

Dr hab. n. med. Piotr Majcher  
spec. rehabilitacji medycznej  
Kierownik Ośrodka Rehabilitacji  
z Poradnią i Gabinetem Rehabilitacyjnym

# Ośrodek Rehabilitacji z Poradnią i Gabinetem Rehabilitacyjnym

Profilaktyka i leczenie  
obrzęku limfatycznego po mastektomii



Centrum Onkologii  
Ziemi Lubelskiej  
im. św. Jana z Dukli

Lublin, 2011



## **PROGRAM REHABILITACJI KOBIET**

### **PO MASTEKTOMII**

Profilaktyka Obrzęku Limfatycznego

Program realizowany w Ośrodku Rehabilitacji z Poradnią i Gabinetem Rehabilitacyjnym Centrum Onkologii Ziemi Lubelskiej.

Rak piersi jest najczęściej występującą u kobiet postacią choroby nowotworowej. W Polsce stanowi on ok. 20% ogółu wykrywanych u nich nowotworów złośliwych. Współczynniki surowe zachorowalności na ten nowotwór wynoszą dla Polski 25,1 na 100 tys. kobiet, a dla województwa lubelskiego 52,6 na 100 tys. kobiet. W województwie lubelskim rozpoznawanych jest rocznie ponad 700 przypadków nowych zachorowań na raka piersi, z czego ponad 300 operowanych jest w Centrum Onkologii Ziemi Lubelskiej.

#### **Leczenie i powikłania:**

Kobiety z rozpoznaniem rakiem piersi są poddawane, w zależności od stopnia zaawansowania procesu nowotworowego, leczeniu chirurgicznemu, radioterapii, chemioterapii, leczeniu hormonalnemu lub skojarzonemu. Po radykalnym zabiegu operacyjnym wymagającym odjęcia piersi wraz z usunięciem okolicznych węzłów chłonnych zwykle występują niekorzystne zmiany w obrębie kończyny górnej i pasa barkowego po stronie operowanej.

Do nich należą:

- ograniczenie zakresu ruchomości w stawie barkowym
- zmniejszenie siły mięśniowej strony operowanej
- zaburzenia statyki tułowia, prowadzące do deformacji tułowia
- obrzęk limfatyczny (występuje on w różnym stopniu u 30-70% operowanych z powodu raka piersi).

## Cel programu

Wymienione powyżej niekorzystne następstwa radykalnej operacji raka piersi są wskazaniem do rehabilitacji medycznej. Umożliwia ona powrót chorej do życia społecznego i pełnej sprawności fizycznej.

Celem programu rehabilitacji kobiet po mastektomii jest:

- zapobieganie rozwojowi niekorzystnych powikłań po leczeniu operacyjnym
- zapobieganie niesprawności kobiet po mastektomii.

## Kwalifikacja do programu

Kobiety po radykalnej mastektomii z powodu raka gruczołu piersiowego.

## Opis programu:

Program rehabilitacji kobiet po mastektomii obejmuje kompleksowy program ćwiczeń rehabilitacyjnych we wczesnym (około 6 tygodni) okresie pooperacyjnym, a w tym:

- zwiększenie zakresu ruchów w stawie barkowym strony operowanej
- zwiększenie siły mięśniowej kończyny górnej strony operowanej
- zapobieganie zastojowi chłonki w kończynie operowanej oraz oddziaływania mające na celu wytworzenie krążenia obocznego
- zwalczanie obrzęku przez stosowanie specjalnych ćwiczeń i zabiegów
- korygowanie zmian postawy.

## Zakres postępowania rehabilitacyjnego:

- delikatne ćwiczenia bierne z redresją prowadzone indywidualnie mają korzystny wpływ na stan czynnościowy naczyń krwionośnych i chłonnych także likwidacji przykurczów w stawie barkowym
- ćwiczenia oddechowe wspomagają odpływ chłonki po stronie operowanej
- ćwiczenia w odciążeniu zwiększają zakres ruchu w stawie barkowym
- ćwiczenia samowspomagane zwiększają zakres ruchu w stawie barkowym
- nauka automasażu usprawnia przepływ chłonki
- edukacja pacjentki w zakresie zasad postępowania w życiu codziennym, tj. wysokiego biernego ułożenia na klinie kończyny, konieczności wykonywania ćwiczeń w ciągu dnia (w tzw. międzyczasie), noszenia odpowiedniej bielizny z dobrze dobraną protezą, ochrona ręki przed skaleczeniem, uciskiem, oparzeniem oraz przeciążeniem wysiłkiem fizycznym.

Usprawnienie ruchem prowadzone jest w grupach instruktażowych oraz ćwiczeniowych.

Po wstępnym badaniu każda chora zostaje w zależności od kierunku przewidywanego postępowania rehabilitacyjnego zakwalifikowana do odpowiedniej grupy instruktażowej, której uczy się poprawnego wykonywania ćwiczeń. Gdy pacjentka osiągnie określoną sprawność kończyny kierowana jest do właściwej grupy ćwiczeniowej I-ej, a następnie do II-giej. Czas uczestnictwa w zajęciach w każdej z wymienionych grup wynosi ok. 2 miesiące.

### Zatrudniony personel:

- lekarz ze specjalizacją rehabilitacji medycznej
- magister rehabilitacji ruchowej
- fizjoterapeuta
- magister wychowania fizycznego ze specjalnością rehabilitacji ruchowej lub gimnastyki leczniczej.

### Wyposażenie zakładu:

kabina do ćwiczeń UGUL  
drabinki do ćwiczeń  
materace do ćwiczeń  
rotor na kończyny górne  
rotor do ćwiczeń barku  
zestaw bloczków do ćwiczeń kończyny górnej  
zestaw podwieszek  
kijki do ćwiczeń  
piłki  
stół do masażu suchego  
aparat do kąpieli wirowych.

## Czas trwania programu:

Opisany powyżej zakres postępowania rehabilitacyjnego powinien być prowadzony przynajmniej przez okres 3 - 6 tygodni po zabiegu operacyjnym (z możliwością przedłużenia).

## Koszty:

- Przewidywany koszt rehabilitacji jednej pacjentki w trybie 6-tygodniowym ok. 2100 pkt. (70 pkt. za osobodzień), a w tym:
- ćwiczenia bierne z redresją prowadzone indywidualnie lub w grupie (mogą być wykorzystywane w tym celu kijki drabinki) – 1 x dziennie przez okres minimum 6 tyg.,
- ćwiczenia oddechowe przy pomocy kijków (wspomagają odptyw chłonki po stronie operowanej)
- ćwiczenia te odbywają się w grupach lub indywidualnie pod nadzorem fizjoterapeuty) – 3x dziennie przez 6 tygodni,
- ćwiczenia w odciążeniu wykonywane indywidualnie przy współpracy z fizjoterapeutą (zwiększają zakres ruchu w stawie barkowym) - wykonywane 3 x dziennie okres minimum 6 tygodni,
- ćwiczenia samowspomagane za pomocą zestawu bloczków lub rotora (zwiększają zakres ruchu w stawie barkowym) – 3 x dziennie przez minimum 6 tygodni,
- nauka automasażu przez fizjoterapeutę (usprawnia przepływ chłonki) – 1 x w tygodniu przez okres minimum 6 tygodni, w wybranych przypadkach kąpiel wirowa kończyn – 10 zabiegów,
- edukacja pacjentki przez fizjoterapeutę w zakresie zasad postępowania w życiu codziennym, tj. wysokiego biernego ułożenia na klinie kończyn, konieczności wykonywania ćwiczeń w ciągu dnia (w

tzw. międzyczasie), noszenia odpowiedniej bielizny z dobrze dobraną protezą, ochrona ręki przed skaleczeniem, uciskiem, oparzeniem oraz przeciążeniem wysiłkiem fizycznym – 1 x w tygodniu przez okres minimum 6 tygodni.

## Monitorowanie programu:

- Indywidualna karta pacjenta z:
- kwalifikacją pacjentki do programu
- opisem badania wstępnego i zaleceń odnośnie zakresu ćwiczeń rehabilitacyjnych
- udokumentowanym udziałem w ćwiczeniach indywidualnych i grupowych
- udokumentowanym udziałem w zajęciach edukacyjnych
- końcową oceną lekarską odnośnie uzyskanego efektu i zaleceniami końcowymi.

**Ośrodek Rehabilitacji z Poradnią 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](http://www.cozl.pl), e-mail: [cozl@cozl.pl](mailto:cozl@cozl.pl)  
Tel. 81 747 75 11, fax 81 747 89 11