

Poradnik dla kobiet po mastektomii



Europejskie
Centrum
Zdrowia
Otwock



Szpital im. Fryderyka Chopina

ECZ OTWOCK

ul. Borowa 14/18, 05-400 Otwock

call-center: 22 710 33 33

www.ecz-otwock.pl



18 KROKÓW: Zapobiegających obrzękowi limfatycznemu kończyn górnych:

- KROK 1:** Pamiętaj o mierzeniu obwodów operowanej kończyny. W przypadku nawet niewielkiego zwiększenia obwodu ramienia, ręki lub palców niezwłocznie skontaktuj się ze swoim lekarzem.
- KROK 2:** Unikaj wykonywania iniekcji żylnych oraz pobierania krwi z kończyny po stronie operowanej.
- KROK 3:** Kontroluj wysokość ciśnienia tętniczego krwi po stronie przeciwnej do kończyny operowanej.
- KROK 4:** Pamiętaj o używaniu odpowiednich balsamów, kosmetyków do kąpieli (powinny mieć obojętne pH). Skórę wycieraj delikatnie i dokładnie.
- KROK 5:** Unikaj energicznych i powtarzających się ruchów kończyną po stronie operowanej (np. szorowania, pchania, ciągnięcia, szarpania).
- KROK 6:** Unikaj obciążenia kończyny górnej zagrożonej obrzękiem. Nigdy nie noś ciężkich toreb lub torebek na pasku przewieszonym przez bark. Pamiętaj, że maksymalny ciężar jaki możesz podnieść to 7 kg.
- KROK 7:** Nie noś biżuterii, zegarka lub elastycznych opasek na kończynie operowanej.
- KROK 8:** Chronь kończynę po stronie wykonywanego zabiegu przed promieniami słonecznymi. W letnie słoneczne dni zakładaj koszulkę z długim rękawem.
- KROK 9:** Unikaj krańcowych temperatur. Gorący prysznic lub kąpiel zastąp chłodniejszym. Zrezygnuj z sauny. Unikaj także krioterapii.
- KROK 10:** Unikaj wszelkich urazów. Stłuczenia, skaleczenia, poparzenia, zranienia i zadrapania a nawet ukąszenia owadów mogą przyczynić się do powstania obrzęku limfatycznego.

18 KROKÓW: Zapobiegających obrzękowi limfatycznemu kończyn górnych c.d.



KROK 11: Noś długie rękawy i ubieraj rękawiczki podczas wykonywania porządków domowych, prac w ogrodzie lub innej pracy która może Cię narazić na zadrapania lub kontakt z chemią gospodarczą.

KROK 12: Kiedy wykonujesz manikiur unikaj wycinania skórek wokół paznokci. Poinformuj o tym swoją manikiurzystkę.

KROK 13: Pamiętaj o zaleconych ćwiczeniach i automasażu, wykonuj je od 3 do 5 razy dziennie.

KROK 14: Przed podróżą samolotem zaopatr się w specjalny rękaw kompresyjny.

KROK 15: Pamiętaj, aby odpowiednio dobrać protezę piersi. Jeśli masz duży biust wybierz dla siebie trochę mniejszą i lżejszą protezę.

KROK 16: Używaj elektrycznej golarki do depilacji włosów pod pachami.

KROK 17: Jeśli wystąpi u Ciebie obrzęk limfatyczny noś dobrze dopasowany rękaw przeciwobrzękowy. Powinnaś go zakładać zaraz po przebudzeniu i nosić przez cały dzień. Co 4-6 miesięcy powinnaś skontaktować się ze specjalistą w celu dobrania elastyczności rękawa.

KROK 18: Jeśli zauważasz wysypkę, pęcherze, zaczerwienienie, podwyższenie temperatury lub gorączkę natychmiast skontaktuj się ze swoim lekarzem.



Układanie kończyny na klinie przeciwobrzękowym



W celu uniknięcia obrzęku limfatycznego pamiętamy by kończynę po stronie operowanej układać **ZAWSZE** na klinie przeciwobrzękowym tak, aby dłoń była wyżej niż łokieć. Dzięki takiej pozycji ułatwiony jest odpływ limfy i w połączeniu z automasażem uchroni Cię przed wystąpieniem obrzęku.

UWAGA!

Jeśli nie posiadasz klina możesz zastąpić go odpowiednio uformowanymi poduszkami lub kocem. Jest to jednak trudniejsze i nie zawsze zapewnia odpowiednią pozycję i wygodę.



Klin przeciwobrzękowy. Powinien mieć trzy boki różnej długości, tak aby umożliwiał przyjęcie komfortowej pozycji podczas długiego leżenia oraz w trakcie snu.

Automasaż



Automasaż wykonujemy na siedząco z kończyną ułożoną na klinie przeciwobrzękowym. Pozycja powinna być wygodna, tak aby zapewnić pełne rozluźnienie masowanej kończynie. Nie używaj żadnych maści, kremów lub innych środków do masażu, skóra musi być czysta i sucha. Pamiętaj, aby masować całą kończynę, nie zaniedbuj spodniej strony.

KOLEJNOŚĆ MASAŻU:

1. okolica barku
2. dłoń
3. przedramię
4. ramię
5. przedramię
6. okolica barku i klatka piersiowa
7. dół pachowy
8. cała kończyna.

Wykonuj masaż 2-3 razy dziennie!

Mierzenie kończyny

Pamiętaj, aby codziennie kontrolować obwody kończyny po stronie operowanej. Pomiary wykonujemy centymetrem krawieckim, rozpoczynamy od kończyny po stronie nieoperowanej, a następnie wykonujemy pomiar po stronie operowanej.



Mierzenie kończyny c.d.

Tabela pomiaru kończyn.

Poziom pomiaru	LEWA	PRAWA
10 cm powyżej łokcia		
5 cm powyżej łokcia		
10 cm poniżej łokcia		
Przez nadgarstek		
Przez środek dłoni		

W sytuacji zwiększenia obwodów kończyny górnej po stronie operowanej o więcej niż 2 cm porównując z kończyną po stronie nieoperowanej na tym samym poziomie pomiaru, należy zgłosić zaistniałą sytuację lekarzowi prowadzącemu na najbliższej wizycie kontrolnej.

Ćwiczenia

Gimnastyka to bardzo ważny element rehabilitacji. Nie zaniedbuj jej, pamiętaj, aby ćwiczyć przynajmniej dwa razy dziennie!

Od 1 do 3 doby po zabiegu operacyjnym wszystkie ćwiczenia wykonujemy na leżąc z kończyną ułożoną na klinie przeciwozbrędkowym.

Ćwiczenia



ĆWICZENIE 1

Zaciskanie dłoni w pięść, a następnie otwieranie z szeroko rozstawionymi palcami. *10-15 powtórzeń*



Szeroko otwórz palce!

ĆWICZENIE 2

Zginanie dłoni z uniesieniem jej z klina i opuszczanie. *10-15 powtórzeń*



Otrząsanie wyprostowanej kończyny

ĆWICZENIE 3

Zgięcie i wyprost w stawie łokciowym. Dotykamy dłonią barku i opuszczamy z powrotem na klin.

10-15 powtórzeń



Otrząsanie wyprostowanej kończyny



Mierzenie kończyny c.d.

ĆWICZENIE 4

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 ostrożnie unieś do góry, najpierw ponad głowę, potem za głowę. Nie przekraczaj granicy bólu.

10-15 powtórzeń



Otrząsanie wyprostowanej kończyny

ĆWICZENIE 5

Kończyny górne wyprostowane w stawach łokciowych, ręka po stronie operowanej spoczywa na ręce po stronie nieoperowanej, która ją podpira od spodu i wspomaga ruch. Unieś ramiona nad głowę i powoli opuść.

10-15 powtórzeń



Otrząsanie wyprostowanej kończyny

ĆWICZENIE 6

Kończyny górne wyprostowane w stawach łokciowych. Unieś kończyny nad głowę.

10-15 powtórzeń



Otrząsanie wyprostowanej kończyny

Ćwiczenia / wykonujemy siedząc na KRZEŚLE lub ŁÓŻKU tak, aby stopy były oparte na podłodze.



ĆWICZENIE 1

Unieś barki do góry i powoli opuść. *10-20 powtórzeń*



Otrząsanie wyprostowanej kończyny

ĆWICZENIE 2

Krążenia barków w tył. *10-20 powtórzeń*



Otrząsanie wyprostowanej kończyny

ĆWICZENIE 3

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 ostrożnie unieś do góry ponad głowę i powoli opuść. *10-20 powtórzeń*



Otrząsanie wyprostowanej kończyny

ĆWICZENIE 4

Kończyny górne wyprostowane w stawach łokciowych, ręka po stronie operowanej spoczywa na ręce po stronie nieoperowanej, która ją podpira od spodu i wspomaga ruch. Unieś ramiona nad głowę i powoli opuść. *10-20 powtórzeń*



Otrząsanie wyprostowanej kończyny



Ćwiczenia / wykonujemy siedząc na KRZEŚLE lub ŁÓŻKU tak, aby stopy były oparte na podłodze.

ĆWICZENIE 5

Kończyny górne wyprostowane w stawach łokciowych. Unieś kończyny w górę ponad głowę i powoli opuść.

10-20 powtórzeń



Otrząsanie wyprostowanej kończyny

ĆWICZENIE 6

Stań twarzą do ściany, na wyciągnięcie wyprostowanej ręki i zrób pół kroku do przodu. Wspinaj się palcami po ścianie i powoli zjeżdż na dół.

10-20 powtórzeń



Otrząsanie wyprostowanej kończyny

ĆWICZENIE 7

Stań bokiem (po stronie operowanej) do ściany, na wyciągnięcie wyprostowanej ręki i zrób pół kroku do ściany. Wspinaj się palcami po ścianie i powoli zjeżdż na dół.

10-20 powtórzeń



Otrząsanie wyprostowanej kończyny

Powyżej 7 doby po zabiegu operacyjnym



Wykonuj ćwiczenia z 4-6 doby oraz dodatkowo ćwiczenia z wykorzystaniem **laseczki gimnastycznej**. Jeśli nie masz takiej w domu możesz użyć kija od szczotki. **Ćwiczenia wykonujemy siedząc na krześle lub taborecie.**

ĆWICZENIE 1

Kończyny górne wyprostowane w stawach łokciowych. **10-20 powtórzeń**



Opuść ramiona z laseczką gimnastyczną na kark



Opuść laseczkę z kończynami górnymi wyprostowanymi w stawach łokciowych



Unieś laseczkę do góry nad głowę do pełnego wyprostowania



Otrząsanie wyprostowanej kończyny

ĆWICZENIE 2

Chwyć laskę gimnastyczną kończyną po stronie operowanej mniej więcej w 1/3 jej wysokości. Unieś laseczkę ku górze i opuść w dół. W pierwszym okresie możesz ten ruch wspomagać ręką po stronie nieoperowanej.

10-20 powtórzeń



ĆWICZENIE 3

Wykonuj krążenia kończynami górnymi po torze ósemki z wykorzystaniem laseczki gimnastycznej, pamiętaj aby podczas ćwiczenia sięgać aż na kark.

10-20 powtórzeń





www.ecz-otwoczek.pl

*Mamy nadzieję, że ten poradnik pomoże Ci
w szybkim powrocie do zdrowia.*

Pamiętaj - dbaj o Siebie!