

# Obrzęki u chorego



Autor  
Renata Lasota  
Fizjoterapeutka

3 minuty czytania

Obrzęki to **częste dolegliwości**, pojawiające się u chorych z zaawansowaną chorobą.

Przyczyną obrzęków mogą być: choroby nerek, serca, złe wchłanianie białka, alergie pokarmowe, rozrost guza z uciskiem na naczynia limfatyczne, brak ruchu, nieprawidłowe ułożenie z uciskiem np. ręki w leżeniu na boku.

## Pamiętaj

- ✓ Zastosuj **ułożenie przeciwoobrzękowe** chorego - unieś część ciała z obrzękiem tak, aby znajdowała się ona powyżej poziomu serca. Podłóż pod rękę/nogę gruby koc lub poduszkę na całej długości ręki/nogi, nie tylko pod miejsce z obrzękiem. Dzięki temu ciężar kończyny rozłoży się równomiernie.
- ✓ Częściej wykonuj ćwiczenia z chorym. Chory może wykonywać **ćwiczenia w pozycji siedzącej** lub **leżącej**.
- ✓ Gdy chory ma niedowład lub jest w ciężkim, **ale stabilnym stanie**, wykonuj **ćwiczenia bierne**.
- ✓ Wykonuj z chorym przede wszystkim ćwiczenia części ciała oddalonych od tułowia (dłonie, stopy), np. zginanie i prostowanie palców, zginanie i krążenia dłoni/stóp. Ćwiczenia te należy wykonywać często, jeśli to możliwe nawet co 1-2 godziny. Trwają one krótko (kilka minut) i nie są zbyt męczące i obciążające dla chorego.
- ✓ Chory podczas ćwiczeń może odczuwać zmęczenie, niechęć, ból. Ćwiczenia wykonuj do granicy bólu i zakończ, gdy zmęczenie się nasila. Nie doprowadzaj do przemęczenia chorego. Niewielki ból nie jest przeciwwskazaniem, ruch może zmniejszać odczucie bólu.
- ✓ Szanuj to, co czuje i mówi chory, ale staraj się być obiektywny i wytrwały w ćwiczeniach.
- ✓ Zrezygnuj z aktywności fizycznej, jeśli chory ma gorączkę, nagle pogorszył się jego stan fizyczny, gdy pojawiły się **duszności**.
- ✓ Chory z tendencją do obrzęku nóg nie powinien pozostawać przez dłuższy czas w pozycji siedzącej, zwłaszcza na niskiej kanapie czy fotelu. Dochodzi wtedy do ucisku węzłów chłonnych pachwinowych i kolanowych, co upośledza krążenie limfy. Znacznie lepiej jest, gdy chory na zmianę chodzi i kładzie się, układając nogi wyżej. Warto, nawet podczas odpoczynku wykonywać ćwiczenia stóp.

Jeśli stan chorego na to pozwala - spacerujcie. Pracujące mięśnie powodują masaż naczyń

- ✓ limfatycznych, co usprawnia ich pracę.
- ✓ Jeśli stan chorego na to pozwala, raz dziennie rób drenaż limfatyczny lub delikatny masaż chorego (np. głaskanie w kierunku dosercowym, delikatne uciskanie itp.). Skonsultuj to działanie z lekarzem. Poproś fizjoterapeutę o instruktaż. Pamiętaj, że konsultacja fizjoterapeuty jest bezpłatna w ramach [opieki paliatywnej](#).
- ✓ Jeśli powyższe metody nie dają efektów, zastosuj kompresoterapię. Jest to bandażowanie objętej obrzękiem kończyny specjalnymi bandażami o małej rozciągliwości. Kompresoterapię najczęściej łączy się z drenażem limfatycznym. Jeśli obrzęk jest niewielki, można zastosować gotowe wyroby uciskowe, takie jak pończochy, rękawki, skarpetki itp.
- ✓ Zaleca się stosowanie [diety niskosodowej](#). Dietę należy skonsultować z dietetykiem lub lekarzem.

## Ułożenie przeciwobrzękowe chorego

- 1 Powiedz choremu, jakie czynności zamierzasz wykonać i jak to będzie przebiegało. W miarę możliwości uzyskaj na nie zgodę chorego.
- 2 Unieś część ciała z obrzękiem tak, aby znajdowała się ona powyżej poziomu serca.
- 3 Podłóż pod rękę/nogę gruby koc lub poduszkę na całej długości ręki/nogi, nie tylko pod miejsce z obrzękiem. Ciężar kończyny rozłóż się równomiernie, co również zapobiega [powstawaniu odleżyn](#).
- 4 W takim ułożeniu, aby wzmocnić efekt odpływu nadmiaru chłonki, zalecamy choremu ćwiczyć: zginanie i prostowanie stopy i dłoni, krążenie stopą i dłonią. Ćwiczymy przez dwie do pięciu minut, ćwiczenia powtarzamy co pół godziny.
- 5 Jeśli chory nie jest w stanie ćwiczyć sam, w [ćwiczeniach biernych](#) może pomagać opiekun.
- 6 W tej pozycji wykonujemy również drenaż limfatyczny. Zawsze w kierunku do serca.

## Jeśli w trakcie czynności dolegliwości chorego nasilą się:

- 1 **Zachowaj spokój**  
Przerwij czynności i zachowaj spokój, co zapewni poczucie bezpieczeństwa choremu.
- 2 **Ustabilizuj stan chorego**  
Spróbuj ustabilizować stan chorego: podaj zalecane leki, spróbuj zmniejszyć lęk chorego.

3

### Odłóż czynności na później

Spróbuj wrócić do danej czynności później, np. za kilka godzin.

Materiały zamieszczone w serwisie bliskochorego.pl są opracowane przez ekspertów z dziedziny opieki paliatywnej, zgodnie z ich najlepszą wiedzą i doświadczeniem. Materiały te nie stanowią porady lekarskiej i psychologicznej, mają wyłącznie charakter informacyjny i nie mogą zastąpić bezpośredniej konsultacji ze specjalistą. W razie konieczności uzyskania pomocy medycznej należy zgłosić się do właściwego specjalisty.