

Extremes of temperature

- Avoid exposure to extreme cold, which can be associated with rebound swelling or chapping of skin.
- Avoid prolonged (greater than 15 minutes) exposure to heat, particularly hot tubs and saunas
- Avoid placing limb in water with a temperature above 102° Fahrenheit (38.9° Celsius).

Additional practices specific to lower extremity Lymphedema

- Avoid prolonged standing, sitting or crossing legs.
- Wear proper, well-fitting footwear and hosiery.
- Support the at-risk limb with a compression garments for strenuous activity (i.e. weight lifting, prolonged standing, running) except in patients with open wounds or with poor circulation in the at-risk limb.
- Persons with lower extremity lymphedema should consider a seat with increase leg room, such as a bulk-head or first class seat as possible.

Diet

- Ensure adequate fluid intake.
- General recommendations are low sodium, high fibers and vitamin rich diets.
- Maintain healthy habits, avoid caffeine, salty foods and avoid obesity.



Lymphedema websites:

National Lymphedema Network (NLN):

www.lymphnet.org

Lymphatic Research Foundation (LRF):

www.lymphaticresearch.org

Circle of Hope Lymphedema Foundation:

www.lymphedemacircleofhope.org

E Lymph Notes:

www.elymphnotes.org

Lymph notes:

www.lymphnotes.com

Maine Lymphedema Support Group:

www.mainelymphnet.org

Additional Website Links at: www.klosetraining.com

Contact your nearest Lymphedema

Physical Therapist:

Tel: (+974) 4439-7767 / 7898

P.O. Box 3050, Doha, Qatar

Patient and Family Education



patienteducation@hamad.qa

© 2017 Hamad Medical Corporation

Lymphedema Risk Reduction Practices



المركز الوطني لعلاج وأبحاث السرطان
National Center for Cancer Care & Research

عضو في مؤسسة حمد الطبية
A Member of Hamad Medical Corporation



Lymphedema Risk Reduction Practices

Skin care

- Avoid trauma/injury to reduce the risk of infection.
- Keep extremity clean and dry.
- Apply moisturizer daily to prevent chapping/chafing of skin.
- Pay attention to nail care; do not cut cuticles.
- Protect exposed skin with sunscreen and insect repellent.
- Use razors with care to avoid nicks and skin irritations.
- If possible, avoid punctures such as injections and blood draws.
- Wear gloves while doing activities that may cause skin injury (i.e. washing dishes, gardening, working with tools, using chemicals such as detergent).
- If scratches or punctures to skin occur, wash with soap and water, apply antibiotics and observe for signs of infections (i.e. redness).
- If a rash, itching, redness, pain, increased skin temperature, fever or flu-like symptoms occur, contact your physician immediately for early treatment of possible infection.



Activity/lifestyle

- Gradually build up the duration and intensity of any activity or exercise.
- Take frequent rest periods during activity to allow for limb recovery.
- Monitor the extremity during and after activity for any change in size, shape, tissue, texture, soreness, heaviness or firmness.
- Maintain optimal weight.
- Avoid carrying heavy bags or using shoulder straps on the affected arm.
- Use roller bags or obtain assistance for carrying, lifting and transporting luggage.
- Wear loose fitting, non-constricting clothing
- During flights, move about the cabin frequently if possible to enhance contribution of the "muscle pump".
- Throughout your trip, try to avoid excessive activities of the type that tend to exacerbate your swelling. Take frequent breaks for rest and elevation, and get adequate sleep.



Avoid limb constriction

- If possible, avoid having your blood pressure taken on the at-risk extremity.
- Wear loose fitting jewelry.

Compression garments

- Should be well-fitting.
- Support the at-risk limb with a compression garment for strenuous activity (i.e. weight lifting, prolonged standing and running) except in patients with open wounds or with poor circulation in the at-risk limb.
- Consider wearing a well-fitting compression garment for air travel.
- Obtain the garment well in advance of air travelling and wear it several times to ensure proper fit and comfort.
- Place the garment on before take-off.
- Leave garment on for one to three hours after landing to allow tissue pressures to equilibrate.



ممارسات للحد من خطر الإصابة بالليمفودوما



ممارسات أخرى خاصة بتورم الطرف السفلي:

- تجنب الوقوف، الجلوس أو وضع رجل فوق الأخرى لفترات طويلة
- تأكد من ارتداء الحذاء و الجوارب المناسبين .
- ارتدي الشرايب الضاغطة على الطرف عند القيام بأنشطة مجهدّة
- مثل رفع الاحمال، الوقوف لفترات طويلة أو الجري ما عدا المرضى ذوي الجروح غير ملتئمة أو من يعانون من قصور الدورة الدموية في الطرف المصاب.
- الأشخاص المصابين بتورم الرجل عليهم استخدام مقاعد ذات مساحة كافية للأرجل مثل المقاعد الأمامية أو مقعد في الدرجة الأولى على قدر المستطاع أثناء السفر.

التغذية:

- تأكد من تناول كميات كافية من السوائل .
- ينصح عامة بالأطعمة القليلة الصوديوم و الغنية بالألياف و الفيتامينات .
- حافظ على العادات الصحية و تجنب الكافيين و الأطعمة المالحة و زيادة الوزن.

Lymphedema websites:

National Lymphedema Network (NLN):

www.lymphnet.org

Lymphatic Research Foundation (LRF):

www.lymphaticresearch.org

Circle of Hope Lymphedema Foundation:

www.lymphedemacircleofhope.org

E Lymph Notes:

www.elymphnotes.org

Lymph notes:

www.lymphnotes.com

Maine Lymphedema Support Group:

www.mainelymphnet.org

Additional Website Links at: www.klosetraining.com

Contact your nearest Lymphedema

Physical Therapist:

Tel: (+974) 4439-7767 / 7898

P. O. Box 3050 Doha, Qatar

العناية بالجلد:

- تجنب إصابة أو جرح الطرف المصاب لتقليل خطر الإصابة بعدوي
- حافظ على الطرف المصاب نظيف و جاف
- استخدم مرطب للجلد يوميا لتجنب تشقق الجلد
- تجنب قص الجلد الزائد عند العناية بالأظافر
- استخدم واقي للشمس و واقي للحشرات
- استخدم شفرات الحلاقة بحرص لتجنب الجروح و التهاب الجلد
- تجنب سحب الدم أو الحقن في الطرف المصاب قدر الأمكان
- ارتدي القفازات أثناء القيام بأعمال قد تؤدي إلى إصابة الجلد مثل غسل الصحون، العناية بالحديقة، استخدام الأدوات المختلفة أو استخدام كيمائيات مثل المنظفات
- في حال الإصابة بحروق أو خدوش، اغسل الجلد بالماء و الصابون، استخدم مضاد حيوي و راقب ظهور أي أعراض لعدوي مثل احمرار الجلد
- تواصل مع طبيبك فور حدوث طفح جلدي، حكة، احمرار الجلد، ألم، سخونة الجلد أو أعراض مشابهة للأنفلونزا للحصول على علاج سريع أن كانت نتيجة عدوي

الأنشطة (أسلوب الحياة) :

- تدريجياً قم بزيادة مدة وشدة الأنشطة أو التمارين
- يجب أخذ فترات من الراحة أثناء الأنشطة لاستعادة نشاطك
- راقب أي تغيير في حجم، شكل، ملمس الجلد، ألم، ثقل أو تصلب الطرف المصاب أثناء و بعد الأنشطة
- حافظ على وزن مثالي
- تجنب الأحمال الثقيلة أو حمالات الكتف علي الطرف المصاب
- استخدم الحقائب المزودة بالعجلات أو اطلب المساعدة في حمل حقائب السفر
- تجنب ارتداء الملابس الضيقة علي الطرف المصاب
- احرص علي الحركة بداخل الطائرة
- خلال الرحلة تجنب الأنشطة التي قد تزيد من الانتفاخ و احرص على رفع الطرف المصاب و أخذ قسط كافي من الراحة

تجنب الضغط علي الطرف المصاب :

- بقدر الأمكان تجنب قياس الضغط من الطرف المصاب
- ارتدي مجوهرات و ملابس فضفاضة

الكم أو الشراب الضاغط :

- ارتدي الكم أو الشراب الضاغط مع الأنشطة المجهدة مثل رفع الأحمال، الوقوف لفترات طويلة أو الجري ما عدا المرضى ذوي الجروح غير ملتئمة أو من يعانون من قصور الدورة الدموية في الطرف المصاب.
- تأكد من ارتداء كم أو شراب ضاغط مناسب القياس خاصة عند السفر.
- تأكد من الحصول علي الكم أو الشراب الضاغط بوقت كافي قبل السفر و ارتديه عدة مرات للتأكد من أن القياس مناسب و مريح.
- ارتدي الكم أو الشراب الضاغط قبل الاقلاع.
- اترك الكم أو الشراب الضاغط لمدة ساعة إلى ثلاث ساعات بعد الهبوط للسماح بمعادلة الضغط علي الأنسجة.

التعرض للحرارة و البرودة :

- تجنب التعرض للبرودة الشديدة التي قد تؤدي إلى تورم الطرف المصاب.
- تجنب التعرض للحرارة الزائدة (أكثر من ١٥ دقيقة) خصوصاً المسبح الساخن و الساونا.
- تجنب وضع الأطراف في ماء ساخن تزيد حرارته عن ١٠٢°ف أو ٣٨,٩°م.

