

Dr hab. n. med. Piotr Majcher
Katarzyna Duda
Renata Ściuk

Ośrodek Rehabilitacji z Poradnią i Gabinetem Rehabilitacyjnym

Zalecenia dla Pacjentów po nowotworze
piersi i usunięciu węzłów chłonnych



Centrum Onkologii
Ziemi Lubelskiej
im. św. Jana z Dukli

Lublin, 2011

ZALECENIA DLA PACJENTÓW PO NOWOTWORZE PIERSI I USUNIĘCIU WĘZŁÓW CHŁONNYCH

Po zabiegu mastektomii bardzo ważne jest wdrożenie zasad profilaktyki przeciwobrzękowej. Twoje codzienne zachowania mogą w znaczny sposób przyczynić się do zmniejszenia ryzyka powstania obrzęku limfatycznego.

1. Wysoko układaj kończynę na specjalnym klinie.

W tym ułożeniu chłodka ma ułatwiony odpływ zgodnie z siłą ciężkości. Należy stosować je zarówno w trakcie wykonywania ćwiczeń fizycznych, podczas snu jak i odpoczynku.

2. Wykonuj codziennie ćwiczenia fizyczne kończyny po stronie operowanej.

W wysokich ułożeniach ćwiczenia wspomagają pompę mięśniowo-stawową i wspomagają odpływ krwi żyłnej, czyli ułatwiają przepływ chłodka.

3. Wykonuj codziennie ćwiczenia oddechowe.

Pogłębione oddychanie powoduje wahanie ujemnego ciśnienia w klatce piersiowej a co za tym idzie przepływ krwi żyłnej do serca i zassanie limfy do żył.

4. Wykonuj codziennie automasaż.

Usprawnia krążenie, poprawia trofikę tkanek i przepływ chłōnki.. Należy bardzo restrykcyjnie przestrzegać zasad wykonywania automasażu:

- ręce umyte (zapobiega zakażeniom skóry)
- kończyna górna posmarowana oliwką (zapobiega podrażnieniom mechanicznym)
- kończyna masowana rozluźniona (łatwiejszy odpływ żylny)
- ruchy masażu wykonywane są dośrodkowo
- należy omijać okolice rany pooperacyjnej i napromieniania
- masaż nie powinien być przyczyną bólu
- masaż powtarza się 2-3 razy dziennie przez około 10-15 min.
- każdy ruch masażu wykonuje się 5-10 razy
- każdy efekt uboczny masażu (zmiany skórne, zaczerwienienie) należy zgłosić lekarzowi.

■ Przy automasażu stosuje się następujące techniki:

- głaskanie barku - od 3/4 długości ramienia do łopatki
- rozcieranie dłoni
- głaskanie całej kończyny
- wyciskanie chwytem obręczkowym od nadgarstka do barku
- ugniatanie ruchem pulsacyjnym od nadgarstka do barku
- rozcieranie ruchem kolistym od dłoni do barku
- oklepywanie miotełkowe
- głaskanie całej kończyny
- wstrząsanie całą kończyną

Nawykiem, który należy wprowadzić w życie codzienne jest tzw. Strzepywanie ręki. W równych odstępach czasu należy unieść całą kończynę ponad głowę i kilkakrotnie wstrząsnąć nią, zacisnąć kilkakrotnie dłoń w pięść, popracować palcami i opuścić swobodnie rękę.

1. **Unikaj skaleczeń, przeciążeń, przegrzania, oparzeń i nadmiernego chłodu.**
2. **Unikaj długotrwałej, monotonnej pracy (nawet lekkiej) ze zgiętym stawem łokciowym i opuszczoną kończyną.**
3. **Noś nieuciskającą odzież.**
4. **Unikaj robienia iniekcji i mierzenia ciśnienia na kończynie po stronie operowanej.**
5. **Nie noś biżuterii (pierścionków, zegarka, bransoletek) na kończynie operowanej.**

I ĆWICZENIA KOŃCZYN GÓRNYCH


Pozycja wyjściowa: kończyny górne wyprostowane wzniesione powyżej linii ramion.

RUCH:

1. Zaciskanie dłoni w pięść.
2. Zginanie dłoniowe i grzbietowe nadgarstków.
3. Krążenie nadgarstków.
Wstrząsnąć kończynami w górze. Głębokie oddechy
4. Rozstawianie palców.
5. Przyciskanie kciuka do II, III, IV i V palca.
6. Przebieranie palcami.
7. Nawracanie i odwracanie przedramion.
Wstrząsnąć kończynami w górze. Głębokie oddechy.
8. Kończyny górne wyprostowane, wyciągnięte przed siebie. Dotknąć dłońmi ramion - raz, wyprostować ręce-dwa.
9. Kończyny górne wyprostowane, wyciągnięte w bok. Dotknąć dłońmi ramion-raz wyprostować dłonie w bok-dwa.
Wstrząsnąć kończynami w górze. Głębokie oddechy.
10. Kończyny górne wyprostowane wzdłuż tułowia. Wznos przodem w górę naprzemiennie kończyn.
11. Kończyny górne wyprostowane wzdłuż tułowia. Wznos przodem w górę kończyn – wdech, opust-wydech.
12. Kończyny górne wyprostowane wzdłuż tułowia. Wznos bokiem w górę kończyn-wdech. Klasnąć nad głową. Opust kończyn-wydech.
Wstrząsnąć kończynami w górze. Głębokie oddechy.

13. Dłonie oparte na udach. Ściągnąć łopatki – wdech, rozluźnić, zaokrąglić plecy - wydech
14. Dłonie na ramionach. Krążenie ramionami.
15. Kończyny splecione przed sobą. Wznos przodem - wdech, opust - wydech.
Wstrząsnąć kończynami w górze. Głębokie oddechy.
16. Krążyć splecionymi kończynami nad głową.
17. Kończyny splecione na pośladkach. Wznos w górę pod łopatki-wdech opust- wydech.
Wstrząsnąć kończynami w górze. Głębokie oddechy.
18. Trzymanie laski nachwytem. Unoszenie wyprostowanych kończyn przodem w górę- wdech, opust-wydech.
19. Zataczanie laską dużych kół przed sobą na zewnątrz i do wewnątrz.
Wstrząsać rękami w górze. Głębokie oddechy.
20. Dłonie obejmują końce laski. Odwodzenie kończyny operowanej za pomocą laski bokiem w górę.
21. Dłonie obejmują końce laski za plecami. Wznos w górę-wdech, opust-wydech.

KĄŻDE ĆWICZENIE POWTÓRZYĆ 5-10 RAZY!!!



Ośrodek Rehabilitacji z Poradni i Gabinetem Rehabilitacyjnym Centrum Onkologii Ziemi Lubelskiej im. św. Jana z Dukli **oferuje** bezpłatne porady lekarskie i usługi w pełnym zakresie w dziedzinie:

- FIZYKOTERAPII
- KINEZYTERAPII
- MASAŻU LECZNICZEGO
- HYDROTERAPII

Umowa z Narodowym Funduszem Zdrowia, skierowanie od lekarza rodzinnego lub lekarza specjalisty.

Zapraszamy pacjentów ze schorzeniami wymagającymi rehabilitacji w różnych jednostkach chorobowych, także rehabilitacji w chorobach onkologicznych, profilaktyka i leczenie obrzęku limfatycznego po mastektomii.

Ośrodek Rehabilitacji **czynny** jest od poniedziałku do piątku w godz. 8.00- 20.00



**Centrum Onkologii Ziemi Lubelskiej
im. św. Jana z Dukli**

ul. Dr K. Jaczewskiego 7, 20-090 Lublin
www.cozl.pl, e-mail: cozl@cozl.pl
Tel. 81 747 75 11, fax 81 747 89 11