

Hvað er sogæðabjúgur

Sogæðabjúgur er vökvasöfnun sem verður vegna skertrar starfsgetu sogæðakerfisins sem samanstendur af eitlum og sogæðum. Sogæðakerfið liggur um allan líkamann og er hlutverk þess að fjarlægja umframvökva, eggjahvítu efni og bakteríur sem blóðrásin ræður ekki við. Sogæðakerfið er hluti af ónæmiskerfi líkamans. Venjulega er vökva skilað til baka í blóðrásina án þess að fólk verði þess vart. Sogæðakerfið skilar 2-4 l af vessa til baka í blóðrásina á dag og getur vessaflæðið aukist allt að tífalt.

Sogæðabjúgur getur myndast í kjölfar skurðaðgerðar t.d. vegna krabbameins í brjósti, sérstaklega þegar margir eitlar eru fjarlægðir. Áhættan eykst ef geislað er í holhönd. Ekki er hægt að segja til um hverjir fá sogæðabjúg eða hversu mikill hann verður. Sogæðabjúgur getur jafnvel komið fram mörgum árum eftir krabbameinsmeðferð.

Einnig sést sogæðabjúgur oft eftir áverka s.s. wiplash (hálsnykk), eftir ýmsar aðgerðir í kringum skurðsár, beinbrot, hjá gigtarsjúklingum, eftir blóðtappa, sýkingar, bruna og ofáreynslu svo eitthvað sé nefnt. Sogæðanudd eftir erfiðar íþróttæfingar getur minnkað harðsperrur og verki.

Sogæðabjúgur byrjar yfirleitt með aukinni spennu í húðinni, þungri tilfinningu í líkamshlutanum og síðan verður ummálsaukning. Þessu fylgja ekki alltaf verkir en ummálsaukningin getur hindrað daglegar athafnir (hreyfingar).

Meðferð við sogæðabjúg er margþætt;

- ✚ Fræðsla og leiðbeiningar um húðumönnun en aukin hætta er á húðsýkingum á bjúgsvæði.
- ✚ Æfingar til að örva flæði sogæðavökvans til baka út í blóðrásina
- ✚ Sogæðanudd, sem er sérhæft nudd sem eykur vessaflæði og eflir virkni eitla og heilbrigðu sogæðanna. Nuddið er mjög létt.
- ✚ Þrýstingsmeðferð, þ.e. vafningar og síðan ermi sem viðkomandi notar áfram.
- ✚ Kinesio-taping. Það er notað til að örva flæði sogæðavökva.

Ef sogæðabjúgur myndast skaltu draga úr álagi tímabundið til að gefa sogæðakerfinu tækifæri til að jafna sig.

Ef þú hefur farið í aðgerð vegna brjóstakrabbameins skaltu hafa þetta í huga:

- ✚ Hæfileg hreyfing, s.s. sund, ganga eða stafganga er mikilvæg og styrkir sogæðakerfið. Byrjaðu rólega og auktu álag jafnt og þétt.
- ✚ Forðastu of mikið álag. Við mikla áreynslu eykst blóðflæði og þá eykst álag á sogæðakerfið.
- ✚ Vertu varkár varðandi hita og kulda. Þegar þú ferð í heitan pott eða gufubað eða ert í heitu loftslagi eykst álagið á sogæðakerfið. Kuldi hefur einnig áhrif.
- ✚ Húðvernd er mikilvæg, notaðu rakakrem og mjög sterka sólvörn.
- ✚ Reyndu að komast hjá því að fá sár á handlegginn. Notaðu hlífðarhanska við heimilisstörf og garðvinnu. Leitaðu strax til læknis ef eitthvað bendir til sýkingar í handleggnum aðgerðarmegin.
- ✚ Gættu þess að fatnaður, s.s. brjóstahaldari, þrengr ekki að líkamanum því það hægir á flæði í sogæðum. Sama á við um skartgrip, hliðartöskur og bakpoka.
- ✚ Forðastu blóðprufur eða bólusetningar og blóðþrýstingsmælingar á bóligna handlegginn.
- ✚ Flugferðir. Hreyfðu handlegginn öðru hverju. Ef þú hefur einhvern tíma fengið sogæðabjúg er ráðlegt að nota teygjuermi.

Sérhæfing í meðferð við sogæðabjúg er til staðar hjá Bata – sjúkrahjálfun ehf.