Suomen Gynekologiset Syöpäpotilaat ry
Gynekologiska Cancerpatienterna i Finland rf

Opas alaraajojen lymfaturvotuksen hoitoon gynekologisen syövän jälkeen

Sisällysluettelo

1 Kenelle opas on suunnattu?

2 Lymfakierto

3 Alaraajojen lymfaturvotus syöpähoitojen jälkeen

4 Itsehoito-ohjelma

4.1. Liike & asentohoito
4.2. Kompressiohoito
4.3.Manuaalinen käsittely
4.4. Hengitysharjoitukset
4.5. Ihon hoito ja elämäntavat

5 Loppusanat

1. Kenelle opas on suunnattu?

Tämä itsehoito-opas on suunnattu potilaille, jotka ovat sairastaneet gynekologisen syövän ja joilla on sen seurauksena ilmennyt alaraajojen lymfaturvotusta. **Lymfaattiset toimintahäiriöt** ovat yleisiä syövän hoitojen, kuten leikkauksen tai sädehoidon jälkeen, ja ne voivat vaikuttaa merkittävästi arjen sujuvuuteen, elämänlaatuun ja kehonkuvaan.

Oppaan tarkoituksena on tarjota selkeää, tutkittuun tietoon perustuvaa ja käytännönläheistä ohjausta lymfakierron tukemiseen kotona. Itsehoito on tärkeä osa oireiden hallintaa ja toimintakyvyn ylläpitämistä, sillä tähän ei ole olemassa parantavaa lääkettä. Itsehoidon avulla voit ottaa aktiivisen roolin oman hyvinvointisi edistämisessä.

Toivomme, että tämä opas tukee sinua matkallasi kohti parempaa oloa – askel kerrallaan!

2. Lymfakierto

Mitä tarkoittaa lymfakierto?

Lymfakierto on elimistön nesteiden kuljetusjärjestelmä, joka huolehtii kudosten puhdistamisesta sekä turhien nesteiden ja kuona-aineiden poistamisesta. Se toimii myös osana immuunijärjestelmää auttaen kehoa puolustautumaan tulehduksia ja sairauksia vastaan.

Lymfakierron kuljetusjärjestelmän kuljettajana toimii **lymfaneste**. Lymfaneste kulkee lymfakierron suonistossa **imusolmukkeiden** läpi, jotka toimivat kuin suodattimet kehossa.

Lymfaneste tarvitsee liikkuakseen lihasten liikettä ja hengitystä. Tästä syystä itsehoidossa hyödynnetään esimerkiksi liikehoitoa sekä hengitysharjoituksia.

Hyvällä hoidolla ja liikunnalla voit itse tukea lymfakiertoa!

3. Alaraajojen lymfaturvotus syöpähoitojen jälkeen

Gynekologiset syöpähoidot, kuten leikkaukset, sädehoidot tai solunsalpaajahoidot, voivat aiheuttaa muutoksia kehon imusuonistoon. Jos esimerkiksi syövän takia joudutaan poistamaan imusolmukkeita tai ne hoidon johdosta vaurioituvat, lymfaneste ei pääse enää normaalisti virtaamaan kehossa.

Lymfaturvotus voi alkaa pian hoitojen jälkeen tai vasta jopa vuosien päästä. Turvotus näkyy usein nilkoissa, säärissä tai reisissä ja sitä voi tuntemuksena kuvailla painavaksi, kiristäväksi tai epämukavaksi.

Lymfaturvotus on tärkeä tunnistaa ajoissa, jotta hoito voidaan aloittaa mahdollisimman pian.

Mahdollisimman varhain aloitettu hoito voi estää turvotuksen pahenemista ja parantaa elämänlaatua.

4. Itsehoito-ohjelma

Lymfaturvotuksen itsehoito on tärkeä osa oireiden hallintaa ja arjen jaksamista. Säännöllisellä aktiivisuudella voidaan vähentää turvotusta, ehkäistä sen pahenemista ja lievittää epämukavuutta. Itsehoitoa tehdään kompressiohoidon ja ammattilaisen hoidon lisänä.

Itsehoitoon kuuluvat:
hengitysharjoitukset, manuaalinen käsittely eli itselymfaus, asento- ja liikehoito, kompressiotuotteet sekä ihonhoito.

Pienilläkin toimilla voit vaikuttaa merkittävästi hyvinvointiisi!

Jokainen meistä on uniikki
&
on tärkeää löytää itselle sopivat keinot.

4. 1 . Liike & asentohoito

Liikunta ja liikeharjoitteet tukevat lymfakiertoa, koska lihasten supistuminen ja rentoutuminen tehostavat nesteen virtausta sekä vähentävät turvotusta.

Harjoittelun avulla:

- vahvistetaan lihaksia
- lisätään liikkuvuutta
- lievitetään kipua
- vaikutetaan sydämen sykkeen kautta verenkiertoon

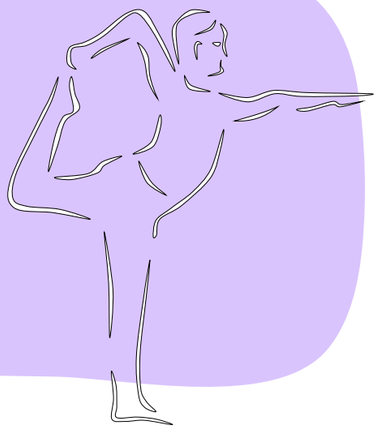
Mitä suositellaan?

Vesiliikuntaa

Kävelyä

Lihaskuntoharjoittelua

Liikehoitoa



Harjoituksia

Lantionnosto

1. **Asetu selinmakuulle, polvet koukussa ja jalkapohjat lattialla lantion levyisessä asennossa.**
2. **Aseta kädet vartalon sivuille rentoina.**
3. **Jännitä vatsalihakset ja purista pakarat yhteen.**
4. **Nosta lantio rauhallisesti ylös, kunnes keho muodostaa suoran linjan polvista hartioihin.**
5. **Pidä muutama sekunti yläasennossa, hengitä rauhassa.**
6. **Laske lantio hallitusti alas ilman, että pakarat täysin rentoutuvat.**

Toista liike 10–15 kertaa.

Harjoituksia

Polven ojennus

1. **Asetu selinmakuulle.**
2. **Toisen jalan polvi on koukussa ja jalkapohja tukevasti lattialla.**
3. **Nappaa sormilla kiinni työtä tekevän jalan takareidestä ja lähde suoristamaan koukussa olevaa polvea suoraksi.**
4. **Palauta takaisin koukkuun.**

Toista pumppaava liike 10-15 kertaa molemmille jaloille.

Harjoituksia

Nilkan ojennus

1. **Asetu selinmakuulle.**
2. **Toisen jalan polvi on koukussa ja jalkapohja tukevasti lattialla.**
3. **Nappaa sormilla kiinni työtä tekevän jalan takareidestä.**
4. **Lähde koukistamaan ja ojentamaan nilkkaa vuorotellen pumppaavin liikkein.**

Toista molemmille nilkoille 10-15 kertaa.

4. 1 Asentohoito

Alaraajan asentohoidolla tarkoitetaan raajan tukemista ja sijoittamista tarkoituksenmukaiseen asentoon turvotuksen vähentämiseksi. Yleisin muoto on **alaraajan kohottaminen sydämen tason yläpuolelle**, mikä tehostaa laskimoveren ja imunesteen takaisinvirtausta. **Raaja tuetaan** pehmeästi esimerkiksi tyynyillä tai erityisellä asentohoitotyynyllä.

Turvonnut raaja olisi tärkeä nostaa sydämen tason yläpuolelle useita kertoja päivässä .

3-5 kertaa päivässä
noin 15-30 minuutin ajan.

4. 2 Kompressiohoito

Kompressiohoito vähentää alaraajojen turvotusta tukemalla lihaspumpun toimintaa ja tehostamalla imunesteen sekä veren virtausta. Ulkoinen paine **ehkäisee nesteen kertymistä kudoksiin** ja **ohjaa ylimääräisen nesteen takaisin verenkiertoon.** Hoito toteutetaan kompressiosidoksilla ja -sukilla, joissa paine on suurin alhaalta ja vähenee ylöspäin.

Ennen hoitoa arvioidaan ihon kunto ja verenkierto, sillä esimerkiksi vakavat valtimoverenkierron häiriöt voivat estää kompression käytön.

Älä jää yksin turvotuksen kanssa – ammattilainen voi auttaa. Kompressiohoito voi tuoda merkittävää helpotusta arkeen!

4. 3 Manuaalinen käsittely

Itselymfaus eli SDL (self-lymphatic drainage) on manuaalisen lymfaterapian yksinkertaistettu kotiversio, jonka tarkoitus on ohjata nestettä turvonneilta alueilta terveisiin kudoksiin.

Miten itselymfaus tehdään?

- Käsittely tehdään **kevyesti** ihon pintakerroksiin liukuvin ottein, **ilman rasvaa tai öljyä.**
- Käsittey **suoritetaan useita kertoja päivässä** lyhytaikaisen vaikutuksen vuoksi.
- Hieronta aloitetaan aina terveeltä alueelta kehon keskiosasta ja edetään kohti ääreisosia. Tässä tapauksessa itselymfaus aloitetaan kyljistä ja lopetetaan nilkkoihin.
- Käden liike tehdään lymfakierron mukaisesti alhaalta ylös liu’uttaen 5-8 kertaa per alue.

4. 3 Manuaalinen käsittely

Kylki ja pakara

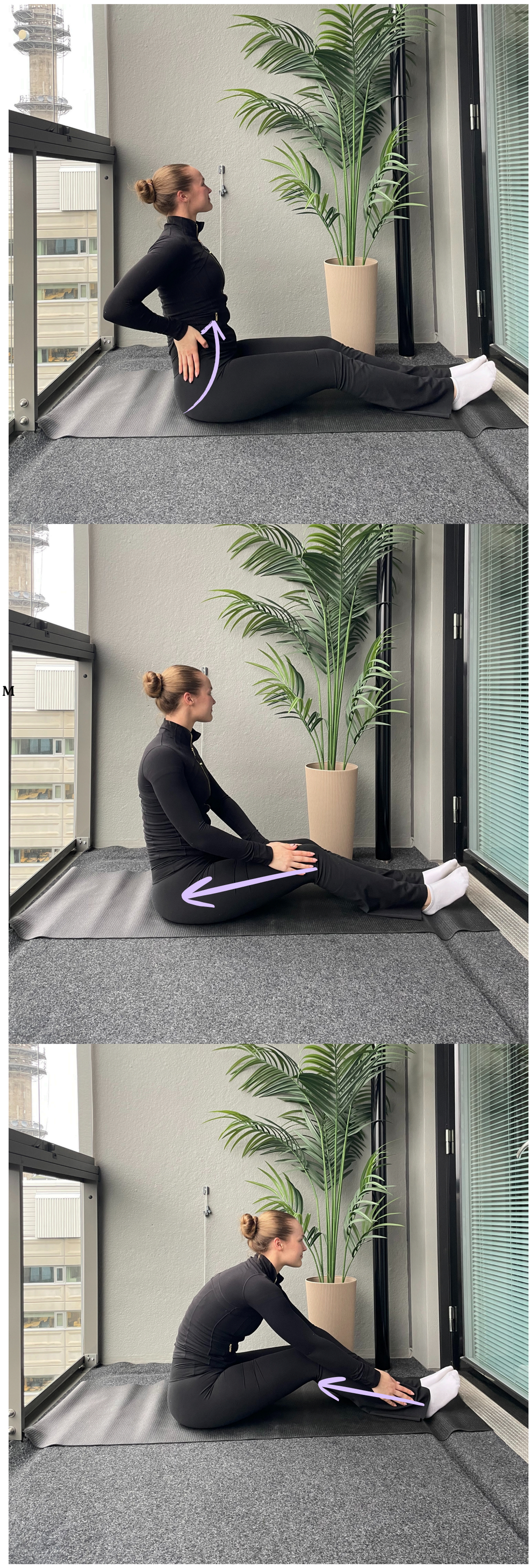
Aloita liuttamalla kättä pakarasta kohti kyljen yläosaa. Voit tehdä käsittelyä myös edestä nivusista kohti kylkeä.

Etu - ja takareisi

Siirry jalkaan jossa on lymfaturvotusta. Voit tehdä tämän molempia käsiä hyödyntäen. Liu’uta käsiä polven yläpuolelta tai polvitaipeesta kohti lantiota.

Pohje ja nilkka

Käsittele viimeisenä pohje ja nilkka. Aloita vedot säären alaosasta kohti polvea. Käsittele myös pohkeet samassa suunnassa. Viimeisenä vielä vedot nilkasta ja jalkapöydästä kohti säärtä.



4.4 Hengitysharjoitus

Hengitysharjoitukset ovat tärkeä osa lymfaturvotuksen itsehoitoa, sillä niin kuin aikaisemmin oppaassa mainittiin, lymfaneste tarvitsee liikkuakseen lihaksia sekä hengitystä.

Mihin hengitysharjoitukset vaikuttavat?

Hengitys aktivoi syvällä sijaitsevia lihaksia, joka tukee lymfanesteen virtausta kohti rintakehää, jossa neste palaa verenkiertoon.

Pallea toimii niin sanottuna pumppuna lymfakierrolle & edistää imunesteen virtausta rinta-tiehyeen kautta takaisin verenkiertoon.

Tästä syystä esittelemme oppaassa palleahengitysharjoituksen. Rauhalliset syvähengitykset rentouttavat ja parantavat hapen kiertoa.

Harjoitus

1. Rentouta hartiat ja ylävartalo.

2. Aseta toinen käsi rintakehän alapuolelle, vatsan päälle.

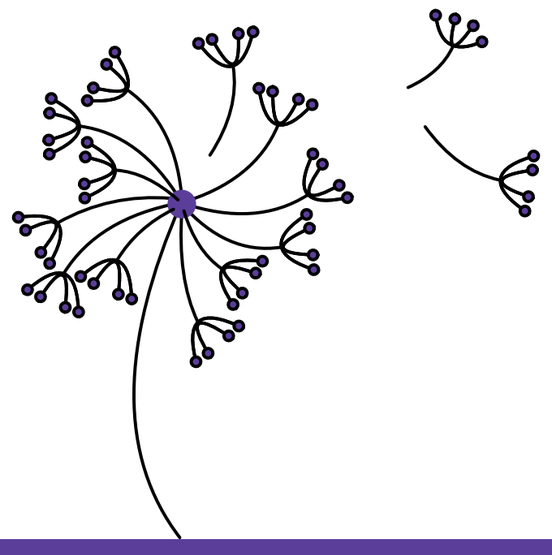
3. Hengitä hitaasti ja syvään sisään nenän kautta. Tunne, kuinka vatsasi ja kätesi kohoavat.

4. Puhalla ilma rauhallisesti ulos suun kautta, jolloin vatsa palautuu takaisin.

5. Toista harjoitus noin viisi kertaa rauhalliseen tahtiin.

Missä asennossa harjoitus tehdään?

Harjoituksen voi tehdä istuen tuolilla, sängyssä tai makuuasennossa.



4.5. Ihon hoito & elämäntavat

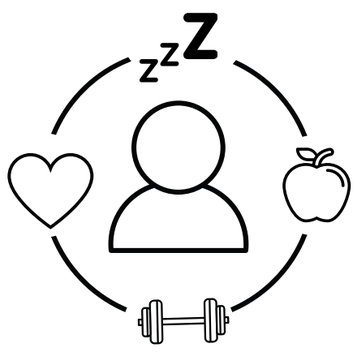
Lymfaturvotus heikentää immuunipuolustusta, joten hyvä ihonhoito on tärkeää infektioiden ehkäisemiseksi.

Mitä tehdä?

- Kosteuta ihoa päivittäin
- Tarkkaile haavaumia ja hoida ne heti
- Huolehdi hyvästä hygieniasta
- Käytä kiristämättömiä vaatteita ja kenkiä
- Vältä hyönteisten pistoja, aurinkoa ja kuumuutta

Ravinto: Pyri syömään terveellisesti sekä monipuolisesti päivittäin. Varmista, että ravinto sisältää myös kasviksia, vihanneksia ja marjoja.

Uni: Varmista riittävä lepo ja unen määrä.

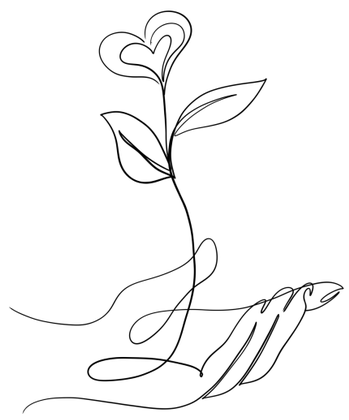


5. Loppusanat

Mikäli kohtaat haasteita harjoituisten tai muiden itsehoitojen kanssa, ota rohkeasti yhteyttä fysioterapeuttiin. Fysioterapeutti auttaa sinua pääsemään liikkeelle ja tukee sinua matkan varrella.

Tämän oppaan tarkoituksena on helpottaa oireita ja parantaa elämänlaatua, joten mikäli sinulle esiintyy kipua tai uusia oireita, otathan yhteyttä lääkäriin.

Muista olla kärsivällinen ja ottaa askel kerrallaan. Kaikkea ei tarvitse tehdä samanaikaisesti ja tärkeintä on sovittaa itsehoitoja omaan arkeen sopiviksi. Toivottavasti tämä opas tarjosi sinulle avaimia kivuttomampaan elämään ja parempaan elämänlaatuun.



Vertaistukea & lisätietoa:

info@gysy.fi

gysy.ry

www.gysy.fi

Suomen Gynekologiset Syöpäpotilaat Ry

Keskeisiä lähteitä

KISNER, C. & COLBY, L. A. 2012. THERAPEUTIC EXERCISE – FOUNDATIONS AND TECHNIQUES. PHILADELPHIA: F. A. DAVIS COMPANY.

VÄISÄNEN, T. 2015. SYÖVÄNHOIDON JÄLKEINEN LYMFATURVOTUS JA SEN HOITO. HELSINKI. SUOMEN SYÖPÄPOTILAAT RY. ORIGOS OY.

CANCER RESEARCH UK. 2023. EXERCISE, POSITIONING AND LYMPHOEDEMA.

Tämä opas on tehty osana opinnäytetyöä Laurea-ammattikorkeakoulussa fysioterapeuttitutkinnossa.

LAU REA

Toimeksiantaja: Suomen Gynekologiset Syöpäpotilaat ry

Oppaan tekijät: Claudia Jyränoja ja Kamille Kivelä

Pohja: Canva 2025

Lisenssi: CC BY-NC-SA