



ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

# Как снизить риск развития лимфедемы ног

Эта информация рассказывает о том, как снизить риск развития лимфедемы ног.

## О лимфедеме

Лимфедема — это патологическое состояние, сопровождающееся отеком, которое может развиваться в ногах после удаления или травмы лимфатических узлов. Лимфатические узлы - это небольшие структуры в форме фасоли, которые расположены по всему телу. Они отводят жидкость от разных участков вашего тела. Невозможность оттока жидкости приводит к отеку тканей.

Во время операции вам удалили лимфоузлы в области таза, чтобы избавиться от оставшихся раковых клеток. Это повышает риск развития лимфедемы ног. Риск будет выше, если вы прошли лучевую терапию или вам удалили лимфоузлы в паху. Если вам удалили лимфатические узлы только в тазовой области, риск развития лимфедемы ног будет меньше.

Лимфедема может развиваться сразу после операции или годы спустя.

## Факторы риска развития лимфедемы ног

Факторы риска развития лимфедемы ног включают:

- набор веса или избыточный вес;
- инфекция затронутой ноги;

- радиотерапия области таза;
- повторное появление рака.

Есть и другие факторы, которые, предположительно, повышают этот риск. К ним относятся:

- Малоподвижный образ жизни.
- Полеты в самолете.
- Сдавливание ноги. Это происходит при наличии плотного кольца давления в одной области ноги и часто вызвано ношением определенной одежды.
- Воздействие экстремальных температур.

## Как снизить риск развития лимфедемы

Невозможно предугадать, у кого из пациентов появится лимфедема, но существуют профилактические меры, снижающие риск ее возникновения.

### Защищайте кожу

Одной из мер для снижения риска развития лимфедемы является максимальная защита кожи от травм или инфекций. Это связано с тем, что в пораженную область начинают поступать клетки, которые борются с инфекцией, что, в свою очередь, вызывает отек. Ноги могут просто не справиться с выведением этой дополнительной жидкости.

### Лечите порезы и царапины

1. Промойте участок водой с мылом.
2. Нанесите на него мазь для оказания первой помощи.
3. Наложите сверху чистую сухую марлевую салфетку или биндаж (пластырь Band-Aid®).

### Лечите ожоги

1. Заверните пакет со льдом в полотенце и приложите к ожогу на 15 минут.

Также можно промыть ожог холодной водой.

2. Промойте участок водой с мылом.
3. Нанесите на него мазь для оказания первой помощи.
4. Наложите сверху чистую сухую марлевую салфетку или биндаж.

Следите за симптомами инфекции, которые включают:

- покраснение;
- отек;
- нагрев окружающих тканей;
- чувствительность.

Позвоните своему врачу или медсестре/медбрату, если у вас появились перечисленные симптомы.

## **Не носите обтягивающую одежду**

Не надевайте обтягивающую одежду, оставляющую глубокие следы на ногах, например, носки или спортивные штаны с эластичными манжетами. Носите одежду свободного кроя, которая не оставляет следов на ногах.

Компрессионное белье, предотвращающее возникновение сильных отеков, работает иначе. Оно обеспечивает равномерное давление на ногу и правильный ток жидкости по ней. Вы можете узнать больше о компрессионных чулках в разделе «Компрессионные чулки» этого ресурса.

## **Избегайте воздействия экстремальных температур**

Сильная жара и холод могут привести к накоплению жидкости в ноге и вызвать отек. Избегайте или сократите время пребывания в горячих ваннах или саунах.

## **Будьте осторожны при полетах на самолете**

Если вы подвержены риску возникновения лимфедемы, путешествия воздушным транспортом связаны с определенными негативными факторами, в том числе:

- Давление в салоне. Давление в салоне самолета обычно немного меньше давления на земле. Из-за этого кожа растягивается и в ногах может скапливаться жидкость.
- Неподвижное сидение в течение длительных периодов времени. Если вы не двигаетесь в течение длительного периода времени, в ногах может скапливаться жидкость.
- Подъем и перенос багажа может стать причиной мышечного напряжения.
- Обезвоживание (когда ваш организм недополучает необходимое ему количество воды).

Ниже приведено несколько советов, которые помогут снизить риск развития лимфедемы:

- Покупайте место с достаточным пространством для ног, например, место в начале салона.
- Просите помочь вам донести, поднять или снять чересчур тяжелый для вас багаж.
- Вставайте и ходите вперед-назад по проходу в салоне самолета, если это возможно.
- Во время сидения выполняйте простые упражнения ступнями и голеностопами. Физические упражнения на протяжении полета помогут восстановить циркуляцию и движение лимфатической жидкости. Можно попробовать следующие упражнения:
  - Направьте пальцы ног в потолок, а затем опустите в сторону пола.
  - Делайте круговые движения ступнями в одном, а затем в другом направлении.
- Носите одежду свободного кроя.
- Пейте достаточное количество жидкости, чтобы избежать обезвоживания.
- Не употребляйте в пищу соленые продукты.

- Узнайте у своего врача, нужно ли вам брать с собой во время путешествий рецепт на антибиотики.

## **Другие способы снижения риска**

- Не делайте инъекции (уколы) или иглоукалывание в больную ногу(-и).
- Не используйте острые инструменты для педикюра. Пользуйтесь кремом для удаления кутикулы и подпиливайте ногти вместо того, чтобы обрезать их.
- Часто увлажняйте кожу, чтобы избежать шелушения и трещин.
- Следите, чтобы область между пальцами ног оставалась чистой и сухой, чтобы предотвратить развитие инфекций.
- Не ходите босиком.
- Убедитесь в том, что обувь подходит вам по ноге во избежание мозолей.
- Следите за тем, чтобы кольца на пальцах ног или браслеты на лодыжках сидели свободно.
- Старайтесь как можно реже сидеть закинув ногу на ногу.
- Выбирайте солнцезащитное средство с фактором SPF не менее 30, чтобы защитить кожу от солнечных ожогов.
- Старайтесь не набирать вес, так как лишний вес — это один из факторов риска развития лимфедемы. Если у вас избыточный вес, постарайтесь похудеть.
- Ограничьте употребление соли. Ее употребление может приводить к отекам, что приведет к избыточной нагрузке на лимфатическую систему.

## **Как распознать первые признаки лимфедемы**

После операции в месте разреза (хирургического шва) у всех пациентов образуется отек. Это нормальное явление, проходящее через несколько недель после операции.

Отек, вызванный лимфедемой, обычно образуется в области голени(-ей). Если его не лечить, он может распространиться по всей ноге вплоть до туловища. Сначала такой отек может появляться и исчезать. Он может уменьшаться, когда вы поднимаете ногу выше груди.

Другие ранние симптомы могут включать чувство тяжести в ноге(-ах) или ощущение, что одежда, носки или обувь вам давят.

## Лечение лимфедемы

При прогрессировании лимфедемы отек будет оставаться дольше или вообще не будет проходить. Подъем ног вверх может помочь в начале, но этот способ со временем перестанет работать. На этом этапе вам потребуется помощь терапевта по лечению лимфедемы. Такая терапия называется комплексной противоотечной терапией.

Она включает:

- ношение бандажа;
- мануальный лимфодренаж;
- компрессионные чулки;
- уход за кожей;
- физическая нагрузка.

### **ношение бандажа;**

Бандаж — это специальная тугая повязка для ваших ног. Ношение бандажа показано не всем. Если вам нужно наложить бандаж, это можно сделать различными способами. Вы обсудите их со своим терапевтом и выберите оптимальный для вас.

### **мануальный лимфодренаж;**

Мануальный лимфодренаж (МЛД) — это легкий массаж. Он удаляет жидкость от ваших ног туда, где ей будет легче переработаться вашим телом. МЛД выполняется в определенной последовательности, в зависимости от того, какие лимфатические узлы удалены. Ваш терапевт

расскажет, какая последовательность проведения мануального лимфодренажа подходит именно вам.

## **компрессионные чулки;**

Компрессионные чулки помогают лимфатической системе функционировать эффективнее. Некоторые люди предпочитают носить их, чтобы снизить риск развития лимфедемы. Важно правильно подобрать чулки. Неправильно подобранные чулки могут стать причиной развития лимфедемы.

- Следите за тем, чтобы чулки не вызывали раздражений и не оставляли следов на коже. Лучше всего, если терапевт, специализирующийся на лечении лимфедемы, подберет вам чулки. Так вы будете уверены в том, что они вам подходят.
- Мы рекомендуем носить компрессионные чулки легкой компрессии. На чулках легкой компрессии будет стоять маркировка давления от 15 до 20 мм рт.ст. Если отеки увеличатся, вам могут потребоваться чулки более высокой степени компрессии.
- Компрессионные чулки бывают разной высоты, они могут доходить до колена, бедра или быть в виде колготок.

## **уход за кожей;**

Следите за тем, чтобы ваша кожа оставалась чистой и увлажненной. Это важно для снижения риска развития инфекции. Риск развития лимфедемы ниже, если у вас нет инфекций на ногах.

## **Упражнения**

Легкие упражнения, например, ходьба, — это отличный способ заставить жидкость эффективнее двигаться по телу. По возможности старайтесь гулять каждый день.

Мы перечислим некоторые упражнения, которые помогут вам сохранить гибкость и силу. Прежде чем начинать выполнять упражнения, проконсультируйтесь со своим врачом.

Если врач их одобрит, выполняйте упражнения один раз в день. Прекратите их выполнение если вы чувствуете боль, дискомфорт, слабость (необычно сильное чувство усталости или слабости) или наблюдаете отек.

Представленный ниже видеоролик поможет вам узнать о том, как выполнять эти упражнения и растяжки.



Пожалуйста, посетите [www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/video/treatments-lymphedema-legs](http://www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/video/treatments-lymphedema-legs) чтобы посмотреть это видео.

## Глубокое дыхание

Для стимуляции движения жидкости начните с глубокого дыхания. Делайте не более 3 глубоких вдохов за один подход, чтобы избежать головокружения.

## Ходьба на месте

1. Сядьте на стул и поставьте ступни на пол.
2. Медленно поднимите 1 колено, не наклоняя его и не откидываясь назад (см. рисунок 1).
3. Опустите ногу и поставьте ступню обратно на пол.
4. Повторите 10–15 раз.
5. Выполните это упражнение для другой ноги.



Рисунок 1. Ходьба на месте

---

## Махи ногами в положении сидя

1. Сядьте на стул. Поставьте ступни на пол.
2. Махните 1 ногой от пола вперед так, чтобы она вытянулась перед вами (см. рисунок 2).
3. Оставайтесь в этом положении, считая вслух до 5.
4. Опустите ступню на пол.
5. Повторите 10–15 раз.
6. Выполните это упражнение для другой ноги.



Рисунок 2. Махи ногами в положении сидя

---

## Алфавит для щиколотки

Двигайте ступней так, как будто вы пишете буквы алфавита (см. рисунок 3).  
Напишите буквы каждой ногой минимум по 2 раза.



Рисунок 3. Алфавит для щиколотки

## Растяжка

По мере выздоровления вы сможете выполнять упражнения на растяжку. Они помогут расслабить мышцы ног и бедер. Время, когда вы сможете делать эти упражнения, будет зависеть от типа перенесенной операции. Приступайте к выполнению этих упражнений на растяжку только тогда, когда ваш врач подтвердит, что это безопасно.

## Растяжка голеней

1. Примите положение сидя, ноги прямо.
2. Обхватите полотенцем подъем свода стопы (см. рисунок 4).
3. Осторожно потяните полотенце, не сгибая при этом колено.
4. Удерживайте это положение в течение 30 секунд.
5. Повторите 5 раз. Затем выполните упражнение для другой ноги.



Рисунок 4. Растяжка голеней

## Растяжка мышц задней поверхности бедра

1. Примите положение сидя, ноги прямо.
2. Потянитесь, чтобы коснуться пальцев ног, держа колени и спину прямо (см. рисунок 5).
3. Удерживайте это положение в течение 30 секунд.
4. Повторите 5 раз.



Рисунок 5. Растяжка мышц задней поверхности бедра

## Растяжка мышц бедер

1. Лягте на спину, согнув ноги в коленях.
2. Положите ногу на ногу и потяните за ногу, которая расположена ближе к вашей груди (см. рисунок 6).

3. Удерживайте это положение в течение 30 секунд.
4. Повторите 5 раз. Затем выполните упражнение на растяжку для другой ноги.



Рисунок 6. Растяжка мышц бедер

## Другие методы лечения лимфедемы

Существуют и другие методы лечения лимфедемы. Обсудите со своим врачом или терапевтом по лечению лимфедемы, какие из них подходят именно вам.

Другие методы лечения лимфедемы включают:

- Лечение рубцов. Рубцы, оставшиеся после операции, могут усложнить вашему организму задачу выведения жидкости. Лечение рубцов помогает смягчить область вокруг рубца и сделать ее менее стянутой. Оно поможет отвести жидкость от ног.
- Улучшение осанки.
- Использование кинезиологической ленты для спортсменов.

## Позвоните вашему врачу или медсестре/медбратау если у вас наблюдается:

- температура 100,4 °F (38 °C) или выше;
- озноб;
- новый или непонятный вам вид боли, или же чувствительность ног или

ступней;

- усиливающееся ощущение теплоты в ногах вокруг пораженного кожного покрова;
- покраснение ног(-и) или ступни, которое не проходит;
- более сильный отек ног(-и) или ступни;
- чувство тяжести в ногах, не прекращающееся в течение 1 недели.

## Запись на прием

Чтобы записаться на прием к терапевту по лечению лимфедемы, обратитесь к своему лечащему врачу. Они совместно решат, какой из методов терапии лимфедемы подойдет именно вам. После того, как ваш врач даст направление, с вами свяжутся, чтобы записать на прием. Если у вас возникли какие-либо вопросы, позвоните в службу реабилитации (Rehabilitation Service) по номеру 212-639-7833.

Терапия лимфедемы проводится в нескольких центрах Memorial Sloan Kettering. Дополнительную информацию смотрите на веб-сайте [www.mskcc.org/cancer-care/diagnosis-treatment/symptom-management/rehabilitation/medicine-therapy](http://www.mskcc.org/cancer-care/diagnosis-treatment/symptom-management/rehabilitation/medicine-therapy).

Чтобы найти терапевта по лечению лимфедемы в своем регионе, можно перейти на приведенные ниже веб-сайты:

Подготовка Клоуз (Klose Training)

[www.klosetraining.com](http://www.klosetraining.com)

Школа лимфатической терапии Нортон (Norton School of Lymphatic Therapy)

[www.nortonschool.com](http://www.nortonschool.com)

Академия изучения лимфатической системы (Academy of Lymphatic Studies)

[www.acols.com](http://www.acols.com)

Ассоциация знаний о лимфатической системе Северной Америки

(Lymphatic Association of North America)

[www.clt-lana.org](http://www.clt-lana.org)

## Ресурсы

Американское общество по борьбе с раком (American Cancer Society, ACS)

Предоставляет информацию о диагностике и лечении лимфедемы.

[www.cancer.org](http://www.cancer.org)

800-227-2345

Служба предоставления информации о раке (CIS)

Предоставляет информацию о диагностике и лечении лимфедемы.

[www.cancer.gov/aboutnci/cis](http://www.cancer.gov/aboutnci/cis)

1-800-4-CANCER (800-422-6237)

Национальная сеть больных лимфедемой (National Lymphedema Network)

Предоставляет учебные материалы и направление по месту жительства.

[www.lymphnet.org](http://www.lymphnet.org)

800-541-3259 или 415-908-3681

Ассоциация лимфологии Северной Америки (Lymphology Association of North America)

Предоставляет учебные материалы и направление по месту жительства.

[www.clt-lana.org](http://www.clt-lana.org)

773-756-8971

Сеть просвещения и научных исследований в сфере заболеваний лимфатической системы (Lymphatic Education and Research Network)

Предоставляет учебные материалы и поддержку исследований лимфедемы.

[www.lymphaticnetwork.org](http://www.lymphaticnetwork.org)

516-625-9675

Если у вас есть вопросы или опасения, позвоните своему медицинскому сотруднику. Специалист вашей лечащей команды ответит на звонок с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00 В другое время вы можете оставить сообщение или поговорить с другим врачом центра MSK. Вы всегда можете связаться с дежурным врачом или медсестрой/медбратом. Если вы не знаете, как связаться со своим медицинским сотрудником, позвоните по номеру 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe).

---

Reducing Your Risk of Lymphedema of the Legs - Last updated on May 20, 2026

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center