

חינוך למטופל ולמטפל

תרגילים לניקוז לימפתי: ראש וצוואר

מידע זה מתאר תרגילים שתוכל/י לבצע כדי לסייע בניהול לימפאדמה (נפיחות) בראש, בצוואר או בשניהם.

תרגילים שעוזרים לנהל לימפאדמה נקראים תרגילים מפחיתי גודש (DEE-kun-JEH-stiv). הם חלק חשוב בניהול הלימפאדמה. הם עוזרים להזיז את נוזל הלימפה ברחבי הגוף. הם גם יכולים לעזור לך לנוע טוב יותר.

שוחח/י עם נותן השירות הרפואי שלך לפני שתתחיל/י לבצע את התרגילים האלה. הם עשויים לשנות את תדירות ביצוע התרגילים או את מספר החזרות. הם עשויים גם לשנות את האופן שבו את/ה מבצע/ת חלק מהתרגילים. יש לעקוב אחר ההוראות.

בכל תוכנית תרגילים חשוב להתקדם בהדרגה לאורך זמן. התחל/י בביצוע מספר קטן יותר של חזרות ובהחזקה למשך זמן קצר יותר. התקדמ/י בהדרגה לביצוע יותר חזרות ולהחזקה למשך זמן ארוך יותר. זה יאפשר לשרירים שלך להתרגל לתרגיל.

הנחיות כלליות

- בצע/י את התרגילים לפי הסדר שבו הם מופיעים במדריך הזה.
- חזר/י על כל תרגיל 10 פעמים, אם את/ה יכול/ה. מועיל לספור כל

חזרה בקול רם.

- בצע/י את התרגילים האלה פעמיים ביום.

מה לעשות לפני ביצוע התרגילים

- התלבש/י בנוחות. בגדים לא צריכים להגביל את התנועות.
- אם יש לך תחבושות או בגדי לחץ, לבש/י אותם בזמן התרגול.

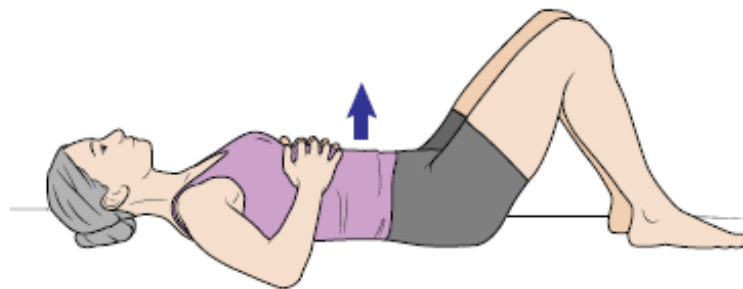
מה לעשות בזמן ביצוע התרגילים

- אל תעצרי את הנשימה. במקרה זה, ספירה של כל חזרה בקול רם יכולה לעזור.
- הזזי את הגוף רק עד המקום שבו אינך מרגיש/ה כאב. שוחחי עם נותן השירות הרפואי שלך אם יש לך שאלות לגבי אופן ביצוע התרגילים.
- אפשר לבצע את כל התרגילים האלה בשכיבה, בישיבה או בעמידה. הכי חשוב לבצע אותם בתנוחה נוחה תוך שמירה על יציבה טובה. הנה כמה טיפים לשמירה על יציבה טובה:
 - הביט/י קדימה כשהסנטר מעט משוך פנימה.
 - אם את/ה יושב/ת, בחר/י כיסא תומך. שב/י זקוף/ה עם כפות רגליים שטוחות על הרצפה. שמור/י את הברכיים בקו אחד עם הקרסוליים ואת הכתפיים בקו אחד עם הירכיים.
 - אם את/ה עומד/ת, שמור/י את האגן, הברכיים והקרסוליים בקו אחד עם הכתפיים. שמור/י את כפות הרגליים שטוחות על הרצפה.

תרגיל נשימה עמוקה

הכי קל לבצע את התרגיל הזה בשכיבה על הגב. אפשר גם לבצע אותו בישיבה או בעמידה.

1. הנחי יד אחת או שתיהן על הבטן.
2. שאפו אוויר לאט ועמוק דרך האף. הבטן צריכה להתרומם (ראו איור 1), אבל החזה העליון צריך להישאר יציב ורפוי.



איור 1. שאפו אוויר כך שהבטן תתרומם

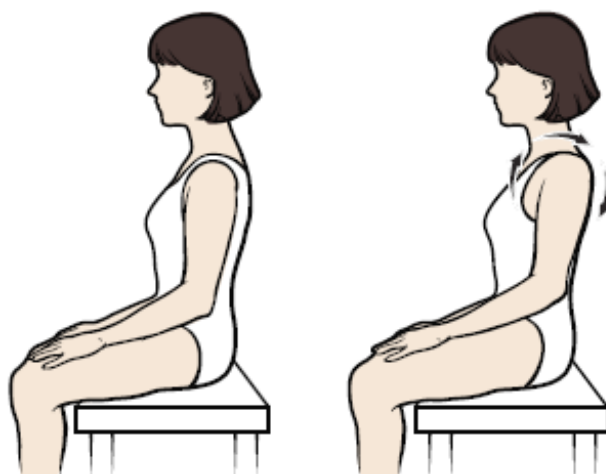
3. נשפו לאט דרך שפתיים מכווצות, כאילו אתם מכבים נרות. כשאתם נושפים, משכו לאט ובעדינות את הבטן לכיוון עמוד השדרה.

חזור/י על התרגיל 10 פעמים.

תרגילי כתפיים

סיבובי כתפיים לאחר

1. התחלי/י כשהידיים רפויות לצדדים.
2. בעזרת תנועות מעגליות, הזיזו את הכתפיים קדימה, למעלה, אחורה ולמטה (ראו איור 2). נסו ליצור מעגל גדול ככל האפשר ולהזיז את שתי הכתפיים בזמנית.



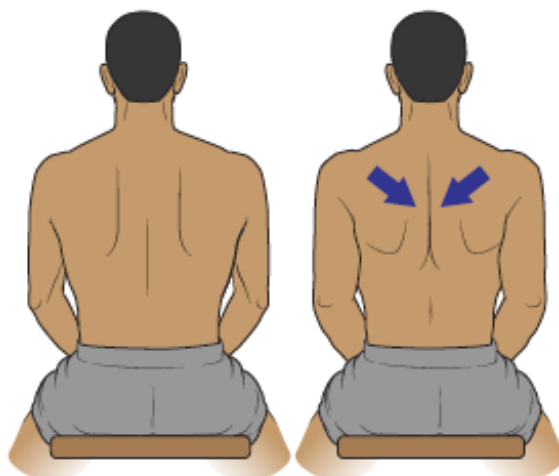
איור 2. סיבובי כתפיים לאחור

חזור/י על התרגיל 10 פעמים.

אם יש לך מעט מתיחות בחזה, התחיל/י במעגלים קטנים יותר. הגדל/י אותם ככל שהשרירים משתחררים.

דחיסה של השכמות

1. התחל/י כשהידיים רפויות לצדדים וכפות הידיים פונות כלפי מעלה.
2. משוך קלות את השכמות לאחור ולמטה (ראה איור 3). תוך כדי כך, נשום/י דרך האף כדי לגרום לחזה להתמלא ולהתרומם.



איור 3. דחיסה של השכמות

3. כשאת/ה נושם/ת החוצה, שחרר/י את הכיווץ וחזר/י לעמדת ההתחלה. נוח/י לכמה שניות.

חזר/י על התרגיל 10 פעמים.

מתיחת חזה באמצעות משקוף דלת

1. עמוד/י בתוך משקוף הדלת.

2. הנח/י את כפות הידיים והאמות בגובה הכתפיים על צידי משקוף הדלת (ראו איור 4).



איור 4. מתיחת חזה

3. התקדם/י בעדינות קדימה עד שתרגיש/י מתיחה קלה בחזה ובחלק הקדמי של הכתפיים. שמור/י על גב ישר ועל צוואר וכתפיים רפויים.

4. החזק/י למשך 30 שניות, ואז הרפי/הירגע/י.

5. חזר/י לעמדת ההתחלה עם הידיים לצדדים. קח/י נשימה מלאה.

חזר/י על התרגיל 10 פעמים.

תרגילי צוואר

צוואר מתיחה כלפי מעלה באלכסון

1. התחל/י בהסתכלות קדימה כשהכתפיים רפויות.
2. סובב/י בעדינות את הראש כך שתביט/י למעלה ולימין.
3. הנח/י את ידך הימנית על הלחי והלסת השמאלית. דחפ/י בעדינות כדי להעמיק את המתיחה (ראו איור 5).



איור 5. צוואר
מתיחה כלפי מעלה
באלכסון

4. החזק/י את המתיחה במשך 15 שניות, ואז חזר/י לעמדת ההתחלה. קח/י נשימה מלאה.
 5. סובב/י בעדינות את הראש כך שתביט/י למעלה ולשמאל.
 6. הנח/י את ידך השמאלית על הלחי והלסת הימנית. דחפ/י בעדינות כדי להעמיק את המתיחה.
 7. החזק/י את המתיחה במשך 15 שניות, ואז חזר/י לעמדת ההתחלה. קח/י נשימה מלאה.
- חזר/י 10 פעמים בכל צד.

הטיית צוואר קדימה/אחורה

1. התחל/י בהסתכלות קדימה כשהכתפיים רפויות.
2. כופפ/י לאט את הראש קדימה, מביט/ה לכיוון הרצפה (ראו איור 6).
החזק/י את התנוחה במשך 15 שניות.



איור 6. ראש כפוף
קדימה

3. הרימ/י בעדינות את הראש למעלה ולאחור תוך כדי שאת/ה מביט/ה לעבר התקרה (ראו איור 7). החזק/י את התנוחה במשך 15 שניות.



איור 7. ראש כפוף
לאחור

4. חזר/י לעמדת ההתחלה.
- חזור/י על התרגיל 10 פעמים.

סיבוב צוואר

1. התחל/י בהסתכלות קדימה כשהכתפיים רפויות.
2. סובב/י לאט את הראש כדי להביט מעבר לכתף הימנית (ראו איור 8).



איור 8. הראש מופנה
ימין

3. חזר/י לאט לעמדת ההתחלה.
4. סובב/י לאט את הראש כדי להביט מעבר לכתף השמאלית (ראו איור 9).



איור 9. הראש מופנה
שמאלה

5. חזר/י לאט לעמדת ההתחלה.
- חזור/י על התרגיל 10 פעמים.

כיפוף צד של הצוואר

1. התחל/י בהסתכלות קדימה כשהכתפיים רפויות.
2. הט/י לאט את הראש כדי לקרב את האוזן השמאלית לכתף השמאלית (ראו איור 10).



איור 10. הראש מוטה
שמאלה

3. חזר/י לאט לעמדת ההתחלה.

4. הט/י לאט את הראש כדי לקרב את האוזן הימנית לכתף הימנית (ראו איור 11).



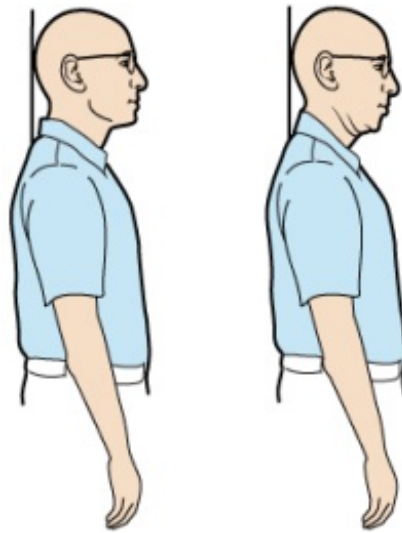
איור 11. ראש מוטה
ימינה

5. חזר/י לאט לעמדת ההתחלה.

חזרו/י על התרגיל 10 פעמים.

משיכת סנטר

1. אם את/ה עומד/ת, עמוד/י עם הגב והראש צמודים לקיר. אם את/ה יושב/ת, הישען/י לאחור על הכיסא כדי לשמור על יציבה טובה.
2. הכנס/י את הסנטר ונסו/י לשטח את גב הצוואר אל הקיר או הכיסא (ראו איור 12).



איור 12. משיכת סנטר

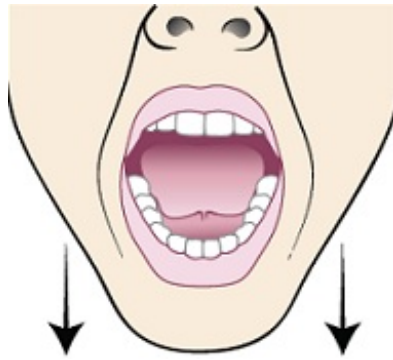
3. חזרו/י לעמדת ההתחלה.

חזרו/י על התרגיל 10 פעמים.

תרגילי פה

פתיחת פה

1. פתחו/י את הפה כמה שיותר רחב (ראו איור 13), עד שתרגישו/תרגישי מתיחה עדינה אך ללא כאב.



איור 13. פה פתוח
לרווחה

חזור/י על התרגיל 10 פעמים.

תנועות לסת לצדדים

1. הזיזו/הזיזי את הלסת התחתונה שמאלה (ראו איור 14). החזק/י את המתיחה במשך 3 שניות, ואז הירגע/י.



איור 14. הזיזו/הזיזי
את הלסת שמאלה

2. הזיזו/הזיזי את הלסת התחתונה ימינה (ראו איור 15). החזק/י את המתיחה במשך 3 שניות, ואז הירגע/י.

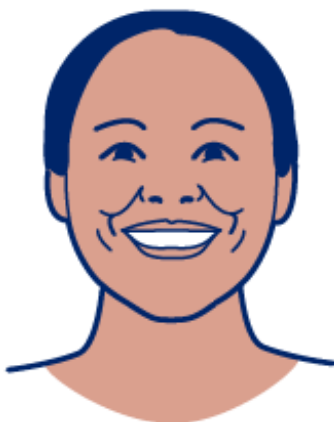


איור 15. הזיזו/הזיזי
את הלסת ימינה

חזור/י על התרגיל 10 פעמים.

חיוך

1. הרימו את זוויות הפה כלפי מעלה כדי ליצור חיוך (ראו איור 16).



איור 16. הרימו את
צידי הפה לחיוך

חזור/י על התרגיל 10 פעמים.

קימוט מצח

1. משוך את פינות השפתיים כלפי מטה, מקמט את מצחו.
2. הדקו את שרירי הצוואר כדי להדק את העור שמתחת ללסת (ראו איור 17).



איור 17. משכו את
זוויות הפה כלפי מטה
והדקו את שרירי
הצוואר

חזור/י על התרגיל 10 פעמים.

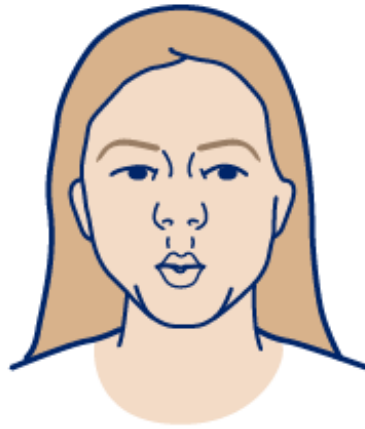
ניפוח הלחיים עם שפתיים מכווצות

1. סגרו את השפתיים ודחפו אוויר לתוך לחי אחת (ראו איור 18). הלחי שלך צריכה להתנפח כמו בלון.



איור 18. נשפו אוויר
לתוך לחי אחת

2. נשפו אוויר דרך שפתיים מכווצות (ראו איור 19).



איור 19. נשפו אוויר
החוצה דרך שפתיים
מכווצות

3. סגרו את השפתיים ודחפו אוויר לתוך הלחי השנייה (ראו איור 20).



איור 20. נשפו אוויר
לתוך הלחי השנייה

חזור/י על התרגיל 10 פעמים.

תרגיל נשימה עמוקה

כדי לסיים את האימון, ניתן לבצע 5 חזרות נוספות של תרגיל הנשימה העמוקה.

שירותי תמיכה

אנחנו מעודדים אותך להמשיך לעשות את כל הפעילויות שאת/ה נהנה מהן. שוחח/י עם נותן השירות הרפואי שלך או עם מטפל/ת הלימפאדמה אם יש לך שאלות לגבי הפעילויות היומיומיות שלך או לגבי הלימפאדמה. שירותי התמיכה המופיעים למטה עשויים גם הם להיות מועילים.

האגודה האמריקאית לסרטן (ACS)

www.cancer.org

800-227-2345

האגודה האמריקאית לסרטן משתפת מידע על אבחון וטיפול בלימפאדמה.

רשת החינוך והמחקר הלימפטי (LE&RN)

www.lymphaticnetwork.org

516-625-9675

רשת החינוך והמחקר הלימפטי משתפת מידע על אבחון וטיפול בלימפאדמה, וכן משאבים וחומרי לימוד.

המכון הלאומי לסרטן (NCI)

www.cancer.gov

(CANCER 800-422-6237-800-4)

המכון הלאומי לסרטן משתף מידע על אבחון וטיפול בלימפאדמה.

הרשת הלאומית ללימפאדמה

www.lymphnet.org

415-908-3681

הרשת הלאומית ללימפאדמה משתפת מידע על אבחון וטיפול

בלימפאדמה, וכן משאבים וחומרי לימוד.

הצטרפו, דברו

www.stepup-speakout.org

"הצטרפו, דברו" משתפים משאבים וחומרי לימוד על לימפאדמה.

בכל שאלה או בעיה פנה אל איש הצוות הרפואי המטפל בך. חבר בצוות הטיפול שלך יענה על שאלותיך בימים שני עד שישי, בין השעות 9:00 בבוקר עד 17:00 בערב מחוץ למסגרת זמן זו, ניתן להשאיר הודעה, או לשוחח עם ספק אחר ב-MSK. תמיד ישנם רופא או אחות בתורנות. אם אינך בטוח/ה כיצד להשיג את ספק שירותי הרפואה שלך, יש להתקשר למספר 212-639-2000.

למשאבים נוספים אנא בקר/י ב- www.mskcc.org/pe כדי לחפש בספריה הוירטואלית שלנו.

Exercises for Lymph Drainage: Head and Neck - Last updated on June 28, 2024

כל הזכויות בבעלות ושמורות ל-Memorial Sloan Kettering Cancer Center