

INFORMATOR

Rehabilitacja po mastektomii

Szanowna Pani,

Systematyczna fizjoterapia znacznie wpłynie na Pani samopoczucie i sprawność. Większość ćwiczeń można samodzielnie wykonywać w warunkach domowych - ważne są tylko zasady wykonywania: systematyczność, ale obciążenie delikatne. Ćwiczenia należy przeplatać wysokim ułożeniem kończyny - jest to pozycja, która umożliwia odpływ chłonki, zapobiega więc powstawaniu obrzęków. Po zabiegu mastektomii, typowe są ograniczenia ruchomości w obrębie kończyny górnej. Często towarzyszą temu obrzęki.

Ćwiczenia po mastektomii najlepiej wykonywać kilka razy dziennie po kilkanaście minut. Można je wykonywać w różnych sytuacjach, np. podczas oglądania telewizji lub w czasie rozmowy z bliskimi. Po kilku miesiącach od mastektomii intensywność ćwiczeń można systematycznie zwiększać. Z czasem do ćwiczeń tych warto dołączyć ćwiczenia ogólnorozwojowe, mające na celu poprawę kondycji.

Ćwiczenia w zależności od czasu po przebytych zabiegach:

➤ 1-3 doba po zabiegu:

W pierwszych dniach po zabiegu ze względu na bezpieczeństwo zaleca się wykonywanie ćwiczeń w pozycji leżącej na plecach z ugiętymi kolanami i biodrami. Ręka po stronie operowanej piersi powinna być ułożona na specjalnym klinie przeciwobrzękowym, który ułatwia odpływ chłonki z kończyny górnej



- Ręka po stronie operowanej piersi powinna być ułożona na specjalnym klinie przeciwobrzękowym, który ułatwia odpływ chłonki z kończyny górnej



- zaciskanie dłoni w pięść, palce dłoni szeroko i wąsko
- rozczapierzanie i łączenie palców



- zgięcie/ wyprost kończyny górnej w stawie łokciowym (dłoń skierowana do barku)

- ramiona ugięte w stawach łokciowych, ręka po stronie operowanej spoczywa na ręce po stronie nieoperowanej, która ją podpira od spodu i wspomaga ruch. Założone ramiona należy ostrożnie unosić do góry, najpierw ponad głowę, potem za głowę.



- kończyny górne wyprostowane w stawach łokciowych. Unoszenie kończyn nad głowę



- kończyny górne wyprostowane w stawach łokciowych. Unoszenie kończyn nad i za głowę.



Metodyka ćwiczeń:

Należy je powtarzać przynajmniej 3x w ciągu dnia. Każde ćwiczenie powtórzyć 15-30 razy. Ruch prowadzony ma być do granicy bólu, bez przekraczania jej. Po każdym ćwiczeniu należy wykonywać wstrząsania całą kończyną górną przez około 5 sekund oraz pogłębione oddychanie. W czasie ćwiczeń oddechowych należy trzymać ręce na biodrach.