



INSTITUTI I SHENDETIT PUBLIK



# Ushtrimet mbas ndërhyrjes kirurgjike të gjirit te gratë

Udhëzues për gratë



Ky udhëzues është për femrat të cilat kanë kryer ndërhyrje kirurgjikale në gji. Kanceri i gjirit prek kryesisht femrat, ndonëse çdo vit u shtohet edhe një numër i vogël meshkujsh që diagnostikohen me këtë sëmundje. Por kjo broshurë u rekomandohet kryesisht femrave të cilat janë operuar nga gjiri, por ndihmon edhe meshkujt të cilët kanë kryer ndërhyrje kirurgjikale për kancer gjiri.

Informacioni është i përgjithshëm dhe nuk pretendon të zëvendësojë diskutimet që mund të bëni me personelin shëndetësor për këtë çështje.

## Instituti i Shëndetit Publik

Grupi i përgatitjes së broshurës:

Dr. Jeta LAKRORI

Dr. Kozeta FILIPI

Dr. Alban YLLI

## Përmbajtja

|    |   |
|----|---|
| 4  | Hyrje   |
| 5  | Përpara se të filloni                                 |
| 6  | Menjëherë pas ndërhyrjes kirurgjikale                 |
| 7  | Mbushuni me ajër                                      |
| 8  | Ngritja , mbledhja dhe rrotullimi i shpatullave       |
| 9  | Mblidhni krahët                                       |
| 10 | Mblidhni shpatullat prapa                             |
| 11 | Stadi i parë I shërimit                               |
| 12 | Ushtrimet me shkop                                    |
| 13 | Ngrini krahët   |
| 14 | Ngjitja e murit14                                     |
| 14 | Përballë murit  |
| 15 | Në krah të murit                                      |
| 16 | Engjëjt e ngrirë                                      |
| 17 | Ushtrime me të përparuara                             |
| 18 | Arritja e lëvizjes së plotë të krahëve                |
| 19 | Stadi i dytë I shërimit                               |
| 19 | 6 javë pas ndërhyrjes kirurgjikal                     |
| 19 | Fuqizimi  |
| 20 | Kushtet e përgjithëshme                               |
| 20 | Shqetësimet në sqetull                                |
| 21 | Limfedema   |
| 22 | Mënyra për të parandaluar ose<br>menaxhuar limfedemën |

# Hyrje

Ushtrimet janë një pjesë e rëndësishme e trajtimit të grave dhe e shërimit pas ndërhyrjes kirurgjikale të gjirit. Këto mund t'ju ndihmojnë:

- Të filloni aktivitetin tuaj të përditshëm përsëri (si dushi dhe veshja)
- Të mbani në lëvizje krahët dhe shpatullat
- Të përmirësoni fuqinë e muskujve
- Të reduktoni ngrirjen e kyçeve
- Të reduktoni dhimbjen në qafë dhe në shpinë
- Të përmirësoni mirëqënien tuaj

Secili është i ndryshëm dhe po kështu është edhe shërimi. Bisedoni me mjekun dhe me pjestarët e tjerë të personelit shëndetësor përpara se të filloni ushtrimet e rekomanduara në broshurë dhe i tregoni atyre rreth përmirësimit tuaj. Afatet kohore janë vetëm orientuese për ju. Disa ushtrime mund të fillojnë menjëherë pas ndërhyrjes kirurgjikale . Ushtrimet që përfshijnë lëvizjen e shpatullave dhe të krahëve mund ti filloni menjëherë pas heqjes së tubit të drenimit. Ushtrimet e vështira dhe të kushtëzuara duhet të shtohen në rutinën tuaj të përditëshme, ndërkohë që ju jeni duke u shëruar.

## Përpara se të filloni

Është e rëndësishme përpara se të filloni ushtrimet ,të bisedoni me mjekun tuaj ose me personelin shëndetësor. Mjeku juaj mund t'ju sugjerojë ushtrime të veçanta ose mund tu sugjerojë të kontaktoni me mjekun fizioterapist për të përcaktuar ushtrimet tuaja. Këto udhëzime të përgjithshme mund t'ju ndihmojnë të kryeni ushtrime rutine të përditëshme:

- Vishuni në mënyre të rehatshme dhe lehtë.
- Ushtrohuni pas një dushi të ngrohtë kur muskujt janë të shplodhur dhe të ngrohtë.
- Merrni frymë thellë dhe shpesh për çdo ushtrim që kryeni
- Bëni ushtrimet derisa të ndiheni i shtendosur e pa ndjerë dhimbje.
- Mos kërceni ose bëni veprime të nxituara, ndërkohë që shtendoseni.
- Flisni me mjekun tuaj nëse ju keni ndonjë ënjtje të pazakontë apo dhimbje.
- Shmangni sforcimet e tepërta. Ushtrimet dhe aktiviteti i përditshëm nuk duhet të jenë të dhimbshme. Nëse keni dhimbje, parehati dhe ënjtje më shumë se më parë, kjo mund të jetë pasojë e mbingarkesës me ushtrime.

Kontaktoni një fizioterapist

Për të gjetur një fizioterapist, mund të pyesni mjekun tuaj ose të pyesni gra të cilat i janë nënshtruar ndërhyrjes kirurgjikale të gjirit.

## Menjëhëre pas ndërhyrjes kirurgjikale

### *7 ditët e para*

Këto ushtrime, javën e parë pas ndërhyrjes kirurgjikale ose ndërsa keni akoma një tub drenimi duhen bërë me kujdes. Është normale të ndjeni lëkurën tuaj dhe indet e tërhequra dhe të shtendosura pak nga ushtrimet, por duhet treguar kujdes që të mos kryeni asnjë lëvizje të papritur derisa plaga të jetë shëruar dhe të jenë hequr tubat e drenimit. Përsërisni ushtrimt 3 deri në 4 herë në ditë.

Nëse ndjeni dhimbje, mpirje ose mizërime

Nëse ndërhyrja kirurgjikale ka ngacmuar disa prej mbaresave nervore, ju mund të ndjeni dhimbje ose mpirje, ose ju mund të ndjeni mizërime ose djegie në shpinë ose në kraharor (sipërfaqja përreth shpatullave, poshtë krahëve, poshtë brinjëve). Këto ndjesi mund t'ju shtohen pas disa javëve pas ndërhyrjes kirurgjikale. Vazhdoni të kryeni ushtrime nëse nuk ndjeni ndonjë shtim të edemës ose zbutje të lëkurës. Nëse kjo ndodh, flisni me mjekun. Ndonjëherë fërkojeni lehtë sipërfaqen e lëkurës me dorën tuaj ose me një copë të butë që do t'ju ndihmojë të ndiheni mirë.

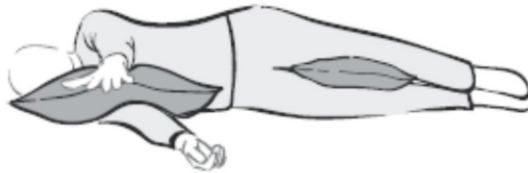
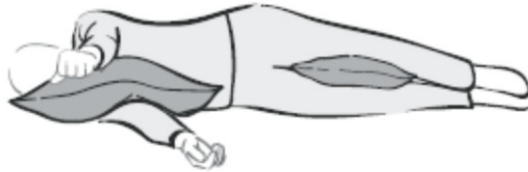
### **Merrni frymë thellë**

Frymëmarrja e thellë është pjesë e rëndësishme e shërimit dhe ndihmon në zgjerimin e mureve të kraharorit. Ajo ju ndihmon të relaksoheni dhe ju kujton të mbushni mushkëritë plotësisht.

1. Përpiquni të shtriheni në shpinë ose të uleni dhe pastaj ngadalë, merrni frymë thellë me hundë. Merrni frymë sa më shumë që të mundeni dhe përpiquni të hapni kraharorin dhe të fryni stomakun.
2. Mos tendosni shpinën dhe qafën.
3. Qetësohuni dhe nxirrni frymën ngadalë dhe plotësisht.
4. Përsëriteni ushtrimin 4 ose 5 herë.

## Mbushuni me ajër

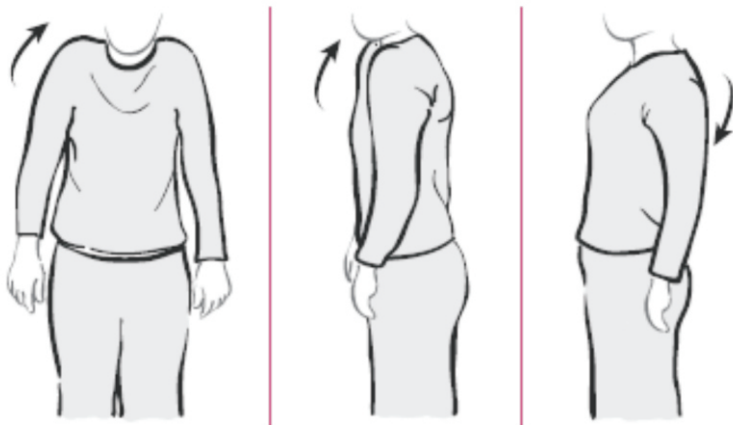
Ky ushtrim ndihmon në uljen e enjtjes pas ndërhyrjes kirurgjikale nga përdorimi i muskujve si një pompë që përmirëson qarkullimin në



1. Përpiquni të shtriheni në anën e kundërt të ndërhyrjes kirurgjikale , me krahun e prekur të ngritur sipër nivelit të zemrës (përdorni jastëkë nëse keni nevojë). Mund të uleni në një karrige me shpinë të mirë dhe me krahun të mbështetur mbi jastëk.
2. Hapni dhe mbyllni dorën ngadalë. Përsëriteni këtë ushtrim 15 deri 25 herë.
3. Pastaj përkulni ngadalë dhe drejtoni brrylin tuaj.
4. Përsëriteni ushtrimin 15 deri në 25 herë.

## Ngritja , mbledhja dhe rrotullimi i shpatullave

Ky ushtrim duhet kryer ulur ose në këmbë.



1. Ngrini shpatullat në drejtim të veshëve. Mbani mjekrën të fshehur lehtësisht. I mbani për 5 deri 10 sekonda, dhe pastaj ngadalë i ulni poshtë dhe qetësohuni. Përsëriteni këtë 5 deri 10 herë.
2. Rotulloni të dyja shpatullat përpara dhe lart, dhe pastaj ngadalë prapa dhe poshtë, duke kryer një rrotullim. Mbani mjekrën lehtësisht të shtrënguar. Ndaloni dhe e përsëritni në drejtimin e kundërt.
3. Përsëriteni ushtrimin 5 deri në 10 herë në secilin drejtim.



## Mblidhni krahët

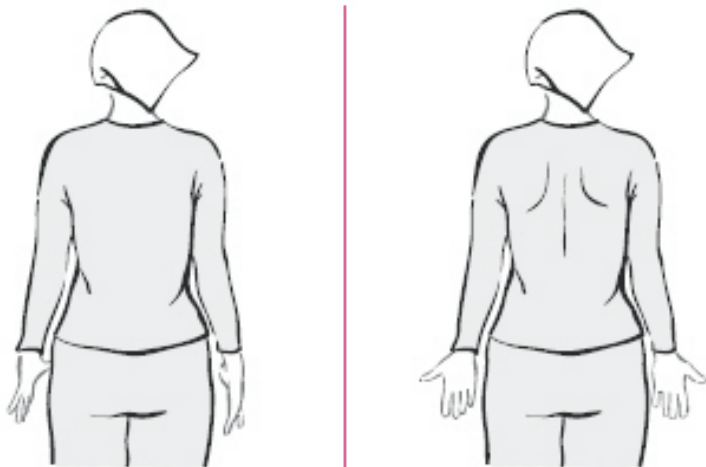
Ky ushtrim duhet bërë në pozicionin ulur ose në këmbë.



1. Bashkoni duart përpara kraharorit. Brrylat duhet të rrinë në pozicion nga jashtë.
2. Ngreini krahët ngadalë sipër derisa të ndjeni lehtësisht një tërheqje.
3. Mbajini për 1 deri 2 sekonda, dhe pastaj ngadalë kthehuni në pozicionin fillestar.
4. Përsëriteni ushtrimin 5 deri në 10 her.

## Mblidhni shpatullat prapa

Ky ushtrim do t'ju ndihmojë në përmirësimin e lëvizjeve të shpatullave dhe të qëndrimit tuaj.



1. Uluni në karrige drejt, duke parë përpara, por pa u mbështetur në karrike, ose qëndroni në këmbë. Krahët duhet të jenë të shtrirë me pëllëmbët që shikojnë nga vetja.
2. Zgjeroni krahërorin, dhe mblidhni shpatullat ngadalë e poshtë dhe ktheni pëllëmbët e duarve nga jashtë vetes.
3. I mbani për 5 deri në 10 sekonda dhe praktikikoni frymëmarrjen ndërsa jeni duke qëndruar në këtë pozicion. Qetësohuni dhe kthehuni në pozicionin fillestar.
4. Përsëriteni ushtrimin 5 deri 10 herë.

Ndihmoni në uljen e enjtjes pas ndërhyrjes kirurgjikale

Në mbrëmje ose gjatë ditës, përpiquni të mbeshtesni krahët mbi një jastëk që të ulët enjtja pas ndërhyrjes kirurgjikale.

## Stadi i parë i shërimit

### *6 javët e para pas ndërhyrjes kirurgjikale*

Menjëherë pas heqjes së tubit të drenimit, është e rëndësishme të përpiqeni të ktheni shpatullat tuaja në funksion të plotë. Filloni me këto ushtrime të lehta, dhe pastaj ngadalë me ushtrime më të vështira menjëherë sapo të ndiheni më i fuqishëm. Nga fundi i këtij stadi, ju do të kryeni lëvizje të plota të krahëve dhe të shpatullave dhe do të ndjeni dhe trupin. Ju nuk do të ndiheni keq pas këtyre ushtrimeve.

Bisedoni me mjekun tuaj ose ndonjë nga pjestarët e grupit që ju trajton përpara se të filloni ndonjë prej këtyre ushtrimeve.

### **Mënjaroni ngritjen e peshave**

Gjatë këtij stadi të shërimit, mos ngrini peshë më të rënda se më shumë se 5 kg, duke patur parasysh se edhe kjo peshë varet nga lloji i ndërhyrjes kirurgjikale që keni kryer.

## Ushtrimet me shkop

Këto ushtrime ndihmojnë në përmirësimin e lëvizjes përpara të shpatullave. Si fillim, ju duhet një shkop. Në fillim do të ndjeni një si tërheqje ose pickim gjatë ushtrimeve, por jo dhimbje. Nëse ju jeni duke bërë ushtrimet, ndaloni ato përpara pikës së dhimbjes ose pickimeve.

### Pozicioni 1



1. Shtrihuni në shpinë me gjunjët e ngritur. Mbërtheni shkopin me të dyja duart, me pëllëmbët poshtë, dhe duart duhet të jenë të larguara aq sa gjëresia e supeve.
2. Ngrini shkopin mbi kokë aq lart sa ju të ndjeni një tërheqje. Krahu i pa prekur (i shëndetshëm) do t'ju ndihmojë të ngrini shkopin.
3. Mbajeni për 1 deri në 2 sekonda. Ulni krahët.
4. Përsëriteni ushtrimin 5 deri në 10 herë.

### Pozicioni 2

Përsëriteni me pëllëmbët poshtë por lehtësisht vendosini duart më gjërë se sa supet.

## Ngrini krahët

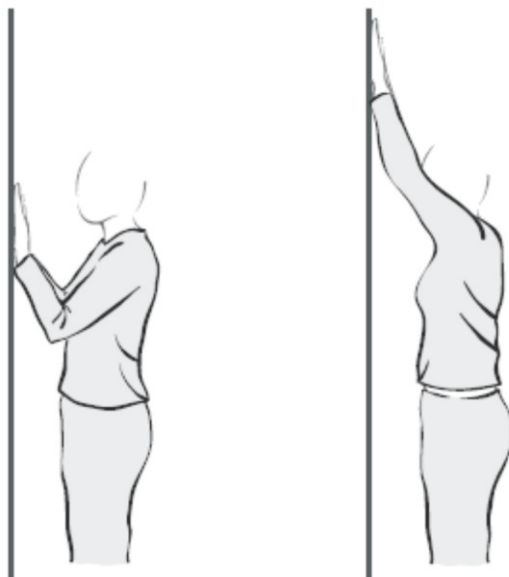
Ky ushtrim përmirëson lëvizjen e kraharorit dhe të shpatullave. Kjo mund të kërkojë disa javë me ushtrime të rregullta përpara se brrylat të qëndrojnë në dysheme. Nëse ndjeni dhimbje ose pickime në shpatulla, vendosni një jastëk të vogël prapa kokës, sipër shpatullës së prekur.



1. Shtrihuni në shpinë me brrylat lart. Prekni veshët me gishta me brrylat të ngritur sa më lart. Nëse e keni të pamundur të vendosni duart në vesh, vendosni gishtat në kokë me pëllëmbët që shikojnë njera tjetrën.
2. Lëvizni brrylat pjesërisht poshtë shtratit (ose dyshemesë). Mbajini për 1 deri në 2 sekonda.
3. Përsëriteni ushtrimin për 5 deri 10 herë.

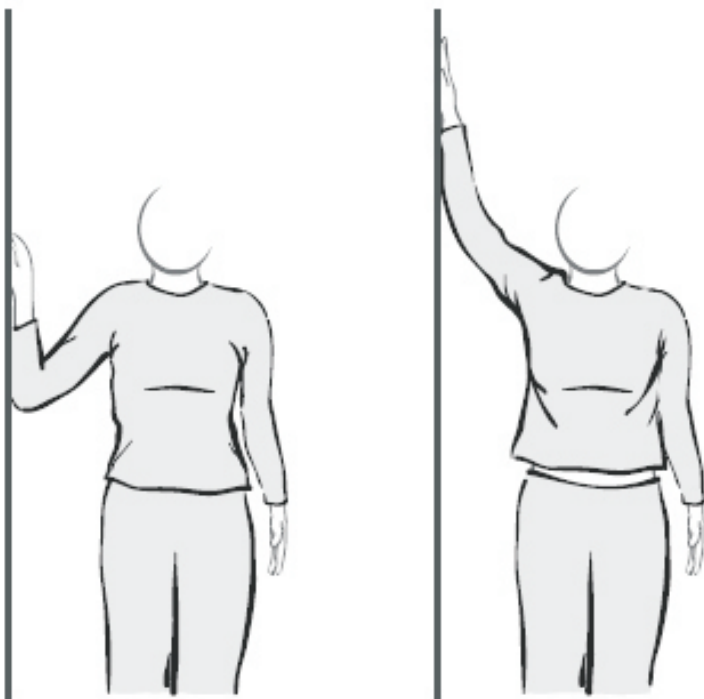
## Ngjitja e murit

Ky ushtrim ndihmon në rritjen e lëvizshmërisë së shpatullave. Përpiquni të arrini pak lartësi në mur për çdo dite. Ky ushtrim duhet kryer në dy drejtime: përballë murit ose në krahun e prekur.



## Përballë murit

1. Qëndroni me krahun e prekur 2 hapa larg nga muri, sa të prekni murin me gishta.
2. Ecnit me gishta në mur si në rastin kur qëndruat përballë tij. Mos u ktheni nga muri. Mbani bustin tuaj duke parë përpara edhe sikur ju mos të ngjisni gishtat lart.
3. Ulini dhe përsëritini ushtrimet 5 deri 10 herë.

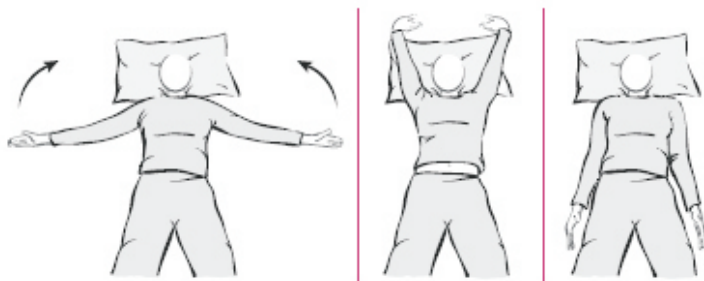


## **Në krah të murit**

1. Qëndroni me krahun e prekur 2 hapa larg nga muri, sa të prekni murin me gishta.
2. Ecnit me gishta në mur si në rastin kur qëndruat përballë tij. Mos u ktheni nga muri. Mbani bustin tuaj duke parë përpara edhe sikur ju mos të ngjisni gishtat lart.
3. Ulini dhe përsëritini ushtrimet 5 deri 10 herë.

## Engjëjt e ngrirë

Ky ushtrim mund të kryhet duke u shtrirë poshtë në dysheme ose mbi krevat.



1. Shtrihuni në shpinë dhe shtrini krahët anash.
2. I lëvizni ato sipër kokës ,prekni gishtat dhe pastaj ulini poshtë ,ngjitur me trupin(sikur po bëni një ëngjell në dëborë).
3. Përsëriteni ushtrimin 3 deri në 5 herë.

Këto ushtrime si edhe ushtrimet e mbledhjes se shpatullaveduhen kryer menjëherë pas ndërhyrjes kirurgjikale.

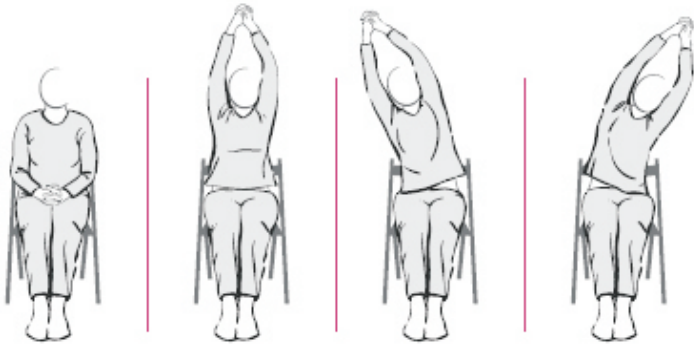


## Ushtrime me të përparuara

Menjëherë sapo ju të ndiheni më mirë, përpquni të përparoni më tej.

### Kthimi i krahëve

Ky ushtrim ndihmon në përmirësimin e lëvizjeve në të dy anët e trupit.



1. Uluni në karrige dhe bashkoni lart të dy krahët e shtrirë.
2. Ngadalë ngrini krahët përsipër kokës. Ktheni lehtësisht brrylat.
3. Kur të keni krahët mbi kokë, lëvizni belin dhe trupin në të djathtë. Qëndroni kështu për 1 deri 2 sekonda. Përdorni dorën e djathtë me ngadalë për të shtyrë krahun e majtë më shumë në të djathtë. Vazhdoni të qëndroni ulur në karrige. Merrni dhe nxirrni frymën thellë.
4. Ktheni krahët në qendër e sipër kokës, dhe pastaj lëvizni në të majtë duke përdorur dorën e majtë që të tërheqi krahun e djathtë sa më shumë që mundeni.
5. Përsëritini ushtrimet 5 deri në 10 herë në secilën anë.

## Arritja e lëvizjes së plotë të krahëve

Vazhdoni me këto ushtrime derisa ti ndjeni të dy krahët njësoj të fortë dhe të lëvizin lehtësisht. Kjo mund të zgjasë nga 2 deri në 3 muaj. Kur të ngrini duart sipër kokës dhe të prekni me gishta veshin e kundërt pa dhimbje dhe të shtrini krahun tuaj, atëhere ju keni arritur të lëvizni plotësisht krahët tuaj.

Rreth 6 javë pas ndërhyrjes kirurgjiale ju mund të kryeni lehtësisht punë shtëpie duke pushuar herë pas herë. Punët e vështira mund ti filloni 6 javë më vonë. Gjithmonë bazohuni te niveli i dhimbjes, parehatitë e vogla janë të pranueshme por nëse ndjeni shumë dhimbje, kjo do të thotë që jeni dukë bërë shumë punë.

## Stadi i dytë i shërimit

### 6 javë pas ndërhyrjes kirurgjikale

Sapo të ndiheni më e fuqishme, ju gradualisht do të jeni më e përmirësuar dhe më aktive në jetën e përditëshme. Për disa gra, kjo do të thotë kthim në rutinën e mëparshme, ndërsa për të tjera do të thotë përpjekje për të bërë disa aktivitete të reja.

Bisedoni me mjekun tuaj ose me ndonjë antar tjetër të ekipit mjekësor që kujdeset për ju rreth fillimit të programeve fuqizuese specifike ose ushtrimeve të aerobisë, dhe pyesni nëse duhet të merrni disa masa përgatitore për këtë.

Nëse ju keni dhimbje, ndjeni shpatullat tuaja që janë të tendosura ose krahët fillojnë të enjten, bisedoni me mjekun tuaj.

### Fuqizimi

Ju do ti ktheheni me ngadalë si, punëve të shtëpisë, punëve të kopshtit ose punëve të oborrit, rutinës që do të sjellë dhe të ndjerit më mirë.

Brenda 4 deri në 6 javë pas ndërhyrjes kirurgjikale, ju mund të filloni ushtrimet tuaja me ngritjen e peshave të lehta (1 kg deri në 2 kg).

Nëse ju nuk keni pesha të lehta ngrini enë plastike të mbushura me ujë. Diskutoni me mjekun tuaj ose me fizioterapistin për të vendosur peshën që duhet të ngrini si dhe për ushtrimet fuqizuese që janë të përshtatëshme për trupin tuaj.

E rëndësishme është që të veprohet ngadalë. Filloni të ushtrohni ngadalë duke filluar me pesha të lehta dhe më pas duke l rritur.

## **Kushtet e përgjithëshme**

Gjendja tuaj e përgjithëshme do të përmirësohet, me ushtrime aerobike të përditëshme, të cilat bëjnë që mushkëritë dhe zemra të punojnë më shumë. Ushtrimet mund t'ju ndihmojnë në përmirësimin tuaj dhe gjendjen tuaj të përgjithëshme. Ato mund:

- Të ndihmojnë sistemin tuaj kardiovaskular – që zemra, mushkëritë dhe qelizat e gjakut të furnizojnë muskujt me oksigjen - për të patur një aktivitet fizik sa më të mirë.
- T'ju ndihmojnë juve në mbajtjen e peshës trupore.
- T'ju ndihmojnë që të ndiheni më mirë, për të ulur stresin dhe ankthin
- T'ju ndihmojnë juve të përballeni me sfidat e jetës

Shembuj të mirë ushtrimeve aerobike janë, ecja e shpejtë, noti, vrap, ciklizmi, skitë dhe kërcimi.

## **Shqetësimet në sqetull**

Shqetësimet në sqetulla janë një problem që mund të gjenden pas ndërhyrjes kirurgjikale të gjirit. Është një simptom që zgjat, i dhimbshëm poshtë lëkurës në sqetulla e deri poshtë krahut. Këto shtrihen pas brryllit deri te kyçi I dorës. Nëse keni këto shqetësime ju do të vëreni se është e vështirë të arrini objekte mbi kokë, të ngrini krahun ose të drejtoni bërryllin.

Shkaku i këtij procesi mund të mos gjendet, por mund të ketë lidhje edhe me sistemin limfatic ose me venat që mund të jenë dëmtuar gjatë ndërhyrjes kirurgjikale. Ky fenomen vërehet në javët e para pas ndërhyrjes kirurgjikale. Shtrirja e përditshme e shpatullave do të ndihmojë në çlirimin e ngurtësimit. Nëse do të keni këto simptoma, aktivizoni shpatullat derisa të ndjeni tërheqje, jo dhimbje dhe kontaktoni me mjekun fizioterapist. Në shumicën e rasteve, kjo kalon me kalimin e kohës.

## Limfedema

Duhet të jeni e ndërgjegjeshme se ne periudhën e shërimit pas ndërhyrjes kirurgjikale mund të ndodhë dhe limfedema. Limfedema është enjtja nga ana e prekur, e krahut, dorës ose kraharorit nga lëngu limfatik. Enjtja ndodh sepse gjendrat limfatike, që veprojnë si filtra mbrojtës, nuk veprojnë pasi ato janë hequr gjatë ndërhyrjes kirurgjikale, ose janë dëmtuar gjatë radioterapisë. Limfedema është e ndryshme nga enjtja në gjoks, sqetull dhe krahë që mund të ndodhë pas ndërhyrjes kirurgjikale.

Limfedema ndodh menjëherë pas trajtimit, ose disa muaj madje dhe vite me vonë. Mund të jetë e përkohëshme ose të vazhdojë dhe të zgjasë gjatë. Është e lehtë të dominohet nëse kujdesesh menjëherë për të.

### **Kini kujdes për shenjat e limfedemës**

Fillimi i limfedemës është i vështirë të vihet re, por është shumë e rëndësishme që të trajtohet menjëherë. Tregoini mjekut menjëherë nëse ju vini re enjtje të krahut, dorës ose të kraharorit- edhe sikur të ketë kaluar shumë kohë ndërhyrjes kirurgjikale. Disa nga shenjat e tjera që ju duhet të dini kujdes janë:

- Ndjenja e fryrjes, enjtjes ose peshës së krahut
- Kufizim i lëvizshmërisë së dorës, kyçit dhe krahut
- Ndjenjë e shtrëngimit të rripit të orës, byzlykëve, edhe pa ndryshim të peshës trupore
- Ndjenja e ngushtimit të mëngëve të veshjeve
- Skuqje ose ngrohtësi, që do të thotë se ju keni një infeksion

## Mënyra për të parandaluar ose menaxhuar limfedemën

Një nga mënyrat për të menaxhuar limfedemën është të vishni mëngë shtrënguese.

Këshilla

- Kujdesuni për lëkurën. Përpiquni të mënjaroni hapje të lëkurës që mund të çojnë në infeksion.
- Mbani krahun të lagësht. Kjo do t`ju ndihmojë në gjallërimin e lëkurës dhe në parandalimin e tharjes dhe të çarjeve. Lëkura e shëndoshë mund të ndihmojë trupin në mënjanimin e infeksionit.
- Lani mirë me sapun dhe me ujë zonën e gërvishtur. Mbajeni pastër dhe e mjekojeni atë.
- Trajtoni infeksionet sa më shpejt të mundeni. Kujdesuni të mbani antibiotikë në shtëpi.
- Shmangni qëndrimin direkt në rrezet e diellit, dhe përdorni krem për mbrojtjen nga diegjet nga dielli, veçanërisht në gjoks dhe në krahë.
- Mbrohuni nga pickimi i insekteve
- Kujdesuni për mishrat përreth thonjve duke mos i prerë
- Kini kujdes kur përdorni brisk roje për depilim
- Përdorni krahun tjetër për të marrë gjak për analiza ose për injeksione të mundshme.
- Vishni doreza pune kur punoni në kopësht.
- Vishni doreza kur punoni me detergjente në shtëpi ose kur duart janë në ujë për një kohë të gjatë.

- Përdorni gishtëza metali për të mbrojtur gishtat nga çpimet me gjilpërë, a nëse punoni me to apo qepni veshje.
- Mënjaroni përdorimin e krahut në anën e prekur për ngritur pesha
- Bëni ushtrime rregullisht, pa u sforcuar. Lëvizni krahët për të kontraktuar muskujt dhe për të ndihmuar në qarkullim e lëngjeve të krahëve. Shtoni ushtrimet përditë dhe kontrolloni trupin.
- Mbani një peshë të shëndetëshme të trupit. Nëse ju jeni mbipeshë, ju jeni më në risk për të bërë limfedemë, dhe do të jetë shumë e vështirë të kontrolloni të ngrënit.
- Mënjaroni veshjet e ngushta, rripat e orëve, byzylykëve, bizhuterive dhe recipientat e ngushta.
- Kini kujdes në përdorimin e saunave, banjave apo dusheve me ujë të nxehtë. Disa grave i nxehti ju përkeqëson limfedemën.
- Udhëtoni me kujdes. Disa gra vënë re se limfedema përkeqësohet kur ata udhëtojnë për distanca të gjata me avion (4 orë) apo në vende me klimë të nxehtë.

