

Body Awareness

Early signs and symptoms of lymphedema are:

- Swelling
- A feeling of heaviness
- Decreased flexibility
- Aching or general discomfort
- Skin tightness
- Hardening or thickening of skin

Consult with your physician, lymphedema physical therapist or nurse if you notice any of these symptoms.

The more awareness and knowledge you have about lymphedema, the more empowered you are to reduce your risk of developing it.



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

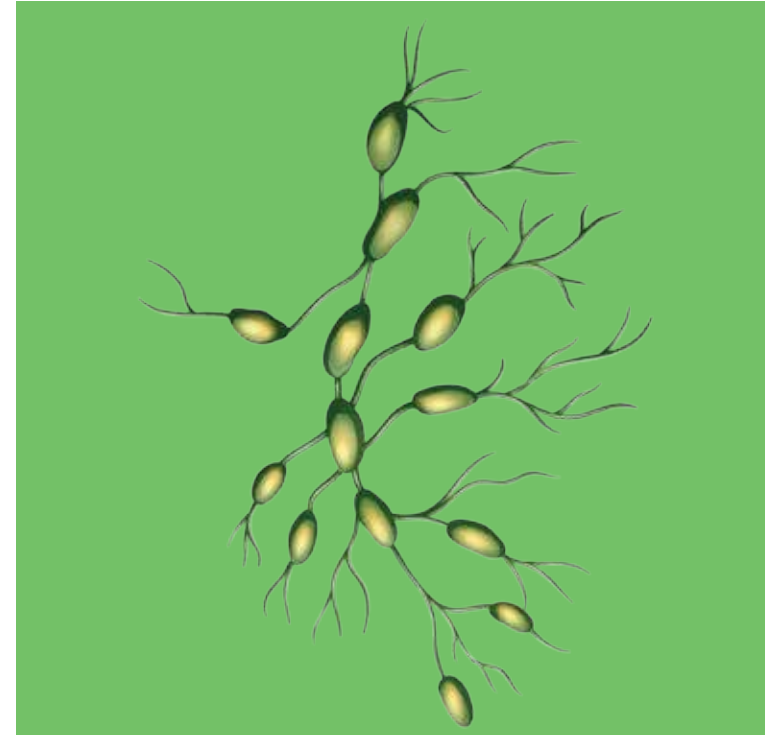
P.O. Box 3050, Doha, Qatar

Patient and Family Education

@ patienteducation@hamad.qa

© 2017 Hamad Medical Corporation

Lymphedema Awareness



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

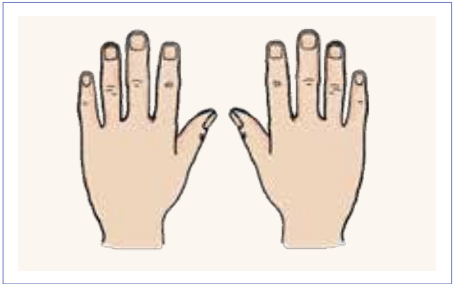
عضو في مؤسسة حمد الطبية
A Member of Hamad Medical Corporation



Lymphedema Awareness

Weekly visual comparison

Compare your hands on a weekly basis following the visual comparison instructions. If you notice any pockets of swelling, take your measurements and compare them to your monthly and baseline measurements history. Consult your healthcare provider if your measurements have increased.



Compare your hands looking for pockets of swelling between your knuckles or on the back of your hands.



With your arms in front of you, palms down, compare the contours of the lower and upper arms. Flip your hands over and compare your forearms.



Bring your fingertips to rest on your shoulders. Look at your elbows in the mirror. Do they look the same?

Monthly measurements

Measure your arms as soon as possible to establish baseline measurements. Use the first two columns and record measurements of both left and right arm (for most people their dominant hand is about one to two cms larger than their non-dominant arm). Use the monthly chart to record your at risk arm. Use the same tape measure each time you measure. If you notice an increase in any of the measurement areas of more than two cms, it is suggested to contact your doctor. If you gained weight, your limb girth will also change. So measure both arms again for a new baseline.

	Base left	Base right	January	February	March	April	May	June	July	August	September	October	November	December
Biceps	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Elbow	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Forearm	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Wrist	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Knuckles	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Baseline measurement date: Landmarks for my forearms and biceps

التوعية بالليمفودوما

التوعية بالجسم:

الأعراض والعلامات الأولية المصاحبة للليمفودوما:

- التورم.
- الاحساس بالثقل.
- قلة المرونة.
- احساس عام بعدم الراحة وآلام مصاحبة.
- احساس بشد جلد الطرف المصاب.
- تصلب و زيادة سمك الجلد.

أستشر طبيبك، أخصائي علاج الليمفودوما أو الممرضة إذا لاحظت أي من هذه الأعراض.

كلما زادت توعيتك ومعرفتك بالليمفودوما، كلما قلت نسبة خطر الإصابة بها.

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:

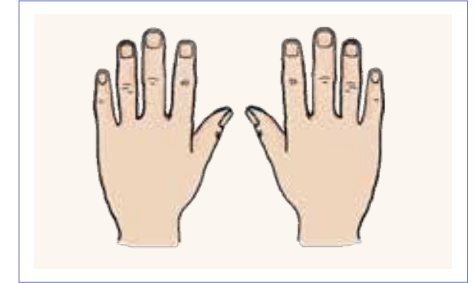
Tel: (+974) 4439-7767 / 7898

P.O. Box 3050, Doha, Qatar



المقارنة الأسبوعية

قم بالمقارنة بين الذراعين أسبوعياً حسب التعليمات الموضحة لاحقاً. إذا لاحظت أي تورم، قم بأخذ قياسات و قارن بينها وبين القياسات الأولية والشهرية. استشر الأخصائي المتابع في حالة الزيادة في القياسات.



أرج أطراف الأصابع على الكتفين مع ثني الكوعين ولاحظ وجود أي اختلاف بين الكوعين أمام المرأة.

مع الكف للأسفل، قم بمد ذراعيك للأمام وقارن بين شكل الذراعين، مد الذراعين وقارن مرة أخرى مع الكف للأعلى.

قارن بين اليدين ولاحظ وجود أي تورم بمفاصل الأصابع و ظهر اليد

القياسات الشهرية

قم بأخذ قياس للذراعين في أقرب وقت ممكن للحصول على قياسات أولية، سجل قياسات الذراعين في أول صفين للذراعين الأيمن والأيسر (من الممكن أن تكون الذراع الأكثر استخداماً أكبر ١-٢ سم عن الذراع الآخر). استخدم الجدول الشهري لتسجيل قياسات الذراع الأكثر عرضة للإصابة. استخدم نفس أدوات القياس في كل مرة، إذا لاحظت أي زيادة في القياسات أكثر من ٢ سم تواصل مع الأخصائي المعالج. سوف تتغير قياسات الذراع في حالة زيادة الوزن لذلك يجب أخذ قياسات أولية جديدة للذراعين.

قياس أولي يمين	قياس أولي أيسر	مارس	إبريل	مايو	يونيو	يوليو	أغسطس	سبتمبر	أكتوبر	نوفمبر	ديسمبر	
												عضلة الذراع
												الكوع
												الرسغ
												الساعد
												مفصل الأصابع

تاريخ القياسات الأولية: علامات مميزة للساعدين وعضلة الذراع: