

Комплекс физических упражнений после мастэктомии

Упражнения для восстановления движений верхней конечности на прооперированной стороне больным необходимо начинать делать еще в больнице.

Дома они продолжают занятия, чтобы восстановить полную подвижность руки. Вот простые упражнения, рекомендуемые Ассоциацией по проблемам рака молочной железы и мастэктомии (США).

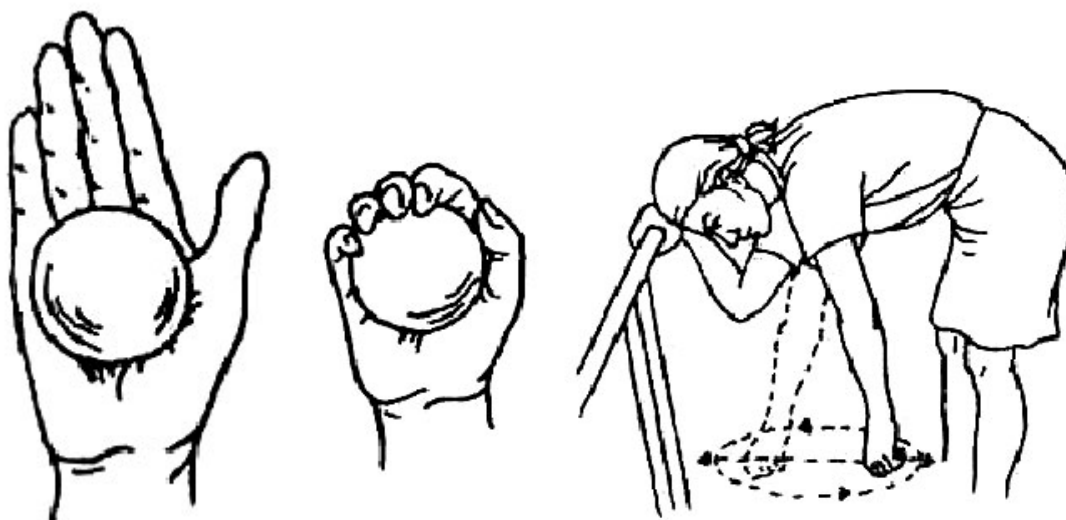
Упражнения для плеча и руки

1. Причесывание волос.

Положите локоть на край прикроватной тумбочки. Держите голову прямо. Начинать с причесывания одной половины головы, затем постепенно переходите на другую. Не перегружайтесь, но будьте упорны.

2. Сжимание и разжимание руки.

Используйте резиновый мячик или иной предмет.

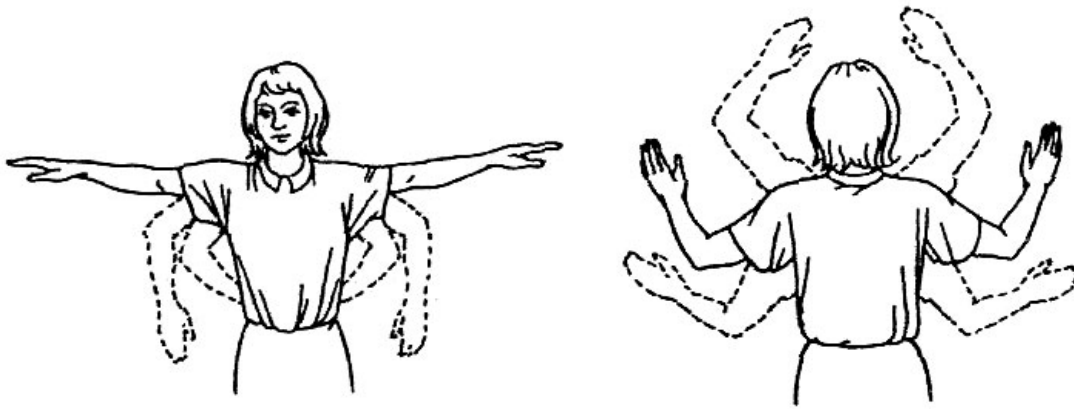


3. Качание и вращение рукой.

Положите здоровую руку на спинку стула и опустите на нее голову (лоб). Пусть другая рука свободно свисает, покачайте ее из стороны в сторону а также вперед и назад, делайте вращение малыми кругами. По мере того, как напряжение в руке уменьшится, увеличивайте амплитуду движений и диаметр кругов. Выполняйте упражнения до обретения полной подвижности.

4. "Застегивание бюстгалтера".

Разведите руки в стороны, затем опустите кисти и предплечья, оставив плечи на том же уровне, после чего медленно заводите руки за спину до уровня бюстгалтера.

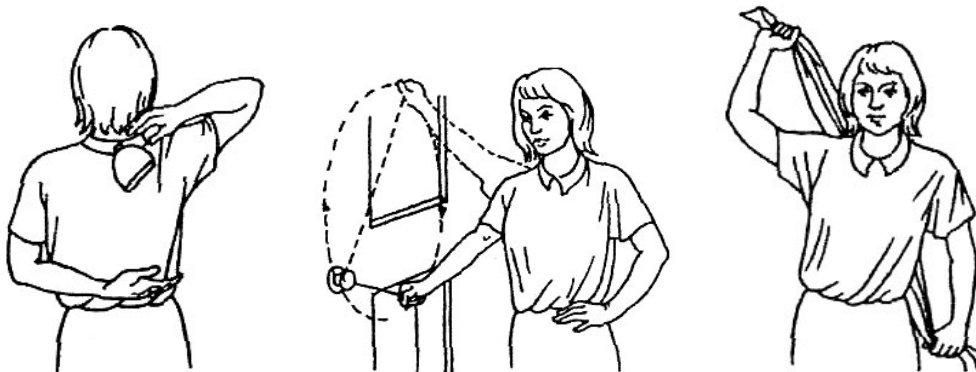


5. Скольжение по стене.

Поставьте ноги на ширину плеч, чтобы не потерять равновесие. Встаньте поближе к стене и повернитесь к ней лицом. Начните с положения, когда кисти находятся на уровне плеч, и постепенно перемещайте руки вверх по стене. Вновь опустите руки на уровень плеч, скользя по стене. Делайте упражнения несколько раз в день, каждый день отмечайте достигнутый уровень и "задания" на следующий день.

6. Упражнение с косметичкой.

Подойдет небольшой кошелек или другой подобный предмет. Правая рука - у правого плеча, левая - за спиной. Перекидывайте сумочку (косметичку) из правой руки в левую. Повторите упражнение 5 раз, затем поменяйте руки.



7. "Вытирание спины".

С помощью полотенца или другого похожего предмета делайте легкие движения, имитирующие вытирание спины. Повторите упражнения с другой стороны.

В течение нескольких дней или недель возможен некоторый послеоперационный дискомфорт, но все же и он пройдет. Например, отмечаются покалывания, ощущение стягивания в области рубца или под мышкой, может повыситься чувствительность.

Если в области рубца появилось покраснение или чувство жжения, надо оповестить об этом врача. Бывают дискомфорт и скованность в области плечевого сустава, особенно если удалены подмышечные лимфатические узлы. Обычные действия, например, причесывание волос каждый день этой рукой, помогают преодолеть подобные ощущения. Пациентка должна стараться пользоваться рукой, как обычно, но избегать тяжелой домашней работы и поднятия тяжестей по крайней мере первые 6 недель после операции.

Лечебная гимнастика для женщин, перенесших ампутацию молочной железы.

№	Исходное положение	Описание упражнения	Число повторов	Примечание
1	Сидя, руки на коленях ладонями вниз	Сжать и разжать пальцы рук	6-8	Пальцы плотно сжимать в кулак. Разжимая кулак, пальцы разводить и расслаблять
2	То же	Повернуть кисти ладонями вверх, затем вниз	6-8	Пальцы не напрягать
3	Сидя, кисти к плечам	Поднять локти вперед и опустить вниз, не отрывая кисти от плечей	6-8	Выполнять медленно. При поднимании - вдох, при опускании - выдох
4	Сидя	Поднять руки в стороны и опустить вниз	6-8	Выполнять легко, медленно, без напряжения

назад рукой с оперированной стороны

4-14

Мышцы расслабить. Амплитуду движения постепенно увеличивать

6

Сидя или стоя перед зеркалом

Поднять вверх руку с оперированной стороны. Здоровой кистью можно поддержать кисть больной руки

4-8

Выполнять медленно. При поднимании - вдох, при опускании - выдох

7

Сидя или стоя

Прижать руки к туловищу, затем расслабиться

4-8

Стараться 2-3 сек. удерживать руки прижатыми

8

Сидя или стоя

Руку с оперированной стороны поднять вперед, отвести в сторону, опустить вниз

4-8

Плечо не поднимать. При отведении - вдох, при опускании - выдох

9

Сидя или стоя, кисти к плечам

Круговые движения в плечевых суставах, поочередно вперед и назад

4-8

Выполнять медленно, высоко поднимать локти

10

Сидя или стоя, руки опустить

Соединить пальцы рук за спиной, пытаться дотянуться до лопаток

4-8

Поднимать медленно, плечи и голову вперед не наклонять

11

Сидя или стоя, кисти сцеплены за спиной

Движением плечей сводить и разводить лопатки

4-8

Выполнять медленно, вперед не наклоняться. При разведении - вдох

12

Стоя, оперированной стороной к стене

Поднять руку с оперированной стороны, максимально вытягивая ее по стене

4-8

Отметить на стене точку, до которой удалось дотянуться. Постепенно смещать ее вверх

13

Сидя или стоя перед зеркалом

Руку с оперированной стороны поднять вверх, согнуть в локте, отвести локоть в сторону, выполнить движение, как при расчесывании волос

3-5

Удерживать руку в отведенном положении. Голову не опускать, вперед не наклоняться

14

Сидя, рука с оперированной стороны в отведенном положении, на краю стола, ладонью вниз

Повернуть руку ладонью вверх, затем - вниз

4-8

Выполнять медленно, с усилием

15

Сидя, руки на коленях, в обеих руках - опущенные вниз палки длиной 60-80 см.

Поднять палки вверх, прогибаясь назад. Затем опустить палки вниз

4-8

Выполнять медленно. Прогибаясь назад делать вдох, опуская палки - выдох

16

То же

Поднять палки вверх, наклониться в здоровую сторону, выпрямиться, опустить палки вниз

4-8

При наклоне не отклоняться вперед. Вдох при наклоне, выдох при выпрямлении

17

Сидя, руки опустить, палку взять за концы

Поднять палку вверх, перевести за спину и вернуться в исходное положение

4-8

Выполнять медленно. Палку можно заменить натянутым полотенцем

18

Стоя, ноги врозь

Повернуть туловище в оперированную сторону. Наклонившись назад, отвести руку в сторону и назад. Вернуться в исходное положение

4-8

Выполнять медленно. При повороте - вдох, в исходном положении - выдох

19

Стоя, спиной к стене

Поднять руки в стороны, максимально прижать к стене, затем опустить

4-8

Не задерживать дыхание. Стараться 2-3 сек. удерживать руки прижатыми

20

Сидя или стоя

Согнуть руки к плечам, затем опустить их

5-6

Выполнять медленно, с усилием. Опуская руки, расслабить их

21

Сидя на стуле, руки на коленях

Выпрямиться, расправить плечи, слегка прогнуться, отвести локти назад, затем расслабиться

5-6

При прогибании - вдох, при расслаблении - выдох

22

Стоя или сидя

Поднять руки вверх - вдох, опустить - выдох

3-4

Выполнять, не напрягаясь