

تمارين

ما بعد جراحة الثدي

يمكن لأي مريضة أجرت جراحة للثدي أو خضعت للعلاج بالإشعاع أن تمارس التمارين المبينة في هذا الكتيب. وقد صدق على هذه التمارين كل من جراحي الثدي وممرضات العناية بالثدي ومتخصصي العلاج الطبيعي.

صممت هذه التمارين بحيث تمارس في الأيام والأسابيع التي تعقب العملية الجراحية مباشرة وهي مناسبة لمعظم السيدات بغض النظر عن نوع الجراحة التي خضعت لها.

وفي حالة التخوف أو القلق على الذراعين أو الكتفين، استشيري الجراح المختص أو ممرضتي العناية بالثدي أو مختص العلاج الطبيعي. أما إذا كنت لا تقومين بالمتابعة مع أحد المختصين ومازلت تشعرين بالألم أو التيبس فعليك استشارة أخصائي علاج طبيعي.

لماذا أحتاج للتمارين؟

التمارين تساعدك على استعادة الحركة الطبيعية للذراع إلى ما كانت عليه قبل إجراء الجراحة أو العلاج الإشعاعي. كما أنها تساعد على تخفيف الألم والتثام الأنسجة، ويرجع ذلك إلى أنه عند القيام بأي تمرين ترتفع نسبة الأوكسجين في المنطقة التي تتعرض للحركة.

متى يجب على البدء في ممارسة التمارين؟

حاولي البدء بممارسة التمرينات في أقرب وقت ممكن بعد إجراء الجراحة. إذا لم تكوني متأكدة من موعد بدء التمارين، فيجب عليك استشارة الجراح أولاً واتباع نصيحته. وفيما بعد يمكنك أن تضيفي إلى روتينك اليومي المزيد من التمارين ذات مستوى صعوبة أكبر من تلك الموجودة في هذا الكتيب.

كما يمكنك العودة بالتدريج للأعمال الروتينية اليومية كاستخدام المكينة الكهربائية، ونشر الغسيل وقيادة السيارة. ولا بد من استشارة الطبيب أو ممرضة العناية بالثدي أو متخصص العلاج الطبيعي في حالة الرغبة في إضافة أي أنشطة أخرى كممارسة التمرينات الرياضية.

حاولي أن تتمرني مرتين في اليوم، عند الإستيقاظ صباحاً أو قبل النوم ليلاً على سبيل المثال، وذلك للحفاظ على مرونة الذراع والكتف.

كم من الوقت سأحتاج لممارسة التمرينات؟

تصاب العضلات بالتيبس بسرعة شديدة في حالة عدم استخدامها. كما يصاب الذراع أيضاً بالتيبس والضييق (و كأن أحداً يضغط عليه) بعد فترة طويلة من إجراء العملية أو من الخضوع للعلاج بالإشعاع ولذلك من المهم المواظبة على التمرينات كجزء من روتينك اليومي. أما إذا كنت قد أجريت العملية مؤخراً فاستمري في التمرين إلى أن يرجع مستوى الحركة إلى ما كان عليه قبل إجراء العملية.

أما في حالة الخضوع للعلاج بالإشعاع فمن المستحب الإستمرار في إجراء التمارين باستمرار لمدة عامين بعد إتمام العلاج. تحدثي إلى طبيبك الإشعاعي أو ممرضة العناية بالثدي أو أخصائي العلاج الطبيعي في حالة عدم التأكد من المدة اللازمة للاستمرار في التمرين.

إذا تطلب التمرين استخدام ذراع واحدة فقط، فاستخدمي الذراع المصابة، أي التي توجد في نفس الجهة التي أجريت فيها العملية أو تعرضت للعلاج بالإشعاع.

٣. الرفع بمساعدة



اتخذي وضع الوقوف مع ضم الذراعين في وضع متقاطع بحيث تكون يد الذراع السليمة تحت كوع الذراع المصابة، مع إبقاء الكوعين في وضع مثني. بهذا الشكل تصبح الذراع المصابة مسندة بالذراع السليمة. ابقى على هذا الوضع وابدئي في رفع الذراعين إلى أن تصل بموازة الكتفين أو إلى أعلى الكتفين إذا استطعتي ثم أخفضي الذراعين ببطء.

التمارين الأساسية

التمارين من اثنين إلى خمسة هي الأكثر إفادة لكي لتجربتها بعد العملية بوقت قليل. ويمكنك فيما بعد إضافة تمارين أخرى أكثر صعوبة مع الإبقاء على التمارين الأساسية وتمارين الإحماء.

٢. تمشيط الشعر



تخيلي أنك تقومين بتمشيط أو تصفيف شعرك. ابقى الرأس في وضع مستقيم ثم ارفعي ذراعك مع إبعاد الكوع عن الجانبين. وتخيلي أنك تمشطين أو تصفين شعرك من الأمام إلى الخلف. ابدئي بجانب واحد فقط ثم انتقلي تدريجيًا إلى باقي الجوانب لتشمل كل الرأس. الإجهاد غير مطلوب، ولكن استمري في المحاولة.

الإحماء

١. تحريك الكتفين



اجلسي على الأرض وأرخي اليدين في حرك ثم ارفعي كتفيك إلى الأعلى باتجاه الأذن، ثم قومي بإدراهم للخلف وإلى الأسفل. كرري التمرين عدة مرات على أن تكون حركة الدوران للأمام وللخلف بالتساوي.

الوضع الآخر (ب)



قومي بالوقوف بوضع جانبي بمحاذاة الحائط مع مراعاة أن يكون الجانب المصاب ناحية الحائط. قومي بلامسة الحائط بأطراف الأصابع مع ثني الذراع، وارفعي الذراع تدريجيًا على الحائط إلى أقصى ارتفاع يمكن أن تصلني إليه مع محاولة فرد الذراع. في حالة عدم القدرة على رفع الذراع لأعلى قفي بعيدًا عن الحائط بامتداد ذراعك، ويراعى أن يكون الذراع في مستوى الكتف والأصابع ملامسة للحائط.

٨. تنشيف الظهر



قومي بتنفيذ حركة تنشيف الظهر إما باستخدام منشفة أو ما شابهها. وقومي بتبديل اتجاه الذراعين بحيث تصبح الذراع الأعلى في الأسفل وبالعكس.

ملحوظة:

تمت الترجمة إلى اللغة العربية ونقل الصور بتصريح من مؤسسة العناية بسرطان الثدي البريطانية

٧. تسلق الحائط (أ)



قفي بالقرب من وفي مواجهة الحائط مبعدة الرجلين عن بعضهما لحفظ التوازن. ابدئي التمرين بوضع راحة يديك على الحائط في مستوى الكتفين ثم قومي تدريجيًا برفع اليدين لأعلى على الحائط وأنزلي اليدين تدريجيًا إلى مستوى الكتف قبل إعادة التمرين.

ضعي علامة لتحديد آخر مكان وصلت إليه في كل مرة وحاولي الارتفاع عنه في المرة التي تليها.

٥. ثني الذراع



أثناء وضع النوقوف أو الجلوس، قومي برفع الذراعين للأمام بحيث يتعامدان مع الجسم. اثني الذراعين باتجاه الجسم مع وضع أيديك على الأكتاف، وأخفضي الذراعين ببطء ثم ارفعيهم مرة أخرى.

وضع آخر:

استندي اليدين على الكتفين مع وضع الذراع إلى الجانبين بدلاً من الوضع العمودي، وأخفضي الذراعين ببطء ثم ارفعيهم مرة أخرى.

تمارين أكثر تقدمًا / صعوبة:

٦. رفع الذراع



استلقي على الأرض أو على الفراش مع وضع محدة تحت أتراس وشبكي يديك مع بعضهما مع الإبقاء على الذراعين مفردتين ثم قومي برفع الذراعين لأعلى فوق الرأس ثم أنزلي الذراعين ببطء. في أثناء الإستلقاء خذي نفس عميق من ثلاث إلى أربع مرات مع التركيز على إرخاء الكتفين حتى لا ترتفع باتجاه الأذنين.

التمارين مابعد جراحة الثدي



٢٢ ش القصر العيني - فم الخليج - الدور السابع
شقة ٢٥ - القاهرة ١١٤١

تليفون: ٢٣١٤٤٤٢٢ (٢٠٢)

فاكس: ٢٣١٦١٤٢ (٢٠٢)

البريد الإلكتروني: info@bcfe.org

الموقع الإلكتروني: www.bcfe.org

Facebook Official Page: BCFEEgypt

للتبرع للمؤسسة المصرية لمكافحة سرطان الثدي
بالبنك التجاري الدولي CIB

حساب رقم ٢٥٩٠٠٠٠١٩٧ بالجنيه المصري

حساب رقم ٢٥٩٠٣٠٠٤٩٢ بالدولار الأمريكي

للتحويلات: Swift code: CIBEEG CX025

© Copyright BCFE 2013

يكبر كل تمرين من ثلاث إلى خمس مرات في البداية ويزيد تدريجياً مع الوقت إلى عشر مرات. ربما تجدي التمارين غير مريحة في البداية ولكن استمري في المحاولة بدون إجهاد. وفي حالة الشعور بالألم توقفي قليلاً وأريحي كتفك مع أخذ نفس عميق عبر الأنف (شهيق) مع تمديد عضلات البطن ثم اخرجي الهواء مرة أخرى (زفير) عبر الفم، مع إرخاء عضلات البطن؛ فهذا يساعد على الإسترخاء. أما إذا كان الألم مختلفاً عن المعتاد أو في حالة الإحساس بألم شديد فاستشيري الطبيب.

إذا كنت أجريت عملية تجميل للثدي (إعادة بناء ثدي) مؤخراً، فلا بد من استشارة طبيبك قبل ممارسة التمارين أو الاستمرار فيها، ولا بد من اتباع نصيحتته. مرة أخرى، إذا كان لديك أي مشاكل خاصة، فبإمكانك أن تطلبي أن يتم تحويلك إلى أخصائي العلاج الطبيعي.