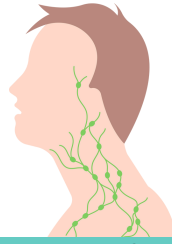


Syöpään liittyvä sekundäärinen lymfaödeema



World
Physiotherapy
Europe region



Mitä on syöpään liittyvä sekundäärinen lymfaödeema?

Lymfaödeema on yleinen syövän ja sen hoitojen aiheuttama haitta. Se johtuu imusuoniston mekaanisista vaurioista (esim. leikkaus ja sädehoito) aiheuttaen imusuoniston vajaatoimintaa sekä heikentyntä imunesteen virtausta. Lymfaödeema voi olla seurausta myös fysiologisista muutoksista (esim. kapillaarivuoto taksaanipohjaisen kemoterapian vuoksi) tuottaen ylimääräistä solunulkoista nestettä ja proteiineja kudosten soluvälitilaan. Soluvälitilaan kertyvä neste johtaa kyseisen kehonosan turvotukseen ja krooniseen tulehdukseen. Proteiinit sitovat itseensä nestettä ja lisäävät soluvälitilaan jäädessään sen nestemäärää, mikä voimistaa turvotusta entisestään.



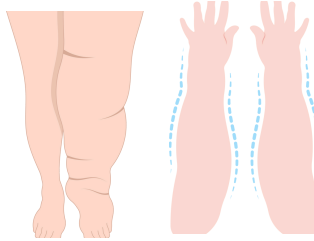
Riskitekijät

- BMI > 25 kg/m²
- Poistettujen imusolmukkeiden suuri määrä/suhde
- Infektio
- Leikkauksen laajuus (iatrogeeninen vaurio)
- Leikkaushoitoon yhdistetty kemoterapia ja sädehoito.

Kuinka lymfaödeemaa voidaan arvioida?

TILAVUUSMITTAUKSET

- Veden syrjäytymistesti
- Raajan ympärysmittojen mittaukset
- Optoelektroniset tilavuusmittaukset



KEHON KOOSTUMUKSEN PAIKALLISET MITTAUKSET

- Bioimpedanssianalyysit/ spektroskopia
- Kudosten vesipitoisuuden mittaus
- Lääketieteellinen kuvantaminen

Kuinka fysioterapialla voidaan ehkäistä lymfaödeemaa?

1



**OHJAUS AKTIIVISEEN
ITSEHOITOO**

2



**MANUAALINEN
LYMFATERAPIA**

3



**FYYSINEN HARJOITTELU
JA LIIKUNTA**

Miten fysioterapiassa voidaan hoitaa lymfaödeemaa?

KOKONAISVALTAISELLA TURVOTUKSEN HOIDOLLA:

- Manuaalinen lymfaterapia
- Kompressioterapia
- Ihon ja haavojen hoito
- Fyysinen harjoittelu ja liikunta

Suomennos: Suomen Fysioterapeutit ry & Suomen Lymfahoito ry (LyKo)
The Europe Region of World Physiotherapy ei ole vastuussa tämän dokumentin suomennoksesta.

Alkuperäinen versio ja enemmän tietoa infograafista löytyy:
<https://www.erwcpt.eu/infographics>



Full info:

07/12/2023



Syöpään liittyvä uupumus eli fatiikki



World
Physiotherapy
Europe region

Miten arvioit uupumusta?



Uupumus on oire, joka voi esiintyä yhdessä muiden oireiden, kuten unihäiriöiden, ahdistuksen, masennuksen, kivun ja kognitiivisten haasteiden kanssa. Jos potilaasi uupumus on voimakasta, tulisi se arvioida ESMO:n ohjeiden mukaisesti. Skannaa QR-koodi päästäksesi ESMO-ohjeisiin.



Kuinka uupumusta voi hoitaa?



Fyysinen aktiivisuus

Syöpään sairastuneita tulisi kannustaa olemaan fyysisesti aktiivisia, samoin kuin suositellaan kaikille aikuisille.

Fyysinen harjoittelu ja liikunta

- **Ajankohta:** syöpähoitojen aikana ja niiden jälkeen
- **Harjoitustapa:** ohjattu kestävyys- ja lihasvoimaharjoittelu
- **Teho:** kohtalainen - rasittava
- **Tiheys:** 2 - 3 kertaa viikossa
- **Kesto:** 30 minuuttia tai enemmän, vähintään 12 viikon ajan



Itsehoidon ohjaus

Tärkeää on tarjota tietoa ja neuvoja syöpään sairastuneille ja heidän läheisilleen syöpään liittyvästä uupumuksesta, sen ehkäisystä ja hoidosta. Tutkimustieto osoittaa, että itsehoidon ohjaus syöpään sairastuneille vaikuttaa positiivisesti heidän uupumukseensa ja elämänlaatuunsa.

Mitä on syöpään liittyvä uupumus?

Se on subjektiivinen moniolotteinen kokemus, jota pidetään yleisimpänä syöpään liittyvänä oireena. Uupumus voi ilmetä jo diagnoosivaiheessa ja yleensä se lisääntyy tai voimistuu hoitojen edetessä.

Oireet

Jatkuva tai toistuva energian puutteen ja uupumuksen tunne fyysisesti, emotionaalisesti ja/tai kognitiivisesti koettuna. Uupumus ei ole sidoksissa edeltävään toimintaan tai tekemiseen. Se heikentää toimintakykyä ja yleistä elämänlaatua.

Etiologia

Etiologiaa ei täysin tunneta, mutta siihen on yhdistetty seuraavia:

- **Altistavat tekijät:** samanaikaiset sairaudet, biologinen sukupuoli, perimä, kehon koostumus, syöpähoitot, masennushistoria.
- **Laukaisevat tekijät:** aineenvaihdunnalliset häiriöt, systeeminen krooninen tulehdus, solujen kiihtynyt ikääntyminen.
- **Ylläpitävät tekijät:** muuttuvat elintavat, kuten ruokavalion ja fyysisen aktiivisuuden taso.



(Re)Sources:

15/04/2023



Suomennos: Suomen Fysioterapeutit ry

The Europe Region of World Physiotherapy ei ole vastuussa tämän dokumentin suomennoksesta.

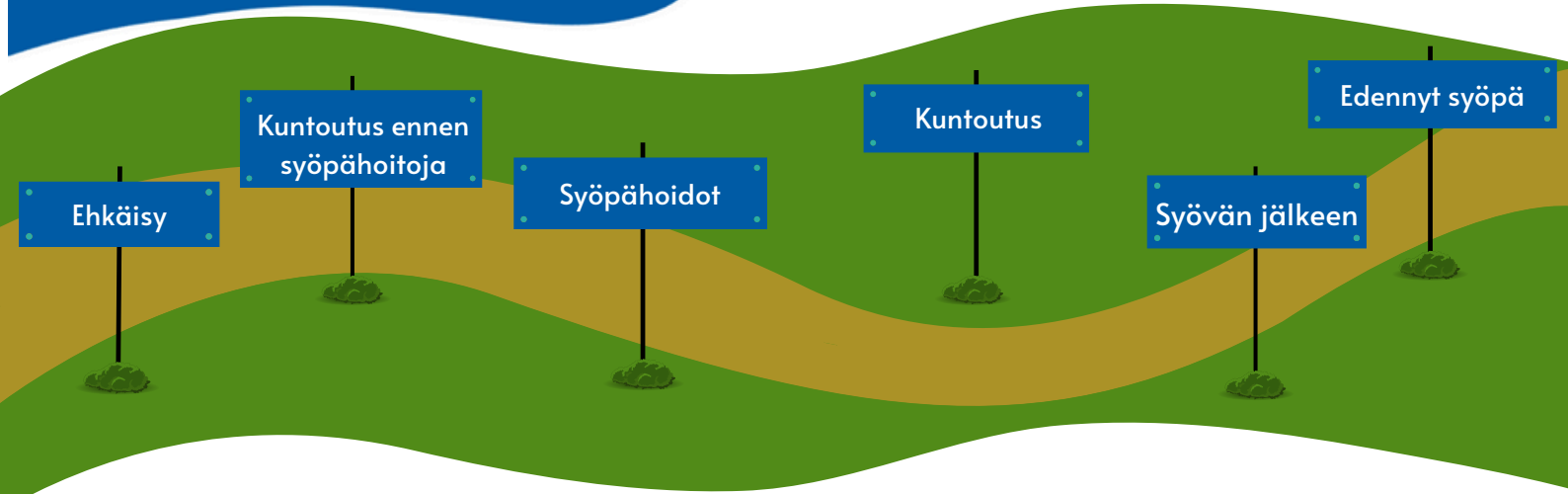
Alkuperäinen versio ja enemmän tietoa infograafista löytyy:

<https://www.erwcpt.eu/infographics>

Fysioterapian rooli syövän hoidossa



World
Physiotherapy
Europe region



- Fysioterapeuteilla on vahvaa tietotaitoa hoitaa ja kuntouttaa monia syöpähoitojen potilaalle aiheuttamia toiminnallisia ongelmia.
- Kuntoutuspalvelut, mukaan lukien fysioterapia, tulisi olla integroituna jo diagnoosivaiheesta alkaen, jotta yksilön toimintakyvyn lähtötaso voidaan arvioida ja huomioida se syövän hoidon suunnitelmassa.

Ehkäisy

- Fysioterapeuteilla on tärkeä rooli kannustaa ja tukea sairastuneita olemaan fyysisesti aktiivisia. Tämä on olennaista seitsemän eri syöpätyypin sairastumisriskin pienentämiseksi ja selviytymisen parantamiseksi ennen ja jälkeen syöpädiagnoosin.



Kuntoutus ennen syöpähoitoja

- Fysioterapeutit voivat tarjota liikunnallista kuntoutusta potilaille ennen syöpähoitoja. Tavoitteena on kohentaa toiminnallista ja fysiologista suorituskykyä, jotta sairastuneet kestäisivät paremmin syöpähoitoja ja minimoisivat toimintakyvyn heikkenemistä.



Kuntoutus

- Sairastuneille tulisi tarjota mahdollisuus kuntoutukseen syöpähoitojen aikana ja niiden jälkeen. Fysioterapiainterventiot, kuten liikunta, ovat tunnetusti hyödyllisiä vähentämään syöpään ja sen hoitoihin liittyviä haittavaikutuksia.



Syöpähoidot

- Fysioterapeutit työskentelevät sairastuneiden kanssa auttaakseen heitä selviytymään syövän ja sen hoitojen aiheuttamien haittojen ja toimintarajoitteiden kanssa. Fysioterapeutit määrittävät ja mukauttavat sopivia liikuntaohjelmia syöpähoitoja saaville potilaille.



Syövän jälkeen

- Fysioterapeuteilla on keskeinen rooli syövän potilaalle aiheuttamien monien pitkäaikaisten haittavaikutusten seurannassa ja hoidossa.



Edennyt syöpä

- Fysioterapian rooli potilailla, joilla syöpä on edennyt, sisältää oireiden hallinnan ja toimintakyvyn kohentamisen sekä itsehoidon ohjauksen.



Source: *The role of Physiotherapy in Cancer Care in the European Region. Position Statement.*

Europe region World Physiotherapy Cancer Working Group 2020-2022

Suomennos: Suomen Fysioterapeutit ry

The Europe Region of World Physiotherapy ei ole vastuussa tämän dokumentin suomennoksesta.

Alkuperäinen versio ja enemmän tietoa infograafista löytyy:

<https://www.erwcpt.eu/infographics>