

Lümf võib tursuda, kui lümfisüsteem saab vigastada. See võib juhtuda õnnetuse või trauma tõttu, aga ka pärast lõikust ja kiiritusravi. Kui turse ei alane, vaid hoopis suureneb, ei maksa kaua oodata. Abi võib saada lümfiteraapiast.

Tekst: **Katrin Kurik** | Fotod: **Aivar Kullamaa**

Rõõm jälle kõndida

Valeri Pavlov (48) on täiesti tavaline töömees, nägu naerul, õigeusurist kaelas, jutt asjalik. Paraku on ta pidanud mitu aastat toime tulema nn elevandijalaga, mis omatahtsi aina suuremaks ja suuremaks paisus.

Valeri hädad algasid siis, kui ta kümme aastat tagasi autoavariisse sattus. Peale hulga luumurdude said kahjustada ka lümfisooned ja -sõlmed jalgadel ning kubemes. Seetõttu ei pääsenud lümf tema organismis enam korralikult liikuma, kogunes jalgadesse ja muutus seal kõvaks paksuks massiks, tekitades aina suureneva turse.

“Jalad hakkasid lihtsalt tasapisi suurenema,” meenutab Valeri. Eriti suureks paisus tema vasak jalg. “Ma ei olnud päris abitu sant, poes sain ikka käidud, keegi ei pidanud mulle süüa tooma ega mind riidesse panema. Ma ei tundnud ka mingit valu, samuti polnud jalg täiesti tundetu. Lihtsalt liikuda oli väga raske,” selgitab Valeri.

Kolm aastat tagasi muutus liikumine suure ja raske jala tõttu nii koormavaks, et mehel tuli töölkäimisest loobuda. Keeruline oli ka riideid ja jalanõusid leida. “Pidin alati ostma mitu numbrit suuremad jalatsid,” räägib ta. “Ei, ei, mitte päris nii, et ühes jalas on suurem ja teises väiksem king, lihtsalt mõlemas jalas oli väga suur jalanõu.” Ja mis seal salata, päris ebameeldiv oli seegi, kui mööduvad inimesed hiiglasuure jalaga Valerit uudishimulikult jöllitasid.

Pool aastat pingutust

Arstid proovisid meest aidata diureetikumidega, mis vee organismist välja viivad,



kuid Valeril neist abi polnud. Katsetati ka ravivõimlemist, kuid seegi ei andnud tulemusi. Lõpuks läks jalg pööraselt suureks ja liikumine muutus nii keeruliseks, et Valeri proovis veel abi saada veresoonte kirurgilt. Nii jõudis mees ringiga Ida-Tallinna keskhaiglasse, kus tema saatus ootamatult pöördus. Nimelt kohtus ta seal füsioterapeut **Reio Vilipuuga**, kes oli juba mõnda aega praktiseerinud lümfiteraapiat ning otsustas ka Valerit just selle meetodiga aidata. “Aega läheb pea pool aastat ja katkestamine ei tule kõne allagi või kõik see turse on tagasi,” meenutab Valeri karmi lauset esimeselt kohtumiselt. Mees andis sõna, et teeb kõik lõpuni kaasa, kuna see tunduski viimase võimalusena.

Tulemus – pärast poolt aastat lümfimassaaži kolm korda nädalas ja spetsiaalseid survesidumisi on Valeri hiiglasliku jala ümbermõõt märgatavalt vähenenud, koguni 18 cm sääre suurimast ümbermõödust. Ta saab palju vabamalt liikuda, veeta näiteks kauni nädalavahetuse koos perega rannas, ja

Mis on lümf?

Lümf on kehas pidevalt tekkiv värvitu vedelik, mis koosneb rakkudevahelisest koevedelikust ja plasmast, milles on rasvad, valgud, suhkrud, jääkained, punalible ja muud vereosad, vigastuse korral on lümfivedelikus ka rakud, lisaks mikroobid ja sissehingatud tolm ning tätoveeringu järel ka värvaine. Lümfisooni leidub peaaegu kõigis elundis, välja arvatud ajus, silmades, küüntes, juustes, hammastes ja kõhredes. Lümfisüsteem algab lümfikapillaaridest, mis suubuvad suurepinnalisse ühisesse ruumi, kust algavad lümfisooned. Viimased moodustavad põmikuid, mis omakorda ühinevad lümfisõlmedest väljudes kord-korralt suuremataksoonteks, tüvedeks ja suurteks lümfijuhadeks, mis jõuavad lõpuks rangluu alustesse veenidesse. Lümfikapillaarides on positiivne rõhk, 8–10 mm Hg. Lümfisüsteemis liigub 10% kogu ainevahetuse vedelikust ning ööpäevas valgub tagasi verre ligikaudu kaks liitrit lümfi.

plaanib lähiajal taas tööle minna. “Ja täitsa normaalseid riideid saan juba osta,” on ta õnnelik.

Kuidas “imeravi” toimib?

Mis imeravi see lümfiteraapia siis on? Valeri on nõus omal nahal näitama, kuidas see toimib, ja nii saangi üle ühe tunni kestvat protsessi jälgida. Enne patsien-

diga tööle hakkamist selgitab füsioterapeut Reio Vilipuu, kuidas lümf inimese organismis liigub. “Lümf koguneb üle kogu keha ja ka naha alt lümfikapillaaridesse, liigub edasi soontes ning lümfisõlmi läbides jõuab kogu keha lümf kokku vasakule ja paremale rangluu alustesse veenidesse. Sealtkaudu liigub lümf tagasi vereringesse ning – nagu ikka üleliigne



Mõne aja pärast muutubki nahk ka säärel pehmemaks ja selle ümbermõõt väiksemaks.

vedelik meie kehas – väljub neerude kaudu, nii et pärast protseduuri tuleb tihedamini käia WC-s. Kui lümfisõlmed saavad kahjustada nagu Valeril, ei pääse lümf enam liikuma. See hakkab kogunema naha alla, muutub geeljaks ja lõpuks päris kõvaks.” See ajabki Valeri jala tursesse nõnda, et nahk on jalal nii kõva, et isegi kui sõrmega kogu jõust vajutada, ei teki nahapinnale mingitki lohukest.

Esmalt avab terapeüt kätega aeglasi ringjaid liigutusi tehes suuremad lümfisõlmed kaelal ja veeninurga, siis kaenlaalused ja kubeme lümfisõlmed. Seejärel võtab ette vigastatud lümfisõlmedega piirkonna, et vedelik erivõtetega trauma- ja operatsiooniarvide vahelt kogu jalast üle tuhara, puusa ja kõhu ülespoole liikuma saada. Ta sooritab reiel sõrmede ja kogu käelaba abil õige survega ringjaid liigutusi lümfisoonetega risti ning seejärel suunaga armide vahele ja reie välisküljele. Selle tegevuse ajal on silmaga näha, kuidas nahk läheb põlve ümber kortsu ja hakkab võbisema. Siis käiakse üle lümfisõlmed ja kogu teekond kubemest kaenla alla. Nüüd hakkab Reio põlvest

allpool ringjate liigutustega kogu jõust suruma kõva nahka iga sentimeetri järel ning surub veel hiljem seda piirkonda kogu labakäega ja kogu keha raskusega. Selle eesmärk on muuta kõvaks muutunud lümf taas geeljaks, siis vedelaks ning liigutada seejärel pumpavate liigutustega reiele, sealt kubemesse ning üle kubeme ja tuharate jällegi kaenla alla. Mõne aja pärast muutubki nahk ka säärel pehmemaks ja selle ümbermõõt väiksemaks.

Kui lõpuks on jõutud ka varvasteni, seotakse kogu jalg alt üles kubemini kinni. Selleks kasutatakse suures koguses vatti ja mitteelastseid elastiksidemeid, et kogu tehtud tööd säilitada ja survet hoida ning järgmisel korral siis siit jälle edasi minna. Nendel hommikutel võtab Valeri kõik jala ümber ära, rullib abikaasa ja vahel lapselapse abiga materjalid kokku, peseb ning kreemib jala.

Esimestel kordadel pidi Valeri poole masseerimise pealt pissile minema, sest vabanenud lümf nõudis organismist väljapääsu. Valeri tunnistab, et manuaalse lümfidrenaazi ehk lümfimassaaži tulemusel hakkab tal tunduvalt kergem.

“Paar-kolm tundi pärast masseerimist on palju parem olla.”

Muidugi kaasnevad raviga ka mõned ebamugavused. Massaažiseansside vahel peab Valeri jalg kogu aeg seotud olema. “Vahepeal oli Valeri poolteist nädalat haige, ei saanud teraapias käia ja jalg jäi sidumata. Selle ajaga paisus ta jalg taas umbes 8 cm,” räägib Reio Vilipuu. Suvel kuuma ilmaga on päris ebameeldiv, kui jalg on üleni sidemete ja polstritega kaetud, kuid see teeb siiski palju väiksemat tüli kui aina paisuva jalaga toime tulla. “Eks tulebki siis valida,” tunnistab ka terapeüt Reio Vilipuu.

Loominguline lähenemine

Kuna lümfiteraapia on Eestis veel üsna uus ravimeetod, katsetavad patsient ja terapeüt ise uusi asju ja teevad igasugu avastusi. Näiteks, olles lugenud artiklit ja vaadanud pilte, kuidas Tais tehakse linadest lõigatud ribadega ja pulkadega surveidumist, kuna elastiksidemed on liiga kallid, otsustati Valeri nõusolekul ka ise midagi proovida ja eriteraapia võtete osas tugeva surve tegemisel nailonkõit kasutada. Sidumismaterjali kulub palju

Miks tekib turse?

Füsioterapeüt **Reio Vilipuu**

Alajäseme turse võib olla tingitud veenide puudulikkusest ja kaasneda suurte veenilaienditega või ka rasedusega. Lümfiturset tekivad enamasti siis, kui toimiv lümfisüsteem saab vigastada. See võib juhtuda õnnetuse ja trauma tagajärjel nagu Valeril, kuid ka pärast löikust ja kiiritusravi, näiteks naistel pärast munasarja-, emaka- või rinnavähioperatsiooni ning meestel pärast eesnäärmevähi operatsiooni. Näiteks rinna ja lümfisõlmede koos eemaldamise ning kiirituse järgselt on eluaegse lümfiturse tekke risk 40% ning see võib kujuneda välja ka aastaid hiljem.

Pärast õnnetust või operatsiooni peaks inimene end ise jälgima ja mõõtma. Mingi turse on alguses loomulik, aga kui see paari nädalaga ei vähene, vaid hakkab mõnes piirkonnas hoopis suurenema, on vaja kindlasti arsti poole pöörduda. Alustada tuleks perearstist, kes suunab patsiendi sise- või taastusraviarsti vastuvõtule.

Kui lümfi kogunemisele kohe tähelepanu pöörata, on võimalik käte-jalgade paisumist ära hoida spetsiaalseid abivahendeid (kompresioonpõlvikud, sukad, sukkpüksid, varrukad jm) kandes. Ent kui haigus pikemat aega oma tahti areneb, nagu juhtus Valeril, ei tulegi sellele piiri ette ja tugeva sidekoestunud turse ümbermõõdust jääb teraapiale vaatamata ikkagi alles 1/3. Haige ihuliikmed võivad paisuda lõputult: jalgade ümbermõõt üle 80–90 cm ja käed üle 40–50 cm. Lõpuks ei ole inimene enam võimeline voodist tõusmaga.

Ravimitega seda haigust seljatada ei anna. Tavaline klassikaline massaaž ja ravivõimlemine ilma surveidemetega ja -pesuta võivad koguni kahju teha. Aitab spetsiaalne lümfiteraapia koos kompresioonraviga ja füsioterapiaga.

Sidumine on tõhus siis, kui patsient end liigutab, sest nii avaldatakse lümfite survet kaseestpoolt. Kuna lümf liigub palju väiksema survega kui veri, pole ka ohtu, et surveidumiste või survepesu kandmisega veresooned kinni pigistataks.

Vahel kardetakse, et kui patsiendil on olnud vähk, võib lümfiteraapia tagajärjel vähk haigest kohast tervesse liikuda. See ei ole nii ning järjest enam on avaldatud ka teadusartikleid, kus on tõestatud, et õigesti tehtud lümfimassaaži ja -teraapia ning vähi taastekke või teise paikme haaramise vahel puudub igasugune seos.

ja see läheb tegelikult üpris kalliks maksma, sest vatt muutub surve mõjul õhemaks ja seda kahjustab ka jala pidev higistamine, kuna kinnisidumine tõstab kehatemperatuuri 4–6 kraadi. Valeri aga avastas näiteks, et ei pea üldse kasutama spetsiaalseid polstreid, vaid suurepäraselt sobib ka Abakhani kangapoes ostetud pehme õhuline voodrimaterjal, mis peab isegi kauem vastu. Nii saabubki Valeri teinekord seansile, kaasas kotitäis sidumismaterjali, millest osa terapeudi kappi ootama jääb.

Praegu näib Valeri väga optimistlik, ent Reio ütleb, et päris alguses oli ta pigem skeptiline. See on ka loomulik, sest pikka aega polnud meest ju miski aidanud. Valeril oli alguses raske mõista, et ta peaks seotud jalaga võimalikult palju

liikuma ja harjutusi tegema, mitte lebama kodus, jalg seinaga peal. Lümfimassaaž, tugev sidumine ja ravivõimlemine ehk lihastöö koos pumpavadki jalga „tühjemaks“. Nüüd katsubki Valeri olla rohkem aktiivne, muidugi tasa ja targu, mitte üle pingutades, ja selle tulemusel ongi kehakaal hakanud alanema.

Mingit dieeti Valeri pidama ei pea, sest lümfiturse vähendamiseks eritoitumist pole. Toitumist peab ta jälgima vaid nii palju, et kehakaal püsiks normis või alaneks pidevalt, sest liigne rasv kõhul surub ka lümfisoonetele.

Valeri ja Reio ühine eesmärk on jõuda selleni, et Valeri peaks teraapias käima vaid üks-kaks korda kuus ja võiks sidumise asemel piirduda vahepeal vaid spetsiaalse survekandmisega. ☺