

Hasartmängumaksu Nõukogu toetusel koostöös Eesti
Lümfiteraapia Liiduga

Rahvusvahelise ekspertteabe jagamine ning koostöövormide ja võimaluste kokkuleppimine Tallinn 2011

Raili Raik

Eesti Lümfiteraapia Liidu esinaine



Raili Raik

Akadeemia

Damp



Eesti Lümfiteraapia
Liit

Lehrinstitut für
Physikalische
Therapie und
Sportmedizin

1997 lümfimassaaž

2002 arstlikult
eksamineeritud
tursete lümfiterapeut

2004 lisakoolitus
õpetamiseks

2005 lisakoolitus
õpetamiseks Eestis

- Massööri kutsetunnistus
- Andragoogi kutsetunnistus
- Deutsche Gesellschaft für Lymphologie
liige
- Koolitused M.I. Massaazikool, Lahemaa
Tervisekool, kosmeetikutele, Tartu
Ülikool, Ida Tallinna Keskhaigla,
Tallinna Tervishoiu Kõrgkool

Mis on teoksil ELTL-ul lümfiteraapia valdkonna arendamisel?

- Loodud Eesti Lümfiteraapia Liit (2009)
- Osaletud Rahvusvahelisel Lümfoloogia Kongressil Malmös (2011)
- Tutvustada lümfoloogia värskeimat rahvusvahelist ekspertteavet (2011)
- Välja selgitada MLD/KFT arenguvajadus Eestis (2011)
- Koostöövõrgustiku loomine (2011)
- Loengute korraldamine
- Kodulehe tegemine
-



Ajalugu Eestis...

- 2004 tutvustanud taastusravi arstide kokkutulekul lümfiteraapiat (MLD/KFT).
- 2005 korraldanud ja tutvustanud arstidele lümfiteraapiat:
„Lümfödeemidega patsiendid, diagnoosimine ja taastusravi
„Vähihaigete taastusravi

Dr. Linda Mägi ja Dr. Gernot Heusinger von Waldegg Saksamaalt

- 2005 korraldanud ja õpetanud koos lümfimassaaži õpetajaga Saksamaalt ja Saksa arstiga Eestis välja 23 lümfiterapeuti.
- 2006 alates Vähiliidu suvepäevad
- 2007 alates loeng lümfiteraapia võimalustest onkoloogilistele patsientidele
- 2007 alates loengud Ida Tallinna Keskhaiglas sidumistest
- Osaletud Kutsestandardi väjatöötamisel
- Osaletud Põhjamaade Lümfoloogia Kongressil Soomes 2010
- Osaletud „Deutsche Gesellschaft für Lymphologie,, kongressil Saksamaal 2010
- 2009 Eesti Lümfiteraapia Liidu loomine
- Osaletud 23.dal Rahvusvahelisel Lümfoloogia Kongressil Rootsis 2011

INTERNATIONAL SOCIETY OF

LYMPHOLOGY

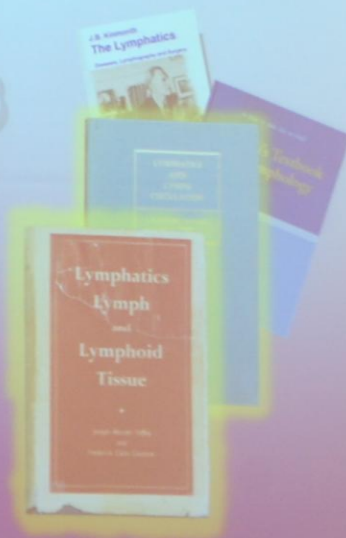
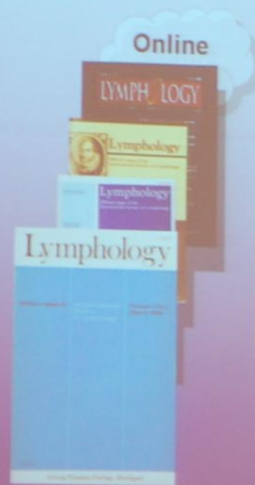
LYMPHATICS • LYMPH • LYMPHOCYTES • LYMPH NODES

**Lymphology is the Study of Lymph,
Lymphatics, Lymph Nodes, and
Lymphocytes in Health and Disease**

Congress Proceedings
I-XXII

Lymphology Journals
Vols. 1-44

Seminal Texts by ISL
Members 1956-



Retrospektiivne uuring manuaalse lümfidrenaazi (MLD) mõjust

Lymphologie in Forschung und Praxis Dezember 2010
Über die Wirkung der Manuellen Lymphdrainage: Eine
eine retrospektive Studie A.Lee- Schultze

Uuringut juhendasid:

Wittlinger- Therapienentzentrumi haigla arstid.

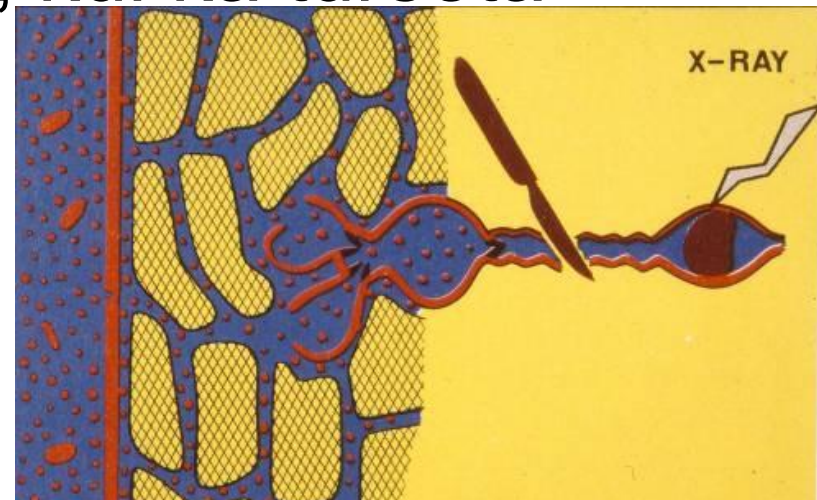
Uuringute läbiviimise koht:

Wittlinger- Therapienentzentrum (Austria), erihaigla
lümfitursetega patsientide raviks.

Der Gesellschaft für Manuelle Lymphdrainage nach Dr.
Vodder (www.gfmlv.at)

Kokkuvõte

Uuring hõlmas 51 ühepoolse sekundaarse tursega patsienti, kellele tehti komplekset füüsikalist turseravi (KFT). Eesmärgiks oli jala või käe ümbermõõdu vähendamine nii tursega (sõltumata sellest kas patsient sai või ei saanud surveravi), kui ka turseta kontralataarsel poolel.



Sissejuhatus

Lümfiturse tekkib lümfi äravoolu häirete tõttu. Eristatakse primaarset ehk kaasasündinud turset ja sekundaarset ehk ehk lümfiringe vigastuste tõttu tekkinud turset. Lümfisüsteemi kahjustused võivad tekkida väga erinevatel põhjustel. Arenenud maades on enim levinud põhjus vähiravi. Lümfitursed võivad põhjustada korduma kippuvat roospõletikku või halvemal juhul angiosarkoomi. Lümfiturse on krooniline haigus ja võib põhjustada kehalisi vigastusi kogu eluks, mis omakorda võib põhjustada psüühilisi häireid. Ilma ravita on lümfiturse progresseeruv haigus.

Sissejuhatus

Turse raviks soovitatakse komplekset füüsikalist turseravi (MLD/KFT).

See koosneb:

- MLD-st ,
- kompressiooniravist (tugisukad, sidemed),
- liikumisravist ja
- nahahooldusest.

Tugisukad vähendavad turset märkimisväärselt, kompressiooniravil on seetõttu väga oluline osa turseravis. MLD mõju suhtes esineb aga väga vastakaid arvamusi.

Meetodid ja materjalid

Me uurisime patsiente, kellel oli üks jalg või käsi turses ja kellele tehti manuaalset lümfidrenaazi (MLD).

Uuringul oli kaks eesmärki:

- uurida MLD mõju tursega jäsemele ja
- uurida kas MLD omab ka silmnähtava üldiseid resultaate kogu organismile.

Meetodid

Uuriti 51 patsienti, kellel oli ühepoolne sekundaarne lümfiturse (I-III staadium),
nendest 11 patsiendil oli ühepoolne jalaturse ja
40 patsiendil ühepoolne käeturse.

51 patsiendist
40 patsiendil oli II staadium ja
6 patsiendil III staadium
5 patsiendil I staadium ja
3 latentne e O staadium, mida ei võetud uuringul arvesse.

Diagnoos pandi anamneesi ning kliinilise uuringute tulemusena.

Lümfödeemide staadiumid

Tabel 1:

latentne staadium
nähtavad tunnused puuduvad, nahk kergesti
ärrituv, lümfiringes lümfi äravool aeglustunud

I staadium
jäseme ümbermõõdu suurenemine, turse on
pöörduv (näiteks puhkeasendisse asetatud
jäseme ümbermõõt väheneb), fibroos puudub,
Stemmeri test neg või kergelt positiivne

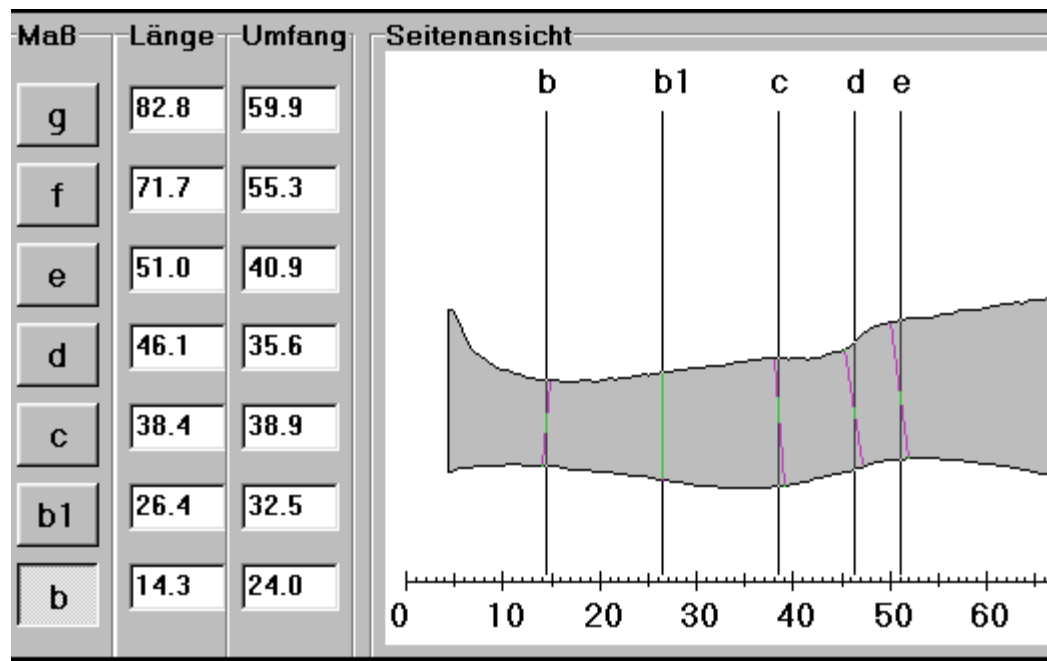
II staadium
jäseme ümbermõõdu spontaane suurenemine,
turse ei ole pöörduv, esineb fibroose, Stemmeri
test positiivne

III staadium
lümfostaas e lümfiseiskumine, elevantiaas,
fibroskleroos, nahamuutused; tüsistused,
Stemmeri test positiivne



Uuringu kirjeldus

Uuring hõlmas ühepoolse lümfitursega patsiente. Teraapia kestis 21 päeva, mille käigus viidi haiglas läbi intensiivne kompleksne füüsikaline turseravi (MLD/KFT). Toimumisaeg 01.09.2006-30.04.2007. Teostatud teraapia skeem sõltus ümbermõõdust, mida mõõdeti peromeetriselt ravi alguses.





Skeem 1

koos surveraviga

Patsientide puhul, kelle ülemiste või alumiste jäsemete ümbermõõdu erinevus oli rohkem kui 5%,

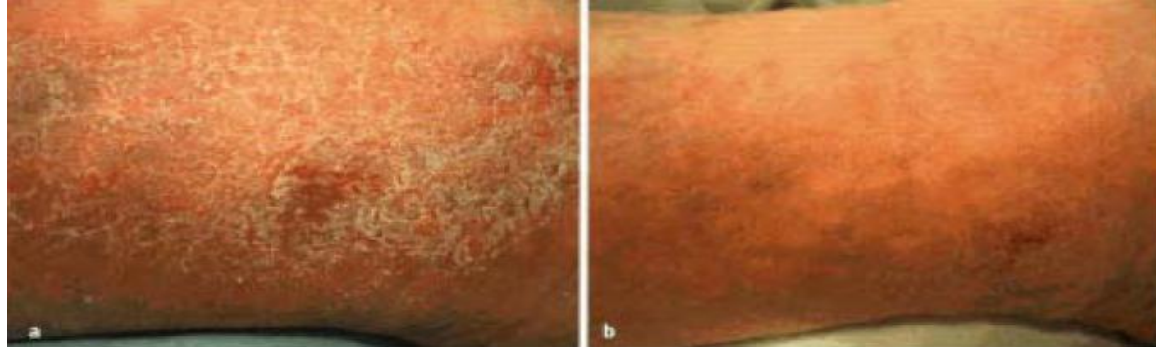


Igapäevane turses oleva jäsme sidumine
lühivenivusega sidemega,

MLD vastavalt dr. Vodderi meetodile 60-120 minutit
päevas,

igapäevane liikumisteraapia kompressioonsideme sees
ja nahahooldus. Selles grupis oli 42 patsienti,
nendest 34 patsiendil ilmnes II staadium ja kahel
patsiendil I staadium ja kuuel patsiendil III staadium.





Patsientidele, kelle ülemiste või alumiste jäsemete ümbermõõdu vahe oli vähem kui 5% teostati MLD skeemi 2. järgi.

Skeem 2

- MLD vastavalt dr. Vodderi meetodile 60-120 minutit päevas, liikumisteraapia ja nahahooldusega, aga **ilma surveravita**. Sellesse gruppi kuulus 9 patsienti, nendest kuuel oli II staadium ja (2 patsiendil esines rinna- või rindkereturseid aga neil ei olnud käeturseid)
- Kolmel oli I staadium ajutiste tursetega, rinna või kõhu tursed (uuringu alguses ei täheldatud neil turseid), ning ühel patsiendil, kes kuulus esimese skeemi grupi juurde, rakendati 2. skeemi, kuna tal oli valulik vasaku käe maligne lümfödeem ja ta ei talunud kompressioonravi.

Tulemused

Kõikide patsientide turses olevat kätt või jalga mõõdeti 1. 9. ja 20. päeval ja mitte tursunud kätt või jalga 1. ja 20. päeval.

- 42 patsiendi puhul keda raviti skeemi 1 järgi lisaks kompressiooniteraapiaga 3 nädala möödudes registreeriti ravitud jäseme ümbermõõdu vähenemist **350ml**/ $p=0,0001$
- 9 patsiendi puhul, kellele rakendati 2. raviskeemi täheldati keskmist ümbermõõdu vähenemist **155ml**/ $p=0,008$
- Esimeses surveravi grupis (seoti ainult turses jäset) redutseeriti terve jäseme ümbermõõdu kolme nädalaga keskmiselt **106 ml**/ $p=0,08$ ja
- kehakaal alanes ($kk -0,90/p=0,53$).
- Teises surveravi grupis redutseeriti terve jäseme ümbermõõdu **79ml**/ $p=0,008$.

Diskussioon

- MLD on üks osa lümfitursete ravist. Selle teraapivormi mõju, mis peab lümfisüsteemi angiomotoorikat tõstma ja nii lümfi äravoolu häired turses piirkonnast kõrvaldama, on leidnud väga vastakaid arvamusi. Eelkõige seatakse kahtluse alla MLD täiendav positiivne efekt koos surveraviga. Meie uuring näitab aga selgelt, et MLD aitab märkimisväärselt turses oleva jala või käe ümbermõõtu vähendada.
- MLD rakendamine lümfiturseraviks on tulemuslik nii koos surveraviga, aga ka juhtudel kui ei ole võimalik kompressiooniteraapiat rakendada, nagu näiteks rinna lümfiturse puhul. Ka verevarustushäirete või valude puhul, mis ei võimalda kompressiooni ravi on MLD näidustatud. Eksperimentaalsed uuringud MLD üldisele mõjule näitavad lisaks MLD mõju autonoomsele närvisüsteemile.
- Meie uuring tõestab ka terve, mitte ravitava jäsme ümbermõõdu vähenemist. See üldine mõju õigustaks MLD ka siis kui turses jäset ei saa otse ravida, nagu näiteks akuutsete valude (CRPS), ulatuslike haavade või sisemiste tursete puhul (Sinusitis).

Jäseme ümbermõõdu vähenemine 3-nädalase teraapia
tulemusena

Raviskeem 1 (surveravi grupp)

	Miinimum (ml)	Maksimum (ml)
turses jäseme ümbermõõt uuringu alguses	1833	14529
turses jäseme ümbermõõt uuringu lõpus	1749	13244
terve jäseme ümbermõõt uuringu alguses	1556	9914
terve jäseme ümbermõõt uuringu lõpus	1515	9824

Jäseme ümbermõõdu vähenemine 3-nädalase teraapia
tulemusena

Raviskeem 2 (surveravita grupp)

	Miinimum (ml)	Maksimum (ml)
turses jäseme ümbermõõt uuringu alguses	1654	3126
turses jäseme ümbermõõt uuringu lõpus	1585	2981
terve jäseme ümbermõõt uuringu alguses	1640	3124
terve jäseme ümbermõõt uuringu lõpus	1577	2996

Uuringud viitasid järgmistele resultaatidele:

1. MLD abil on võimalik ka ilma kompressiooniteraapiata turset alandada.
2. MLD omab üldist mõju lümfiaangimotoorikale .

Võtmesõnad: *MLD, lümfiturse, kompressiooniteraapia.*

Eestis saavutatud lümfiteraapia tulemustest

Patsiendil: sekundaarne lümfödeem (Wertheim-Meigs op), põdenud roospõletikke.

Sääre ümbermõõt keskelt: tulles umbes 90 cm ja ravi lõpus 50 cm

Lümfiteraapiat tehtud 2 kuu vältel 5 korda nädalas, koos sidumisega.

Probleem Eestis: patsient vajaks koheselt peale ravi lõppu mõõtude järgi tehtud tugisukka. Esiteks Eestist tellida ei ole võimalik ja teiseks hind on tavaliselt patsiendile liiga kõrge.

Kui patsient ei kannata tugisukka algab turse taastekkimine.

Turseravis 80% tulemusest annab õige surveravi (sidumine, tugisukad), 20% MLD ja liikumisravi

Ravi kestvus 1 kuu



Möödunud 1 kuu



Ravi kestvus 2 kuud



Täna tähelepanu eest!!!

Lugupidamisega Raili Raik

Vastan meeleldi küsimustele info@lymfra.ee

- www.lymfra.ee (üldist infot lümfiteraapia kohta)
- Arstlikult eksamineeritud lümfi- ja ödeemide terapeut (Akadeemia Damp Saksamaa)
- Akadeemia Damp koolitatud lümfiteraapia õpetaja
- Eesti Lümfiteraapia Liidu esinaine
<http://lymfiliit.weebly.com/> koduleht valmimisel
(uuringu originaaltekst ja tõlge pannakse sinna üles)
- Deutsche Gesellschaft für Lymphologie liige