

Lantion alueen (laaja) imusolmukkeiden poistoleikkaus

Lantion alueen imusolmukkeiden poistoleikkaus aiheuttaa imunestekierron häiriön genitaalialueella ja/tai alaraajoissa. Tämä voi johtaa kyseisten alueiden lymfaturvotukseen ja riski turvotuksen syntyyn on jatkossa krooninen. Seuraavien ohjeiden tarkoituksena on auttaa ennaltaehkäisemään turvotuksen syntyä sekä vähentää jo olemassa olevaa turvotusta.

Kuntoutumisen käynnistyminen

Varhainen liikkeelle lähteminen, leikkauksen aiheuttamat mahdolliset rajoitukset huomioiden, edistää kuntoutumistasi leikkauksesta. Turvallisen liikkumisen varmistamiseksi voit tarvittaessa aluksi käyttää liikkumisen apuvälinettä. Lisää jalkeilla oloaikaa ja kävelymatkaa nousujohteisesti vointisi mukaan. Kävellessä pyri pitämään hartiat rentoina ja ryhti mahdollisimman hyvänä. Liikkeellä olo sekä liikeharjoitukset edistävät verenkiertoa ja imunestekiertoa leikkauksen jälkeen. Syvennetyt hengitykset aktivoivat syvää vatsan alueen imusuonistoa sekä edistävät keuhkojen toiminnan palautumista leikkauksen jälkeen.

Leikkauksen jälkeen huomioitavaa

On tavallista, että leikkausalueella ja/tai genitaalialueella on leikkauksesta johtuvaa ohimenevää turvotusta muutaman viikon ajan. Imusolmukkeiden poistosta johtuva hidastunut imunestekierto voi kuitenkin aiheuttaa osalle potilaista turvotusta myös myöhäisemmässä vaiheessa kuukausien, jopa vuosien kuluttua leikkauksesta. Lisäksi on mahdollista, että leikkausalueella esiintyy eriasteisia tuntomuutoksia. Tämä ei kuitenkaan välttämättä jää pysyväksi.

Seuraavassa on lueteltuna keinoja, joilla voit **ehkäistä turvotusoireen kehittymistä**:

- Vältä pitkäaikaista (yli 30 minuuttia), yhtäjaksoista istumista tai seisomista. Mikäli kuitenkin joudut istumaan pitkiä aikoja, pyri jaloittelemaan ja tee välillä pumppaavia liikkeitä nilkoillasi.
- Huolehdi, että jalkasi ylettävät istuessa hyvin maahan eikä tuolin reuna paina reisiesi takaosaa. Voit suosia esim. satulamallista tuolia, jossa polvet ja lonkat ovat vähemmän koukussa.
- Seuraa rasituksen yhteydessä oireita, pidä tarvittaessa taukoja.
- Suosi vaatetusta, jonka reunat tai resorit eivät tee selkeitä painaumia ihoon (sukat, alusvaatteet ja housujen tai hameen vyötärö).
- Suosi matalakantaisia kenkiä. Nilkan liike ja sitä kautta lihaspumpputoiminta heikkenee korkeakorkoisia kenkiä käytettäessä.
- Mikäli jalkaholvisi ovat laskeutuneet, voit käyttää kengissä tukipohjallisia.
- Huomioi, että pitkäkestoinen lämpö voi lisätä turvotusta.

Myös rasvakudoksen on todettu heikentävän imusuoniston toimintakykyä ja tästä syystä ylipaino lisää lymfaturvotuksen riskiä. Terveellinen **ruokavalio ja painonhallinta** pienentävät riskiä. Painon pudotuksella on myös positiivinen vaikutus jo alkaneeseen turvotukseen.

Imunestekierron häiriön vuoksi myös genitaalialueen sekä alaraajojen immuunipuolustus heikkenee ja infektioriski kasvaa.

Seuraavassa on lueteltuna keinoja, joilla voit **vähentää infektioriskiä**:

- Suosi pitkiä housuja tilanteissa, joissa voi tulla helposti ihorikkoja, haavaumia tai palovammoja.
- Käytä julkisissa pesutiloissa sandaaleita ehkäistäksesi sieni-infektioita.
- Hoida genitaalialueelle ja/tai alaraajoihin tulevat pienetkin ihorikot huolella.

Mikäli kuitenkin huomaat genitaalialueelle ja/tai alaraajoihin tulevan aiemmasta poikkeavaa turvotusta, kuumotusta tai punoitusta, **ota välittömästi yhteys lääkäriin**.

Seuraavassa on lueteltuna keinoja, joilla voit **itse pyrkiä helpottamaan genitaalialueen turvotusta**:

- Käytä "pyöräilyshortsimaisia" elastisia housuja, mitkä tuottavat laaja-alaisen ja tasaisen paineen tunteen genitaalialueelle.
- Peseytymisen yhteydessä voit suihkutella turvotusaluetta viileällä vedellä.
- Genitaalialueen itselymfaus.



Toteuta genitaalialueen itselymfausta useita kertoja päivässä sivelemällä kevyesti genitaalialuetta nivusten suuntaan.

Mikäli sinulta on poistettu nivusalueen imusolmukkeet molemmin puolin, ei tämä keino sovellu sinulle.

Lisäksi voit itse pyrkiä ennaltaehkäisemään/vähentämään sekä alaraajojen että genitaalialueen lymfaturvotusta erilaisilla liikeharjoitteilla, joita löytyy mm. **Liikeharjoitteet alaraajan lymfaturvotuksen vähentämiseksi** -potilasohjeesta.