

תרגול ובצקת לימפטית בעקבות טיפול לסרטן שד: האם למיקום ולרצף התרגול השפעה על שינוי נפח היד הבצקתית? והיד השנייה

ג'יליאן¹ ברכה, מיכל כץ-לוירר²
פיזיותרפיה, מרכז רפואי הילל יפה, ישראל, ²החוג לפיזיותרפיה, אוניברסיטת תל-אביב, ישראל¹

רקע: שיטות הטיפול השכיחות בבצקת לימפטית משנית להוצאת קשריות לימפה בעקבות סרטן שד הן המציגות תוכנית תרגול דומה, אך שונה, Complete Decongestive Therapy and Complex Lymphatic Therapy, ברצף התרגילים. בעוד הראשונה מתחילה מתרגול בכף היד לכתף, השנייה מתרגול בכתף לאזור כף היד.

מטרות: לבחון את ההבדל בשינוי בנפח גפה לימפטית וגפה נגדית בעקבות תוכנית תרגול לשרירי הכתף, תוכנית תרגול לשרירי כף היד ותוכנית תרגול לשרירי הכתף העוקבת לה תוכנית תרגול לכף יד.

שיטות:

דפוס מחקר: ניסוי קליני, תקופת ביקורת עצמית, והתערבויות מרובות. סדר תרגילים אקראי, בודק עיוור לתוכנית המחקר.

משתתפים: נשים הסובלות מבצקת לימפטית חד צידית כתוצאה מהוצאת קשריות לימפה עקב סרטן שד. שסיימו את הטיפול במחלה המקורית, לפחות 6 ח' בשלב המשמר של המחלה הלימפטית. הוצאו: נשים שהמחלה היסודית חזרה, נשים הסובלות ממחלות נוספות עשויות לפגוע בנפח הגפה ונשים שלא מבינות עברית.

McGill Quality ואיכות חיים Visual Analogue Scale **כלים:** מדידת היקפים לחישוב נפח גפה. שאלון לרמת אי נוחות of Life Questionnaire .

התערבות: פגישה לשבוע למשך 5 שבועות. בפגישה הראשונה והחמישית - מדידת נפח גפה. בשנייה ובשלישית, בסדר מקרי, תרגול סביב הכתף או תרגול סביב כף יד, ברביעית תרגול משולב-ראשית כתף ומיד אח"כ כף יד. מידי פגישה נמדד נפח הגפה קודם לתרגול, מיד אחריו ושעה לאחר מכן.

תוצאות: תרגול הביא לירידה בנפח הגפה הלימפטית, תרגול באזור הכתף הביא לירידה מיידית מובהקת בנפח הגפה (8 ± 33.5 בעוד היד הלימפטית הגיבה באופן מידי ($p < 0.05$), אפקט קטן נצפה לאחר תרגול באזור כף יד (9 ± 18.9 מ"ל, $p < 0.05$), מ"ל לתרגול בירידה בנפח לטווח זמן קצר, היד הנגדית הגיבה בירידת נפח רק שעה לאחר התרגול. באזור האמה נצפה עיקר הירידה בנפח בשתי הידיים.

מסקנות: תרגול של שרירי הכתף, הציג הישג עדיף על נפח גפה לימפטית בהשוואה להישגי תרגול שרירי כף יד. המידע שהתקבל בעבודה זו יכול לסייע בגיבוש הנחיות לתרגול לנשים הסובלות מבצקת לימפטית של הגפה העליונה בעקבות הסרת קשריות לימפה עקב סרטן שד