



## 1. Codzienne noszenie odzieży lub opasek kompresyjnych

Zakładanie z samego rana i zdejmowanie na czas snu (chyba, że terapeutę zalecił inaczej). Zawsze należy porównać nową odzież ze starą, aby upewnić się, że jest taka sama (jeśli jest zamawiana na ponowny recept).

## 2. Dobra pielęgnacja skóry

Codziennie należy myć kończyny i nawilżać zalecanym kremem, aby utrzymać skórę w dobrym stanie i zmniejszyć ryzyko infekcji.

## 3. Bycie aktywnym

Siedzenie/Stanie w jednej pozycji (szczególnie z kończynami zwisającymi w dół) pogłębia obrzęk. Już samo poruszanie stopami, wstawanie i chodzenie po pokoju czy wchodzenie na jeden stopień i schodzenie z niego kilka razy poprawi ruch płynów.

## 4. Waga ciała

Zmniejszenie lub utrzymanie wagi w granicach normy poprzez zdrowy plan żywieniowy i regularne ćwiczenia będzie miało pozytywny wpływ na leczenie obrzęku limfatycznego.

## 5. Podnoszenie kończyny

Spanie w łóżku, a nie na krześle lub w rozkładanym fotelu, jest konieczne, aby kontrolować obrzęk. Aby usprawnić działanie układu limfatycznego, należy podnosić kończyny chociażby na krótkie okresy w ciągu dnia.

W razie jakichkolwiek pytań lub wątpliwości należy jak najszybciej skontaktować się z terapeutą ds. obrzęku limfatycznego.

*Lymphoedema Network Northern Ireland [www.lnni.org](http://www.lnni.org)*

*Utworzono 2015; Aktualizacja 2020*