

Rokas pozicionēšana pēc operācijas

Guļus uz muguras



Guļus uz sāna



Sēdus



- Limfas atces uzlabošanai naktī roku novietot uz pacēluma, bet dienas laikā izmantot kompresijas zeķi.
- Veikt regulāru vieglu masāžu – pacelt roku un viegli glāstīt no plaukstas uz padusi.

Nosacījumi pareizai vingrošanai

- Vingrošanu sāk ar diafragmālo elpošanu;
- Vingrošana temps ir mierīgs, bez straujām kustībām;
- Atkārtojumu skaits ir 5-10 reizes (pakāpeniski palielināt) sākuma 1 reizi dienā, pēc 7 dienas 2* dienā;
- Vingrošana jāpārtrauc, ja parādās sāpes. Pieļaujama ir patīkama viegli velkoša sajūta;
- Ja parādās nogurums – ļaut rokai atpūsties (ar katru dienu nogurums būs mazāks);
- Vingrošana jāturpina, kamēr kustību apjoms plecā ir atjaunojies.

Vingrinājumi

Sākot no 2 dienas pēc operācijas

1. Savilkt plaukstas kulakā un iztaisnot .



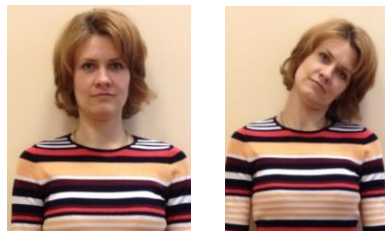
2. Pacelt plecus uz augšu un nolaist.



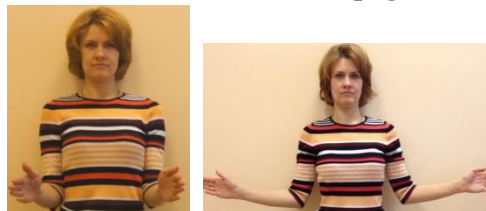
3. Pagriezt galvu pa labi/kreisi.



4. Noliekt galvu pa labi/kreisi.



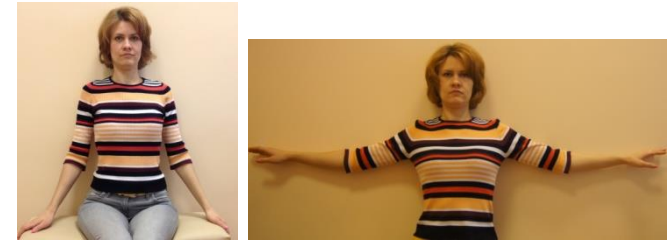
5. Rokas elkoņos saliektas, pagriezt uz āru.



6. Rokas turēt aiz elkoņiem. Pacelt rokas un nolaist.



7. Taisnas rokas celt sānis un nolaist.



8. Taisnas rokas celt augša līdz pleca augstumam.



9. Iztaisnot un atlikt taisnas rokas aiz muguras.



10. Purināt roku, atbrīvot.



Rekomendācijas

- Operācijas pusē nedrīkst mērīt arteriālo spiedienu, veikt injekcijas;
- Roku nedrīkst pakļaut saspiešanai: nedrīkst vilkt drēbes ar šaurām un spiedošām piedurknēm un aprocēm, rokas pulkstenis, gredzeni un rokassprādzes nedrīkst saspīest roku un pirkstus;
- Mazgāšanos vannā un trauku mazgāšanai neizmantojot ļoti karstu ūdeni. Mazgāšanos vannā biežāk aizvietot ar mazgāšanos dušā;
- Ir jāizvairās no darbiem ar nolaistām uz leju rokām saliektā stāvoklī;
- Sekot ķermeņa svaram;
- Somu nesāt uz vesela pleca puses;
- Pirmā gada laikā pēc operācijas ierobežot slodzi rokai operācijas pusē līdz 5 kg;
- Aizsardzībai no karstiem saules stariem vasarā vilkt apģērbus ar garām piedurknēm un galvu segt ar cepuri;
- Saudzēt roku no apdegumiem, iegriezumiem, skrāpējumiem un plaisām; kopt nagus.

Gadījumā, ja rokā parādās smaguma sajūta un tūska vērsties pie ģimenes ārsta vai ārstējošā ārsta.

Pie fizioterapeita ieteicams griezties 4-6 nedēļas pēc operācijas. Fizioterapeits izstrādās Jums atbilstošu vingrojumu programmu, kā arī sniegs rekomendācijas un ieteikumus turpmākai vingrojumu izpildei mājās. Pierakstīties pie fizioterapeita var, zvanot uz Fizikālās un rehabilitācijas medicīnas klīnikas pacientu pieraksta tālruni nr. 67000610!

Bukletu sagatavoja Fizikālās un rehabilitācijas medicīnas klīnikas rehabilitācija nodaļā

Izmantotā literatūra:

1. Canadian cancer society "Exercises after Breast surgery"
2. Functional Rehab After Breast Cancer Surgery
3. "Exercises After a Mastectomy or Lymph Node Removal" Patient education in Ohio State University
4. Apple Cart "PHYSICAL REHABILITATION AFTER BREAST CANCER"

Informatīvais materiāls

Fizioterapija pēc mastektomijas

