

14 lutego 2024



Znakomite efekty Programu profilaktyki obrzęku limfatycznego po leczeniu raka piersi

Program profilaktyki obrzęku limfatycznego, realizowany przez Świętokrzyskie Centrum Onkologii w partnerstwie z innymi ośrodkami, przyniósł znakomite efekty. U 99,2% uczestniczek programu - kobiet po leczeniu raka piersi - zmniejszyło się ryzyko wystąpienia obrzęku limfatycznego, wzrosła świadomość profilaktyki przeciwobrzękowej. Swoje kompetencje w zakresie wczesnego rozpoznawania ryzyka wystąpienia obrzęku limfatycznego podniósł też personel medyczny.

Program realizowany był w latach 2020-2023 przez Świętokrzyskie Centrum Onkologii oraz ośrodki partnerskie: Wojewódzkie Wielospecjalistyczne Centrum Onkologii i Traumatologii w Łodzi, Narodowy Instytut Onkologii – PIB w Warszawie, Uniwersyteckie Centrum

Kliniczne w Gdańsku, Wielkopolskie Centrum Onkologii w Poznaniu oraz Białostockie Centrum Onkologii. W ramach tego programu kobiety w całej Polsce, będące w wieku aktywności zawodowej, u których rozpoznano raka piersi i zakwalifikowano je do leczenia chirurgicznego, mogły w ramach projektu skorzystać z bezpłatnego wsparcia specjalistów: onkologa, lekarza rehabilitacji medycznej, dietetyka, fizjoterapeuty, psychologa. Zakres pomocy obejmował bezpłatne konsultacje, porady, ćwiczenia (usprawnianie ruchowe), badania i pomiary, nadzorowanie objętości kończyny górnej, wydolności organizmu, ocenę psychologiczną i dietetyczną oraz bezpośrednie konsultacje ze specjalistami przez okres przed podjęciem leczenia operacyjnego do 6-13 miesięcy po jego zakończeniu. Każda uczestniczka programu otrzymywała rękaw profilaktyczny, wspomagający terapię przeciwobrzękową. Na potrzeby uczestniczek projektu została [stworzona strona internetowa](#) z forum, na którym można było zadawać pytania specjalistom oraz z filmami instruktażowymi i aplikacją mobilną do samodzielnego ćwiczenia w domu, opracowany został również poradnik w formie książkowej i elektronicznej ze wskazaniem medycznymi, dietetycznymi, psychologicznymi i fizjoterapeutycznymi.

99% pacjentek bez obrzęku, 100% świadomych i zadowolonych

Jak informuje dr Anna Opuchlik, kierownik Zakładu Rehabilitacji ŚCO, autorka Programu profilaktyki obrzęku limfatycznego, na 3526 pacjentek biorących udział w tym projekcie obrzęk limfatyczny wystąpił tylko u 33 uczestniczek (0,9%). - Jesteśmy bardzo zadowoleni z efektów. Zamierzeniem projektu było zmniejszenie o 10 % ryzyka wystąpienia obrzęku limfatycznego u kobiet po leczeniu raka piersi. Dzięki udziałowi w programie ponad 99 procent pacjentek uniknęło tego powikłania - mówi dr Anna Opuchlik.

U ponad 78% uczestniczek programu - pacjentek poddanych leczeniu chirurgicznemu raka piersi - poprawiono sprawność funkcjonalną we wczesnym okresie leczenia i kształtowano lub podtrzymywano aktywność fizyczną w okresie późniejszym poprzez kinezyterapię ogólnokondycyjną.

Zwiększono dostęp do wiedzy (u 100% kobiet) w zakresie konieczności podnoszenia aktywności fizycznej, a także utrzymania właściwej masy ciała i zastosowania odpowiedniej diety (98,6%) oraz korzystania ze wsparcia psychologicznego i udziału w warsztatach psychologicznych (97,8%).

Dzięki zamieszczonym na stronie internetowej projektu filmom instruktażowym zwiększono możliwość udziału pacjentek w zajęciach ruchowych o charakterze ogólnokondycyjnym, podnoszących lub podtrzymujących aktywność fizyczną. Z tej formy kinezyterapii skorzystało 6 tys. kobiet.

Ograniczono negatywne skutki leczenia chirurgicznego raka piersi poprzez podnoszenie sprawności fizycznej i psychicznej pacjentek, co przełożyło się na uzyskanie przez nie

możliwości powrotu do aktywności zawodowej.

Personel medyczny poprawił skuteczność wczesnej oceny ryzyka wystąpienia obrzęku limfatycznego oraz monitorowania wielkości kończyn górnych u kobiet po leczeniu raka piersi. Doświadczenia zebrane w projekcie przez zespół fizjoterapeutów, są realizowane w codziennej pracy z pacjentami.

Amazonki chwalą program

Uczestniczki programu bardzo wysoko (na ponad 99%) oceniły możliwość korzystania z porad dietetyka, wsparcia psychologicznego i opieki fizjoterapeuty.

Pani Kinga, która rok temu wzięła udział w programie, tłumaczy: - To był taki trójpak, zaczynał się od ćwiczeń, poprzez kontakty z dietetykiem i psychoterapię. Miał wszystko, co jest niezbędne, żeby zdrowieć. Ćwiczenia służyły utrzymaniu sprawności ręki, po stronie operowanej piersi. Spotkania w grupie z psychologiem służyły temu, żeby pokazać nam, że jest o co walczyć i dawały nadzieję. Dzięki temu, że starałam się być sumienną pacjentką, nosiłam rękaw i wykonywałam ćwiczenia, moja ręka nie puchła.

- Teraz czuję się znacznie lepiej, wróciła mi pogoda ducha i wiara, że będzie dobrze. Powinno być więcej takich programów, są bardzo potrzebne - ocenia pacjentka. Mimo że zakończyła już udział w programie, nadal korzysta z rad zawartych w przewodniku książkowym i planuje powrót do pracy. - Czuję się mocniejsza, pełna energii, chcę pracować i pomagać innym - mówi.

- Projekt był fantastyczny, dawał kobietom wszechstronne wsparcie, bardzo potrzebne w tej chorobie. Szkoda, że kiedy ja zachorowałam, nie było takiego programu - ocenia Alicja Korczak, amazonka, długoletnia prezes Świętokrzyskiego Klubu Amazonki w Kielcach. Dodaje, że opracowany w formie wygodnej książeczki poradnik ze wskazówkami dietetycznymi i przejrzystym instruktażem ćwiczeń do samodzielnego wykonywania w domu, okazał się hitem i jest rozchwytywany przez kluby amazoнок.

Oprócz dobrej kondycji fizycznej i psychicznej wartością dodaną, która pozostała, są przyjaźnie zawarte przez uczestniczki programu. - Mamy nieformalną grupę wsparcia. Z kilkoma paniami spotykamy się regularnie, chodzimy na spacer, razem świętowałyśmy tłusty czwartek, mamy wspólne plany na Dzień Kobiet. Doskonale się rozumiemy, bo wszystkie mamy podobne doświadczenia - mówi pani Kinga.

Długotrwałe efekty

Jak wyjaśnia dr Anna Opuchlik, mimo zakończenia programu, pacjentki z rakiem piersi mogą nadal korzystać ze wsparcia merytorycznego. Nadal działa strona internetowa (pol.onkol.kielce.pl) z filmami instruktażowymi, można z niej pobrać również pdf poradnika.

- Finanse nie pozwalają nam już udzielać tak szerokiego wsparcia jak w projekcie, ale każda pacjentka po operacji raka piersi otrzymuje przed wyjściem ze szpitala nasz poradnik i podstawowe wiadomości jak powinna postępować z kończyną górną, jak ćwiczyć. Od tego roku jest refundowany rękaw profilaktyczny, wystarczy specjalny wniosek od chirurga lub lekarza rodzinnego. Pacjentka z grupy ryzyka może otrzymać jeden rękaw co pół roku, refundowany w 90 procentach. W przypadku, gdyby sobie nie poradziła w ciągu miesiąca w domu z problemami funkcjonalnymi, może po uzyskaniu skierowania do poradni rehabilitacji, realizować z nami zadania na rehabilitacji stacjonarnej - dodaje autorka programu.

Jak wyjaśnia dr Anna Opuchlik, obrzęk limfatyczny jest późnym następstwem leczenia onkologicznego. Szacuje się, że dotyka nawet 30-50 proc. pacjentek po leczeniu raka piersi. Polega na gromadzeniu się chłonki w przestrzeniach międzykomórkowych, co powoduje wzrost obwodu kończyny po stronie operowanej piersi. Nieleczony staje się chorobą przewlekłą, pogarszając sprawność fizyczną chorej, a nawet prowadząc do inwalidztwa. - Dlatego tak ważne jest wczesne rozpoczęcie profilaktyki przeciwobrzękowej - podkreśla dr Opuchlik.