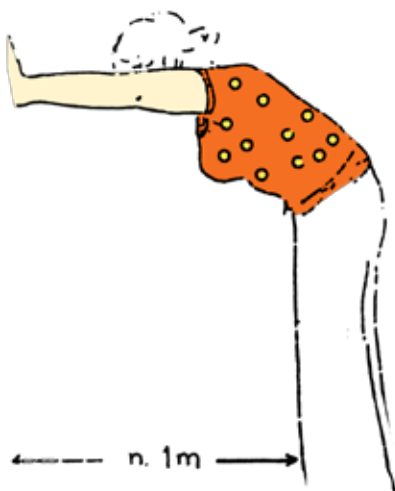


- 5.** Käed õlgadel ja õlaringid mõlemat pidi.

- 6.** Käed õlgadele, kehapöörded vasakule ja paremale.

Edasi kümme harjutust kepigä, mille pikkus on 1 m

Käed sirgelt seina vastu.
Küünarnukid sirged.
Kummardus ette.





Tõsta käed koos kepi sirgelt üles. Venita tahapoole. Vii kepp kaela taha.



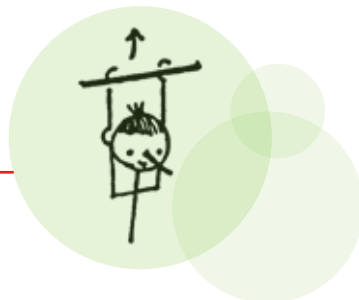
Võta kinni kepi otstest. Käed kepi all ees, lükka sirgete kätega kepp ühele poole üles ja teisele poole.



Kepp selja taga, küünarnukid sirged, venita käsi ülespoole.

Harjutused kepi

Käed sirged.
Tõsta kepp üles.
Pea püsti, selg sirge.



Käed selja taga.
Tõsta sirgelt üles.
Ülakeha sirge.



Käed ees. Keeruta keppi
paremale ja vasakule.
Keha sirge.



Tõsta käed sirgelt üles.
Lase kepp alla kaela taha.
Ära lükka pead ette!
Tõsta kepp uuesti üles
ja lase alla sülele.



Võta kinni kepi otstest.
Tõuka kepi teist kätt
kõrvvalt üles.



Lõpuks käte lõdvestus.
Liiguta käsi ette-taha.



Meelespea jalgade lümfitursetest hoidumiseks

Jalgade lümfitursete tekke oht suureneb pärast kõhukoopa operatsioone kui on eemaldatud vaagna lümfisõlmed. Samuti põhjustab lümfitursete teket kubeme lümfisõlmede eemaldamine.

- 1.** Võimle iga päev, sest harjutused soodustavad lümfi liikumist jäsemetes, aitavad säilitada liigeste liikuvust, parandavad üldseisundit.
- 2.** Ettevaatust: ära seisa üle 15 minuti asendit vahetamata. Ära istu üle 30 min asendit vahetamata. Puhka iga 60 min kõndimise järel. Ettevaatust trepist käimisel ja järskudel kallakutel. Väldi pikaajast jalgade monotoonset tööd (õmblusmasin). Jälgi, et riided ei pigistaks (sokikummid). Väldi kriimustusi, nahavigastusi, putukahammustusi. Ettevaatust pediküüri tegemisel. Põletiku oht!
- 3.** Väldi raskuste tõstmist, kandmist, kaevamisi. Ettevaatust jõulistel spordialadel nagu jalgpall, tennis.
- 4.** Jalg puhkab kõige paremini pikali olles, kergelt üles tõstetuna (toetav padi peab olema kogu jala ulatuses reiest kannani).
- 5.** Kui jalg tursub peale kasvavavastase ravi lõpetamist, pöördu oma arsti või taastusravi kabineti poole.

Võimlemisprogramm jalgadele

- 1.** Tee iga harjutust 5 korda, suurendades võimete kohaselt järkjärgult kordade arvu.
- 2.** Tee harjutusi rütmiliselt, aeglaselt. Puhka iga harjutuse vahel 5 sekundit.
- 3.** Puhka 15 minutit peale treeningut.
- 4.** Kasulik on ujumine ja vesivõimlemine. Ujulas kasuta kaitsejalatseid, jälgi naha seisundit. Peale ujumist käi duši all.

Harjutused

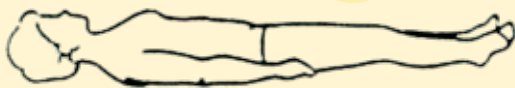
- 1.** Kõhuhingamine.
Lama lõdvestunult selili, põlved kõverdatud, käed kõhul. Sügav sissehingamine, kõht tõuseb, väljahingamisel kõhulihased kokku.



- 2.** Tuharalihaste pingutus – lõdvestus.



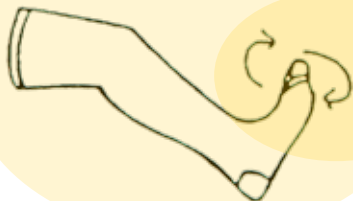
- 3.** Põlve ja reielihaste pingutus – lõdvestus.



- 4.** Labajalgade painutus – sirutus.



5. Labajalgade ringid mõlemat pidi.



6. Jalgade sirutus – painutus põlveliigesest (istudes või lamades).

7. Seistes tõusta vahelduvalt kandadele – varvastele.

8. Paigalkõnd.

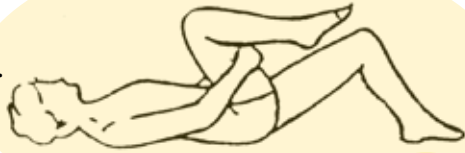
9. Kõnd mööda trepiastmeid.

10. Selili, painuta jalg puusast ja põlvest, siruta jalg ja langeta.



11. Istudes või lamades pane kummilint jala alt läbi, siis painuta – siruta jalga põlvest.

- 12.** Painuta jalg kõhule, hoi 5 sekundit, siruta. Korda teise jalaga.



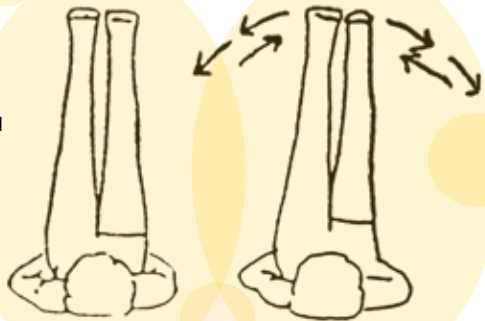
- 13.** Korda eelmist harjutust kahe jalaga korraga.



- 14.** Jalgade ringid, keha toeta kätega.



- 15.** Lama selg vastu põrandat nii, et jalad toetuvad vastu seina puhkeasendis. Vii jalad kõrvale ja too tagasi. Jalad risti ja tagasi.



- 16.** Sõida jalgrattatrenažööril ilma koormuseta nõrga väsimuseni. Alusta 5 minutist. Tõsta aega ettevaatlikult kuni 15 – 20 minutini.

Kust saada abi ja nõu?

Rääkige oma arsti või õega, psühholoogi või sotsiaaltöötajaga, ühinege toetusgruppidega.

TALLINNAS

SA PERH Onkoloogiakeskus
Hiiu 44
Registruur, tel: 617 2349, 617 2350

Taastusravi kabineti

Polikliinik, kab 36
õde Kersti Maar, tel: 617 2376 (E-R 9.00 – 14.00)
Polikliinik, kab 11
Dr Linda Mägi, tel: 617 2313 (E-R 10.00 – 12.00)

Sotsiaaltöötaja

Polikliinik, kab 10
Katrín Raamat (T, N 10.00 – 12.00)
Reilika Kirpu (E, K, R 10.00 – 12.00)

Stoomikabineti

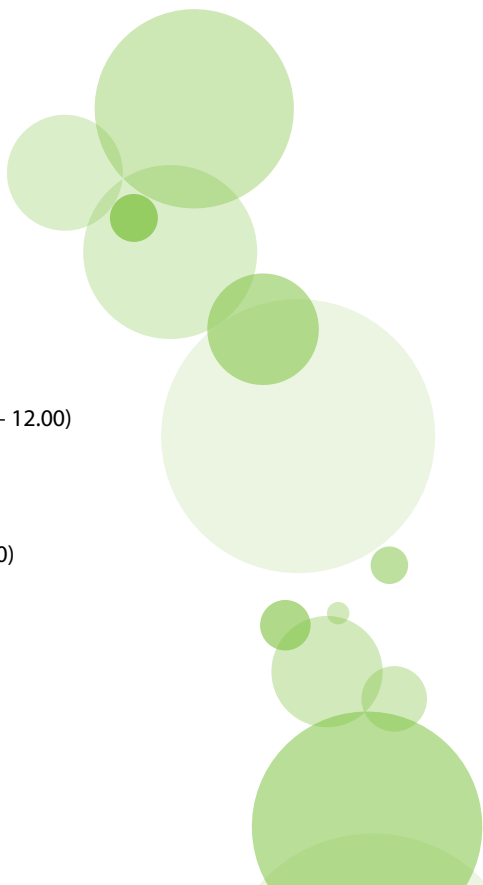
Polikliinik, kab 34
õde Janne Kukkk, tel: 617 2370
E, K 12.00 – 15.00
T 14.00 – 16.00
R 9.00 – 11.00

Kõneravi

Polikliinik, kab 12
Tiiu Tammemäe, tel: 617 2310 (E-N 8.00 – 12.00)

Psühholoog

Polikliinik, kab 13
Margit Riit, tel: 617 2347 (E-R 8.00 – 15.00)



Valuravi kabinet

Polikliinik, kab 17

tel: 617 2373

Dr Pille Sillaste (E, K 10.00 – 13.00)

Dr Mare Kolk (T, R 10.00 – 13.00)

NB!

Iga kuu viimasel teisipäeval kell 15.00 kogunevad Põhja-Eesti Vähahaigete Ühenduse liikmed Hiiu 44 Polikliinikusse Teabetuppa, mis asub polikliiniku 1. korrusel. Koguneme, et omavahel suhelda, kogemusi jagada ning loenguid kuulata.

Täpsem info teabetoa nõustajalt:

Aino Paemurd, tel: 617 2306 (T, K, N 10.00 – 14.00)

Oodatud on kõik seni ühenduses registreerumata ja koostööst huvitatud vähihaiged ja nende lähedased.

TARTUS

SA TÜK Hematoloogia-onkoloogiakliinik

Vallikraavi 9

Registruur, tel: 731 9833

Valu- ja taastusravi konsultatsioonid

Polikliinik, kab 1

Dr Kaiu Suija, tel: 731 9836

T 9.00 – 10.00

K, R 9.30 – 11.30

Stoomikabinet

Tiigi 11

Dr Kaiu Suija, tel: 742 0670

T 10.00 – 17.00

K, R 14.00 – 17.00

Pühholoogiline nõustamine ja abivahendite konsultatsioonid

Lõuna-Eesti Vähiühing

Tiigi 11

tel: 734 1092

E-R 10.00 – 14.00



VÄHHAIGETE
TAASTUSRAVI