aslimnīca
RĪGAS AUSTRUMU KLĪNISKĀ UNIVERSITĀTES SLIMNĪCA



Informatīvais materiāls

# REHABILITĀCIJA PĒC KRŪTS AUDZĒJA ĀRSTĒŠANAS

# SATURS:


01 Rehabilitācijas loma krūts onkoloģijā

02 Rehabilitācijas komandas speciālisti

03 Klīniskā psihologa ieteikumi

04 Mākslas terapeita ieteikumi

05 Uztura speciālista ieteikumi

06 Kustību apjoma atjaunošana augšējās ekstremitātēs

07 Vingrinājumi kustību apjoma palielināšanai

08 Esi aktīvs!

09 Rētaudi

10 Limfedēma jeb limfostāze

11 Profilaktiskie pasākumi limfadēmas gadījumā

12 Vispārēji profilaktiski ieteikumi

13 Enerģijas taupīšana

14 Tehniskie palīglīdzekļi

15 Rehabilitācijas iespējas Latvijas Onkoloģijas centrā

16 Tālākas atbalsta iespējas pacientu organizācijās

17 Sociālās aprūpes pakalpojumi

18 Piezīmes




# 01 REHABILITĀCIJAS LOMA KRŪTS ONKOLOĢIJĀ

Krūts vēzis ir otrs izplatītākais vēzis pasaulē un arī sieviešu vidū izplatības ziņā ieņem otro vietu starp visiem audzējiem. Latvijā pēc SPKC datiem ik gadu atklātais pacientu skaits ar šo saslimšanu pieaug.

Cik svarīga ir katras saslimšanas laicīga ārstēšanas uzsākšana, tik pat svarīga ir agrīna rehabilitācija. Rehabilitācija ir nepieciešama, lai persona pēc saslimšanas un tās ārstēšanas varētu atgriezties ierastajā dzīvē, sasniegt maksimālu neatkarību ikdienas aktivitāšu veikšanā.

Agrīna krūts vēža diagnostika un pieejamās terapijas metodes uzlabo terapijas efektivitāti un samazina mirstības risku. Savlaicīga pēcoperācijas komplikāciju novēršana vai aizkavēšana palīdz uzlabot gan funkcionālo stāvokli, gan dzīves kvalitāti.

Ir vairākas metodes krūts audzēja ārstēšanai, kā arī ir dažādas komplikācijas un grūtības, kas ārstēšanai var sekot. Piemēram, krūšu ķirurģija un limfmezglu izņemšana var radīt komplikācijas, kas ietekmē mīksto audu un locītavu struktūru un funkcijas ap ķirurģisko vietu. Šīs sekas var izraisīt augšējo ekstremitāšu funkciju traucējumus, piemēram, lokālas pēcoperācijas sāpes un kustību apjoma samazināšanos.

Grūtības, ar kurām var saskarties pēc ķirurģiskas iejaukšanās:

- kustību ierobežojums operētās puses pleca locītavā;
- sāpes;
- limfostāze;
- rētaudi;
- ierobežotas spējas veikt ikdienas aktivitātes.

Grūtības, ar kurām var saskarties pēc ķīmijterapijas:

- slikta dūša,
- vemšana;
- apetītes zudums;
- nogurums;
- matu izkrišana;
- mutes gļotādas iekaisums;
- ema pretošanās spēja infekcijām.

Grūtības, ar kurām var saskarties pēc staru terapijas:

- lokāli apdegumi.

Rehabilitācijas pakalpojumi tiek nodrošināti multiprofesionāla darba veidā, pielietojot uz pierādījumiem balstītas medicīnas principus. Pacientu atlase noteiktam rehabilitācijas pakalpojumam ir balstīta uz funkcionēšanas traucējumu smagumu, rehabilitācijas potenciālu, pacienta iesaisti un motivāciju. Izrakstoties no stacionāra, pacients un/vai viņa piederīgie saņem informāciju par to vai ir plānota tālāka rehabilitācija, kā ietvaros tiek saņemts nosūtījums un individuālais rehabilitācijas plānus.

Papildus tiek sniegta informācija par vietu, kur tiks nodrošināta tālākā rehabilitācija.

Rehabilitācijas galvenie uzdevumi ir:

- mazināt funkcionēšanas traucējumus, veicinot pacienta neatkarību ikdienā;
- novērst vai mazināt medicīniskās komplikācijas;
- mazināt invaliditātes risku vai tās izpausmes;
- saglabāt darba spējas;
- izglītot un apmācīt pacientu un/ vai pacienta piederīgos.

Ja pacientam ir mēreni vai smagi funkcionēšanas traucējumi, rehabilitācija tiek nodrošināta multiprofesionālas rehabilitācijas veidā stacionārā vai dienas stacionārā. Ja traucējumi ir viegli vai mēreni, tiek nodrošināta ambulatora monoprofesionāla rehabilitācija.

## 02 REHABILITĀCIJAS KOMANDAS SPECIĀLISTI

Fizikālās un rehabilitācijas medicīnas ārsts - ārstniecības persona, kas pacientēm ar krūts vēzi novērtē funkcionālo stāvokli un izvēlas piemērotākās rehabilitācijas metodes problēmu risināšanai, kā ietvaros veic diagnostiku, ārstēšanu un rehabilitācijas pakalpojuma vadīšanu.

Fizioterapeits – funkcionālais speciālists, kurš veic cilvēka funkcionālā stāvokļa novērtēšanu un ārstēšanu, palīdz uzlabot un atgūt zaudētās funkcijas.

Ergoterapeits – funkcionālais speciālists, kas terapijā pielieto mērķtiecīgu aktivitāti, kas ir svarīga personai, lai aizkavētu nespējas rašanos un attīstītu neatkarību ikdienas aktivitātēs.

Klīniskais psihologs – ārstniecības persona, kas ir specializējies psihiskās, uzvedības un emocionālo slimību diagnostikā un psiholoģiskajā ārstēšanā.

Mākslas terapeits – ārstniecības persona, kas terapijā procesā pielieto vienu no mākslas veidiem, lai iesaistītos fiziskās un/vai psihiskās veselības, un/vai sociālo problēmu risināšanā un prevencijā.

Uztura speciālists – ārstniecības persona, kas izvērtē pacienta veselības stāvokli, ēšanas paradumus, ikdienas fizisko aktivitāti. Pamatojoties uz iegūto informāciju, sniedz uztura rekomendācijas.

Sociālais darbinieks - identificē klienta sociālās problēmas, izvērtē situāciju, novērtē klienta prasmes un stiprās puses, kā arī palīdz klientiem atrast nepieciešamos resursus, lai risinātu problēmu.

# 03 KLĪNISKĀ PSIHOLOGA IETEIKUMI

Onkoloģiska saslimšana ir krīzes situācija katra cilvēka dzīvē un šī krīze skar gan fizisko un garīgo veselību, gan arī dzīvi sabiedrībā. Saslimšana uz ilgu laiku vai pat neatgriezeniski var pilnībā izmaina paša pacienta un arī tuvinieku dzīves. Pēc diagnozes uzstādīšanas pacients piedzīvo psiholoģisku krīzi, kurai ir vairākas stadijas. Katrā no tām nepieciešams atšķirīgs psiholoģiskais atbalsts, pielietojot konkrētajam pacientam piemērotas profesionālās un pētījumos balstītas palīdzības un atbalsta metodes.

Slimības sākumā pacients pārdzīvo šoku un viņam ir nepieciešams laiks, profesionāla psihologa un iejūtīga tuvinieka atbalsts, lai apzinātos savu stāvokli, pieņemtu esošo situāciju un uzsāktu dzīves plāna korekciju. Pieņemt situāciju, tas nozīmē arī rēķināties ar ārstēšanas procesu un sākt domāt par jaunu dzīvesveidu.

Pacients ārstēšanās laikā iet caur dažādiem posmiem cīņā ar uzstādīto diagnozi. Ārstēšanās ik brīdi prasa paša cilvēka un viņa tuviniekiem aktīvu līdzdalību.

Psihologs var palīdzēt pacientam un tuviniekiem:

- apzināt savus resursus gan pašas slimības, gan arī ar to saistīto noguruma, trauksmes, stresa, depresijas, bezpalīdzības, izsīkuma izjūtu pārvarēšanā;
- iemācīt ikdienā izmantojamas stresa pārvarēšanas metodes;
- palīdzēt izprast un veidot efektīvu un sekmīgu komunikāciju ar veselības aprūpes profesionāļiem, kā arī citiem līdzcilvēkiem.

Saruna ar psihologu var ļaut ieraudzīt potenciālo risinājumu situācijai, vai paskatīties uz to no cita skatu punkta, kas atvieglo lēmumu pieņemšanu situācijas uzlabošanai. Vienlaikus psihologs var iemācīt ikdienā pielietojamas metodes negatīvo emociju pārvarēšanai un palīdzēt cilvēkam saskatīt un izmantot sava spēka avotu – rakstura un personības stiprās puses.



# 04 MĀKSLAS TERAPEITA IETEIKUMI

Mākslas terapijas ietvaros tiek izmantotas mākslas un radošo procesu terapeitiskie koncepti, lai uzlabotu un veicinātu cilvēka garīgo, emocionālo un fizisko labklājību. Lai piedalītos mākslas terapijā, iepriekšējā pieredze jebkādā no mākslas veidiem nav nepieciešama.

Mākslu terapija var palīdzēt:

- sniedzot emocionālo atbalstu un klātbūtni krīzē un zaudējuma pieredzē;
- mazinot apjukumu, trauksmi, dusmas, skumjas, vainu vai bailes;
- palīdzot pārstrādāt traumatisku pieredzi, stiprināt ķermeņa tēlu un apzinātību, justies labāk savā ķermenī;
- mazinot sociālo izolāciju, pilnveidojot komunikācijas iemaņas un attīstot uzticēšanos attiecībās;
- veicinot pašapziņas un pašvērtējuma paaugstināšanu, un attīstot sevis pieņemšanu;
- palīdzot nonākt kontaktā ar iekšējiem resursiem un savu radošo potenciālu, stiprinot ticību saviem spēkiem;
- izpētot eksistenciālos jautājumus (dzīves jēga, izvēle, atbildība u.c.);
- mazinot sasprindzinājumu un sniedzot pozitīvas emocijas.



# 05 UZTURA SPECIĀLISTA IETEIKUMI

Uztura speciālista mērķis ir terapijas laikā individuāli pielāgot uzturu. Uztura speciālists tiek piesaistīts, lai pacientam novērstu svara zudumu, malnutrīcijas risku (stāvoklis, kad uzturvielas netiek uzņemtas pietiekamā daudzumā), sarkopēnijas risku (muskuļu masas zudums), kaheksiju (stāvoklis, kad novērojama gan malnutrīcija, gan sarkopēnija), kā arī mazinātu iekaisuma procesus un nodrošinātu normālu kuņģa – zarnu trakta darbību, normalizējot zarnu mikro floru.

### Barojuma un muskuļu masas izvērtēšana

Medicīnā tiek izmantots jēdziens ķermeņa masas indekss (turpmāk – ĶMI), pēc kura novērtē barojumu:

ĶMI = svars (kg) : augums (m)2

ĶMI var ietekmēt vecums, tāpēc zemāk tabulā ir norādīta ĶMI norma attiecībā pret vecumu. Papildus nepieciešams ņemt vērā to, ka liekais svars ir arī enerģijas rezerves, kuras organisms nepieciešamajā gadījumā var izmantot. Savukārt par aptaukošanos norāda, kad ĶMI>30.

| Vecums | Normāls ĶMI sievietēm | Normāls ĶMI vīriešiem |
|---|---|---|
| 19–24 gadi | 19,5 | 21,4 |
| 25-34 gadi | 23,2 | 21,6 |
| 35–44 gadi | 23,4 | 22,9 |
| 45-54 gadi | 25,2 | 25,8 |
| pēc 55 gadiem | 27,3 | 26,6 |

Pacientam svarīgi vērot svara izmaņas gan pirms, gan pēc operācijas, staru terapijas vai ķīmijterapijas. Ārstēšanas posma laikā, dažu kilogramu zudums vai pieaugums mēneša ietvaros var būt pieļaujams, to var skaidrot ar ķermeņa reakciju uz ārstēšanas procesu. Ja katru mēnesi novērojams svara zudums un tas nevienā brīdī nepieaug, tad ir jāgriežas pie uztura speciālista.

### Dabīgi antioksidanti

Iekaisuma un onkoloģisku procesu mazināšanai palīdz antioksidanti, kas atrodas augu izcelsmes produktos – augļos, dārzeņos (kartupelis pēc šī iedalījuma nav dārzenis, bet ogļhidrātus saturošs produkts), riekstos, sēklās un pākšaugos. Antioksidanti ir augļos un dārzeņos esošie pigmenti, A, E, C, D vitamīni, folskābe, mikroelementi Se, Zn, koenzīms Q10 un omega–3. Augļi un dārzeņi satur prebiotikas un šķiedrvielas, kas zarnās ļauj pienskābām lakto un bifido baktērijām vairoties, tādā veidā veidojot veselīgu zarnu mikrofloru. Tāpēc uztura speciālists iesaka lietot raudzētus vai fermentētus produktus, kā, piemēram, skābētus kāpostus, kefīru, jogurtu, rūgušpienu, tīrkultūru vai paniņas.

### Olbaltumvielas

Veselam cilvēkam dienā ir jāuzņem 0,8-1 kg olbaltumvielu uz vienu kilogramu no ideāla svara, kas ir norādīts tabulā. Onkoloģisku slimību gadījumā palielinās nepieciešamība pēc atjaunošanas procesiem, tāpēc tiek rekomendēts olbaltumvielas uzņemt vairāk (1,1-1,4 kg olbaltumvielu uz vienu kilogramu no ideāla svara, kas ir norādīts tabulā). Dienā 1/3 daļa no uzņemtām olbaltumvielām ir jāuzņem ar augu izcelsmes produktiem – riekstiem, sēklām un pākšaugiem, kas palīdz uzņemt uzturā mazāk piesātinātu tauku.

### Ogļhidrāti

Ogļhidrātus mēdz dēvēt par cukuriem, kas zināmi kā:

- sliktie jeb ātrie ogļhidrāti, tos parasti iesaka ierobežot līdz 25g=5 tējkarotēm dienā;
- labie jeb saliktie ogļhidrāti, kuru sastāvā ir ciete.

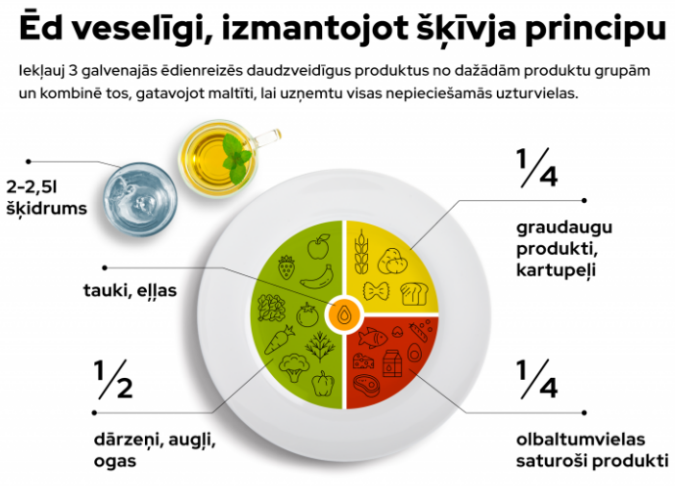
Pie ātriem ogļhidrātiem pieder saldumi – cukurs, konfektes, cepumi utt., augļi, medus, tāpēc lietojot tos uzturā ātri tiekam pie enerģijas un jūtam pacilātu garastāvokli. Visbiežāk saldumu lietošana ir saistīta ar nepietiekamu cietes uzņemšanu trīs galvenajās ēdienreizēs. Ikdienā dārzeņu un ogļhidrātu saturošu produktu proporcijas ir samainītas vietām, tāpēc var veidoties liekais svars.

### Tauki

Pienā saturoši tauki pārsvarā dod enerģiju, kuras mūsdienu griezumā ir par daudz. Ikdienā varam saskarties ar sliktajiem taukiem, ja tos pakļaujam augstām temperatūrām un gaisa oksidācijai. Tāpēc vērtīgāk produktus ir sautēt, sutināt vai vārīt. Lai bagātinātu uzturu ar augu eļļām, gatavojot salātus iesaka pievienot nerafinētas eļļas, dažādas sēklas vai riekstus. Ka arī 2-3 reizes nedēļā gaļas vietā lietot 40-60g riekstus vai sēklas, lietojot tos ne tikai svaigā veidā, bet arī kā pastas-pesto, maltu kaņepju vai humusa veidā.

### Uztura ieteikumi onkoloģijas slimības gadījumā un profilaksei

Uztura ieteikumi krūts onkoloģijas gadījumā sakrīt ar sabalansēta uztura principiem, kur bieži tiek minēts šķīvja princips. Sabalansēta uztura pamatā pusi no šķīvja (50%, viena plauksta) aizpilda dārzeņi un/vai augļi, ceturto daļu (25%, pus plauksta) aizpilda olbaltumvielu saturoši produkti, otro ceturtdaļu no šķīvja (25%, pus plauksta) aizpilda ogļhidrātu saturoši produkti. Uzturā nepieciešamo tauku saturu var uzņemt gandrīz ar visiem olbaltumvielu saturošiem produktiem.



Pie samazinātā ĶMI<20 (ja sākotnēji ĶMI>20) staru un ķīmijterapijas laikā, lai palielinātu svaru, ēdienreizēs nepieciešamo uztura proporciju ieteicams mainīt uz mersedesa zīmes šķīvja principu, kur dārzeņi, olbaltumvielas un ogļhidrāti ir sadalīti trīs vienādās daļās.

**Ieteikumi staru terapijas un ķīmijterapijas laikā**

Staru terapijas vai ķīmijterapijas laikā var novērot kuņģu–zarnu trakta darbības traucējumus, kā, piemēram, sliktu dūšu, sausu muti, dedzināšanas sajūtu, šķidrāku vēdera izeju, kā arī var būt sajūta, ka ēdiens pārvietojās pa kuņģa–zarnu traktu, radot sāpju sajūtu. Lai mazinātu radušos simptomus, ēdienreižu gatavošanas procesā izvēlas mersedesa zīmes šķīvja principu, lai samazinātu dārzeņu patēriņu un palielinātu olbaltumvielu un ogļhidrātu patēriņu.

Bojātas gļotādas gadījumā augļu skābes, pienskābie produkti, rupjā galviņkāpostu škiedrvielas var kairināt zarnu traktu un radīt diskomforta sajūtu. Šādā gadījumā augļus un dārzeņus labāk termiski apstrādāt un lietot tos mazākās devās (1-2 ēdamkarote), bet katrā ēdienreizē.

Starošana un ķīmijterapija ir agresīvas ārstēšanas metodes, kuru rezultātā pacientiem novērojama samazināta vēlme iesaistīties ēst gatavošanas procesā. Šādos gadījumos pacients nav spējīgs apēst nepieciešamās devas porciju, tāpēc ir svarīgi ēdienu uzņemt mazākās porcijās un vairākas reizes dienā.

Terapijas laikā var novērot garšas un smaržas izmaiņas vai metālisku garšu mutē, kas samazina vēlmi uzturā lietot dažus produktus, kā, piemēram, gaļu. Šos produktus ikdienā var nelietot, ja uzturā tiek lietoti citi olbaltumvielu produkti un tiek savākta olbaltumvielu dienas norma.

Izejot pilnu ciklu staru terapijai vai ķīmijterapijai, cilvēkam bieži var novērot vājumu, pastiprinātu vēlmi gulēt, samazinātu iesaisti fiziskās aktivitātēs, kas var veicināt muskuļu masas zudumu. Muskuļu masas noturēšanai un pieaudzēšanai nepieciešams pielietot olbaltumvielu saturošus produktus un fiziskus vingrinājumus.

Garās pastaigas veicina labākus oksidēšanas procesus un uzlabo garastāvokli. Spēka vingrinājumi attīsta muskuļumasu, kā arī vibrācijas un stiepšanas vingrinājumi veicina limfas atteci. Ņemot vērā veselības stāvokli un noguruma pakāpi, ieteicams fiziskās aktivitātes veikt īsaku laika posmu, bet vairākas reizes dienā.

**Svarīgi zināt!**

Krūts vēža ārstēšanā bieži tiek izmantots Tamoksifens un Anestrezols, abi šie medikamenti veicina kalciju izdalīšanos no kaulaudiem. Tāpēc svarīgi ar uztura palīdzību uzņemt nepieciešamo kalciju (piena produkti, mandeles, sezams, kāposti, zaļumi). Lai kalcijs varētu organismā uzsūkties, nepieciešams lietot D vitamīnu. Dažām pacientēm novēro samazinātu folskābes daudzumu asinīs, tāpēc uzturā var lietot vairāk zaļas krāsa dārzeņus, zaļumus, apelsīnus un pilngraudu produktus. Lai samazinātu iekaisumu veidošanos, uzturā var lielot Omega–3 produktus kā zivju eļļu, zivis, linsēklas, kaņepju sēklas, valriekstus un šo produktu eļļas, čia sēklas, sojas pupiņas. Staru terapijas vai ķīmijterapijas laikā var ciest nervgaļi, kā rezultātā var novērot jušanas traucējumus. Lai atjaunotu nervu darbību, papildus var lietot B grupas vitamīnus, kas atrodami pilngraudu produktos.

# 06 KUSTĪBU APJOMA ATJAUNOŠANA AUGŠĒJĀS EKSTREMITĀTĒS

**Visbiežākās sūdzības pēc krūts operācijas:**

- ierobežots kustību apjoms pleca locītavā;
- samazināts spēks operētās puses rokā;
- operētās puses roka ātrāk nogurst;
- jušanas traucējumi – tirpšana, asas sāpes;
- limfedēma (limfostāze jeb tūska, kad limfa uzkrājas operētās puses rokā).

Pēc operācijas var būt apgrūtināta arī aktivitāšu veikšana (ēšana, mazgāšanās, ģērbšanās, zobu mazgāšana, matu ķemmēšana u.c.). Lai atjaunotu kustību apjomu, uzlabotu muskuļu spēku un muskuļu izturību rokā, ir nepieciešams uzsākt vingrinājumu veikšanu jau otrajā dienā pēc operācijas.

Rētaudu dēļ pēc operācijas var būt ierobežota to muskuļu aktivitāte, kuri atbild par ribu loku kustībām, kā rezultātā var būt apgrūtināta pilnvērtīga elpošana. Tāpēc, pirms vingrinājumu uzsākšanas, nepieciešams sākt ar diafragmālās elpošanas vingrinājumiem.

**Diafragmālās elpošanas pareizas izpildes nosacījumi:**

Vienu roku novieto uz vēdera, lai pārliecinātos, vai elpošanas tehniku veic pareizi:

- veicot dziļu ieelpu caur degunu, vēders piepūšas (ieskaitot arī ribu apakšējos lokus, kas izplešas),
- veicot izelpu caur muti, vēders savelkas uz iekšu,
- kopā veic lēnas 10 ieelpas un un 10 izelpas.

**Pirms veic vingrinājumu kompleksu pievērs uzmanību!**

- Ja ir ievietota drenāžas caurulīte, tad kustības pleca locītavā var veikt ne augstāk par plecu līmeni.
- Vingrinājumu temps ir mierīgs, lēns. Vingrinājumu laikā kustības jācenšas veikt caur muskuļu spēku, izvairoties veikt straujas vēzienveida kustības.
- Ja ir iespējams, vingrošanu jāveic pretī spogulim, lai sekotu līdzi ķermeņa pozai un pareizai vingrojumu izpildei.
- Jāseko līdzi pašsajūtai un nepieciešamības gadījumā jāievēro atpūtas pauzes vingrinājuma laikā vai starp vingrinājumiem.
- Vingrinājumu izpildes laikā sajūtām jābūt stiepjošām, un, ja parādās asas sāpes, tad vingrinājumu izpilde jāpārtrauc.
- Vingrinājumu skaitu pakāpeniski palielina atbilstoši pašsajūtai. Pirmajās dienās katra vingrinājuma atkārtojumu skaits var būt 5-10x, bet ar katru dienu to skaits pakāpeniski jāpalielina.
- Sākotnēji vingrinājumus var veikt 1x dienā, bet pēc nedēļas jau 2-3x dienā. Ja 4-6 nedēļu laikā kustību apjoms rokā neatjaunojas, tad jāvēršas pie fizioterapeita.

# 07 VINGRINĀJUMI KUSTĪBU APJOMA PALIELINĀŠANAI



1. Sākuma pozīcijā mugura taisna, pleci nolaisti. Tiek veikta abu plecu pacelšana un nolaišana.

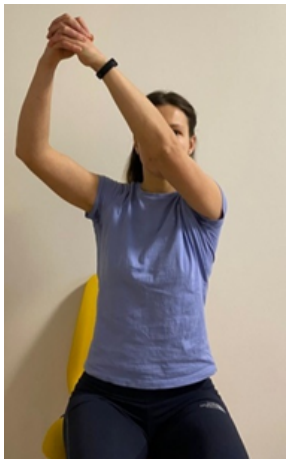
2. Viena pleca pacelšana, nolaišana, un pēc tam pārmaiņus otra pleca pacelšana.



3. Galvas pagriešana un vienu pusi, pēc tam atgriešanās ar skatu centrā, tad galvas pagriešana uz otru pusi. Pagriežot galvu uz sāniem, to noturēt šādā pozīcijā 3 minūtes.



4. Roku pacelšana. Lai vieglāk būtu pacelt rokas uz augšu, pirkstus var sakrustot. Turam taisnas rokas priekšā un ceļas virs galvas. Ja ir ievietota drenāža, tad rokas tiek celtas līdz plecu līmenim.

5. Apļu zīmēšana gaisā, kad pirksti ir sakrustoti un rokas atrodas taisnas priekšā. Sākumā apļu atkārtojumus veic uz vienu pusi, pēc tam samaina virzienu uz otru pusi.





6. Abas rokas paceltas, lai elkoņa locītavas būtu saliektas. Pirksti savā starpā sakrustoti. Tiek veiktas apļveida kustības uz priekšu. Rokām atrodoties priekšā, elkoņa locītavas ir iztaisnotas. Pēc tam caur apļa kustībām rokas tiek pievilktas atpakaļ krūšu virzienā.





7. Nūja satverta ar abām rokām un atstarpe starp rokām  plecu platumā. Rokas iztaisnotas priekšā un nūja tiek celta virs galvas un pēc tam atpakaļ lejā. Ja ir ievietota drenāža, tad rokas tiek celtas līdz plecu līmenim.





8. Nūja satverta ar abām rokām. Rokas iztaisnotas un paceltas plecu augstumā. Atstarpe starp rokāmplecu platumā. Rokas tiek virzītas uz sāniem. Tās puses roka, uz kuru tiek virzīta nūja, paliek taisna, bet otra roka saliekta elkoņa locītavā.





9. Nūju novieto krūšu līmenī. Veic kustības ar nūju, stumjot prom no sevis, un pēc tam velkot atpakaļ pie krūtīm.




10. Krūšu daļas stiepšana. Roka pacelta un plauksta balstīta pret sienu. Elkonis 90 grādu leņķī, plauksta tiek spiesta sienā un krūškurvis tiek virzīts uz priekšu. Jāsajūt iestiepums krūšu daļā.




11. Rokas paceltas, elkoņi saliekti 90 grādu leņķī un piespiesti pie sāniem. Veic roku atvēršanas kustības. Kustību laikā elkoņi stāv stingri pie sāniem, un jācenšas kopā virzīt lāpstiņas.

**Vingrinājumi, lai atsildītos:**






12. Rokas saliektas elkoņu locītavās un plauksta savilkta dūrē. Rokas lēnām ceļ uz augšu un dūres tiek vērtas vaļā-ciet. Verot dūri vaļā, pirksti tiek izstiepti. Vienā rokas pacelšanas reizē tiek veiktas trīs dūru atvēršanas un aizvēršanas kustības.




13. Pirkstu pastaiga pa sienu uz augšu un leju.






14. Pašmasāža. Tā tiek uzsākta no pirkstu galiem. Ar otras rokas pirkstiem satver roku, un tad veic virzošas masāžas kustības pa roku uz augšu. Kustību atkārto 10-15 reizes.

Spēka vingrinājumi

Vingrinājumus ar svariem (hantelēm vai citu alternatīvu) var uzsākt 4-6 nedēļā pēc operācijas. Sākotnējais smagums 0,5 kg- 1 kg, lēnam palielinot smagumu. Ieteicama konsultācija pie fizioterapeita, lai novērtētu muskuļu spēku atsevišķām muskuļu grupām un pareizi apgūtu vingrinājumu tehniku. Spēka vingrinājumus ieteicams veikt vismaz 2x nedēļā.

Aerobie vingrinājumi sirdsdarbības un elpošanas sistēmas uzlabošanai

Sievietēm pēc krūts vēža ārstēšanas svarīgas ir regulāras fiziskās aktivitātes. Pētījumi liecina, ka fiziskās sagatavotības palielināšana un svara zudums var pat palīdzēt samazināt risku no atkārtotas saslimšanas. Svarīgi atzīmēt, ka fiziskām aktivitātēm ir lielāka ietekme uz aptaukošanās samazināšanos, ja to apvieno ar uztura izmaiņām.
Rekomendētās aktivitātes:

- pastaigas;
- skriešana;
- nūjošana;
- velobraukšana;
- peldēšana.

# 08 ESI AKTĪVS!

Pieaugušajiem:

- ieteicamas vidējas intensitātes fiziskās aktivitātes vismaz 150 minūtes (2 stundas 30 minūtes) nedēļā vai 75 minūtes (1 stunda 15 minūtes) augstas intensitātes aerobās fiziskās aktivitātes nedēļā, kuras var aizstāt ar kombinētām vidējas un augstas intensitātes aerobām fiziskām aktivitātēm;
- muskuļus stiprinošas fiziskās aktivitātes pēc iespējas vairākām muskuļu grupām ieteicamas vismaz 2 reizes nedēļā.

Senioriem:

- ieteicamas vidējas intensitātes fiziskās aktivitātes vismaz 150 minūtes (2 stundas 30minūtes) nedēļā vai 75 minūtes (1 stunda 15 minūtes) augstas intensitātes aerobās fiziskās aktivitātes nedēļā, kuras var aizstāt ar kombinētām vidējas un augstas intensitātes aerobām fiziskām aktivitātēm;
- senioriem ieteicami dažāda veida vingrinājumi muskuļu spēkam 2 reizes nedēļā un vingrinājumi līdzsvaram 3 reizes nedēļā, kas uzlabo līdzsvaru un būtiski samazina traumatisma risku.

| Vidējas intensitātes fiziskās aktivitātes | Augstas intensitātes fiziskās aktivitātes |
|---|---|
| Intensīva pastaiga (ar ātrumu līdz 5 km/h, bet ne ātrāk); | Soļošana, skriešana |
| Ūdens aerobika | Peldēšana |
| Riteņbraukšana ar ātrumu līdz 16km/h | Riteņbraukšana ar ātrumu virs 16km/h |
| Dārza darbi | Kāpšana pa trepēm |
| Balles dejas/līnijdejas | Distanču slēpošana |

# 09 RĒTAUDI

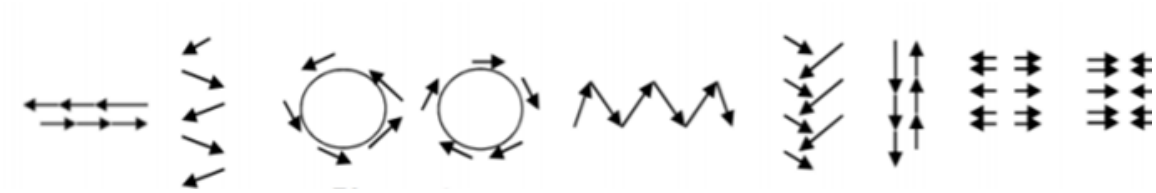
Aktīvi un pasīvi vingrinājumi rada cīpslu, locītavu un ādas kustības, kuras veicina rētas elastību. Viens no veidiem, kā palīdzēt kustību apjoma atjaunošanos pleca locītavā, ir rētaudu masāža. Rētaudu masāžu drīkst uzsākt tikai tad, kad āda ir pilnībā sadzijusi (nav sulošanās, asins izdalīšanās) un ir izņemtas šuves. Vidēji rētaudu masāžu var uzsākt 3 nedēļas pēc operācijas. Pirms masāžas uzsākšanas apskatiet sevi spogulī, lai identificētu rētas atrašanās vietu.

Iztaustiet ādu ap rētu, lai saprastu, cik liela ir rētaudu lokalizācija (rētaudi ir zem ādas cieti sabiezējumi). Masāžas laikā nepieciešams izmantot masāžas eļļu vai losjonu. Aptiekās var iegādāties speciālas ziedes rētām (kuras palīdz rētai palikt vizuāli neredzamākai, piemēram, contractubex ziede).Masāžas kustības var veikt ar diviem kopā novietotiem pirkstiem (parasti 2. un 3. pirksts) vai ar īkšķi:

- kustības veicot dažādos virzienos (skat. attēlā zemāk);

**!!! Nepieciešams iziet cauri kustībām visos virzienos**

- masāžu veicot 2-3x dienā, masāžai veltot 10 minūtes.



# 10 LIMFEDĒMA JEB LIMFOSTĀZE

Limfedēma (rokas tūska) ir hronisks, progresējošs stāvoklis, kuru nevar izārstēt, un, lai gan tā parasti nav dzīvībai bīstama, tai bieži ir būtiska ietekme uz dzīves kvalitāti. Parasti var novērot limfedēmas risku operētās vai apstarotās puses rokā. Pētījumi pierāda, ka katram piektajam ar krūts vēzi izdzīvojušajam pacientam attīstāslimfedēma ar biežumu līdz 24 mēnešiem pēc operācijas. Ziņots, ka limfedēma var attīstīties vairākus gadus vai gadu desmitus vēlāk.

Sievietes var izjust sāpes, traucētas mobilitātes un citu funkciju spējas, ķermeņa tēla izmaiņas, samazinātu fizisko aktivitāti, nogurumu un diskomfortu. Klīniski ir pierādīts, ka pacientiem ar augstu ķermeņa masas indeksu krūts vēža diagnozes laikā paaugstinās limfedēmas attīstības risks.

**Limfedēmas pazīmes:**

- sāpes, jūtīgums, tirpšana;
- smaguma sajūta rokā;
- ātrāk iestājas nogurums rokā;
- grūtības veikt kustības rokā un plaukstas locītavās (pirkstos);
- vizuālas ādas izmaiņas – cieta, rievaina āda. Var būt pūslīši vai kārpām līdzīgi izaugumi;
- izmaiņas roku apkārtmērā – vairāk par 1 cm.

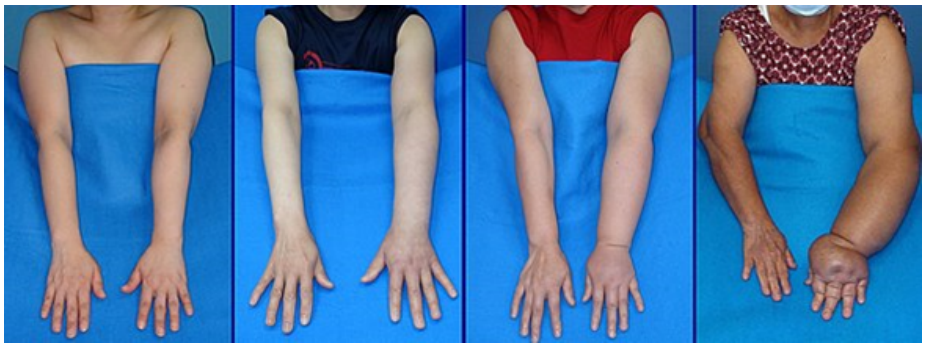
Limfedēmas stadijas:

**0. stadija** – vizuāli nav pamanāmas izmaiņas. Var būt tirpšanas sajūtas, stīvuma sajūtas pirkstos. Grūtības savilkt pirkstus dūrē. Smaguma un noguruma sajūta.

**1. stadija** – neliels pietūkums. Iespiežot pirkstu ādā, var novērot īslaicīgu iespiedumu. Šāda agrīnas stadijas limfedēma tiek uzskatīta par ārstējamu, jo āda un audi nav neatgriezeniski bojāti. Piemēram, kad ilgstoši paceļat roku, pietūkums izzūd.

**2. stadija** – labi redzams pietūkums. Rokas pacelšana nepalīdz, un, nospiežot ādu, iespiedums neparādās. Zemādas audos notiek izmaiņas, piemēram, iekaisums, sacietēšana vai sabiezēšana. 2. stadijas limfedēmu var pārvaldīt ar ārstēšanu, taču audu bojājumus nevar novērst.

**3. stadija** – plašs pietūkums. Audi ir fibrotiski (cieti), un bedrīšu veidošanās vairs nav iespējama. Var attīstīties ādas izmaiņas, piemēram, sabiezējums, hiperpigmentācija (krāsas maiņa), palielinātas ādas krokas, tauku nogulsnes un kārpām līdzīgi izaugumi. Āda kļūst jutīga pret dziļām, slikti dzīstošām brūcēm, kas var veicināt infekciju veidošanos.



# 11 PROFILAKTISKIE PASĀKUMI LIMFADĒMAS GADĪJUMĀ

Rekomendējams izvairīties no:

- pieguļoša apģērba;
- ciešām rotaslietām (pulksteņi, gredzeni, rokassprādzes);
- karstas dušas, vannas, trauku mazgāšana ar karstu ūdeni;
- pirtis un saunas;
- atrašanās atklātā saulē;
- injekcijām, asins nodošanas operētās puses rokā;
- asinsspiediena mērīšanas operētās puses rokā;
- savainojumiem (iegriezumi, skrāpējumi, dūrieni);
- bērnu ilgstošas cilāšanas un turēšanas rokās;

- veļas gludināšanas, kad roka ilgstoši atrodas uz leju saliektā pozīcijā;
- ilgstoša fiziska darba, kura laikā tiek pārslogota operētās puses roka;
- alkohola lietošanas;
- smēķēšanas.

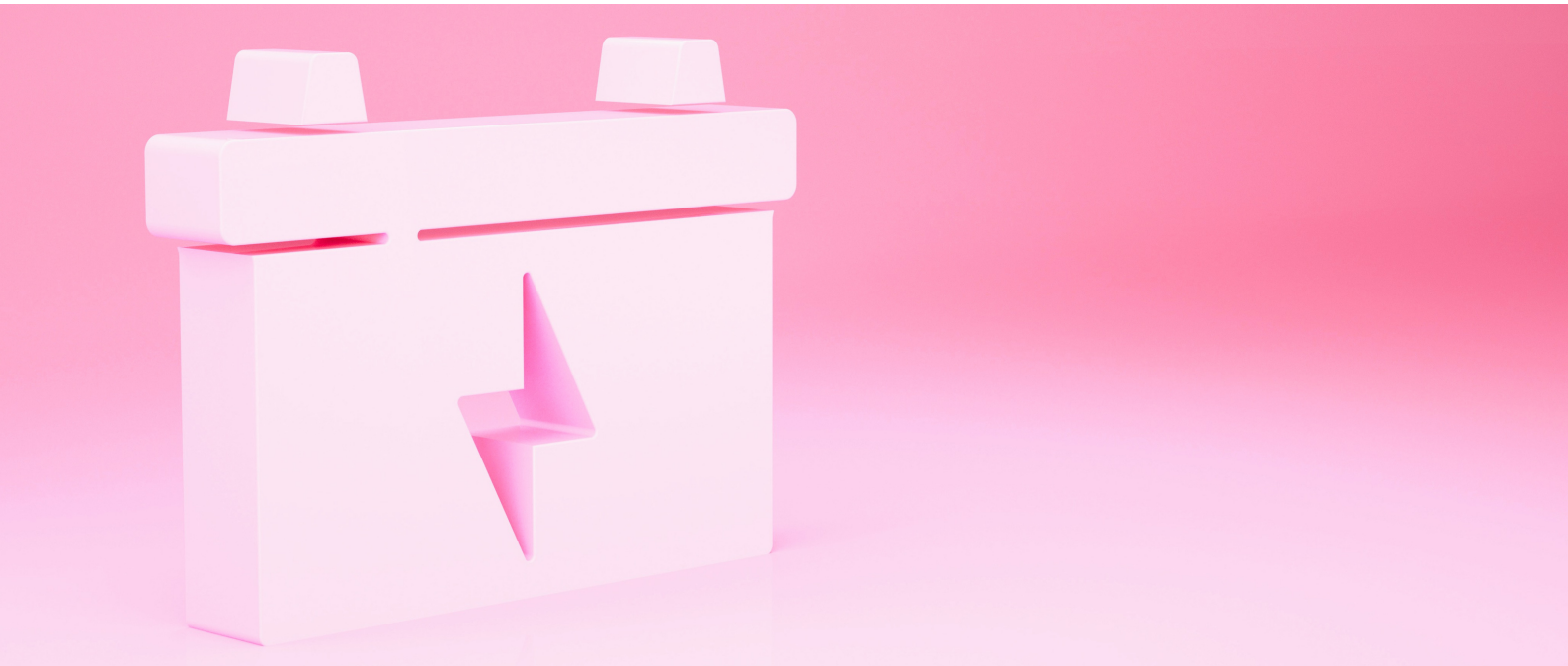
## 12 VISPĀRĒJI PROFILAKTISKI IETEIKUMI

- Siltajos gadalaikos lietot saules aizsargkrēmus.
- Ādas kopšana reģenerācijai – mazgāšana un mitrināšana ar krēmiem, kas nekairina ādu.
- Strādājot dārzā, lietot cimdus, lai izvairītos no savainošanās riska.
- Rokas atbalsts uz spilvena vai paaugstinājuma sēžot vai guļot, lai to atpūtinātu.
- Ķermeņa masas kontrole.
- Necelt smagumus operētās puses rokā vairāk par 5 kilogramiem pirmā gada laikā pēc operācijas.
- Pleca somas vietā izvēlēties mugursomu.
- Sekot līdzi stājai pastaigu un sēdēšanas laikā.
- Atbilstoša izmēra kompresijas piedurknes valkāšana, ja tas ir rekomendēts.



# 13 ENERĢIJAS TAUPĪŠANA

1. Atveseļošanās laikā ir svarīgi sevi saudzēt un atpūsties.
2. Izvairīties no pārmērīgu aktivitāšu veikšanas.
3. Izveidot un ievērot dienas, nedēļas plānu.
4. Iekļaut ikdienā laiku atpūtai vismaz 5-10 minūtes ik katru stundu un negaidīt brīdi, kad iestājas nogurums, lai atpūstos.
5. Neveikt visus mājasdarbus vienā dienā.
6. Necensties vienu aktivitāti iesākt un uzreiz pabeigt. plānot pauzi aktivitātes laikā (piemēram, ēst gatavošanas, uzkopšanas laikā).
7. Pirms uzsākt veikt kādu aktivitāti, atrast un novietot blakus visu nepieciešamo aprīkojumu.
8. Biežāk lietotās lietas novietot viegli aizsniedzamā un redzamā vietā.
9. Ēdiena gatavošanu ieteicams veikt sēdus pozīcijā.
10. Ēdiena gatavošanā izmantot elektriskās ierīces – griezējus, malējus, maisītājus.
11. Saldētu, sagrieztu produktu iegāde vai sagatavošana dienā, kad enerģijas ir vairāk.
12. Iepirkšanos veikt rīta agrajās stundās, kad pircēju ir mazāk, lai izvairītos no laika pavadīšanas, stāvot rindā.
13. Pirkumus veikt ar piegādi internetā.
14. Mazgāšanās aktivitāti veikt sēdus.



# 14 TEHNISKIE PALĪGLĪDZEKĻI

Tehniskais palīglīdzeklis ir aprīkojums vai tehniskās sistēmas, kas novērš, kompensē, atvieglo vai neitralizē funkcijas pazeminājumu vai invaliditāti.

Ergoterapeits ir speciālists, kurš novērtē nepieciešamību pēc palīglīdzekļa, tā piemērotību un, ja nepieciešams, pielāgo esošo vai iesaka izmantot citu tehnisko palīglīdzekli.

Tehnisko palīglīdzekļu saņemšana par valsts budžeta līdzekļiem, nosaka Ministru kabineta noteikumi Nr.878 „Tehnisko palīglīdzekļu noteikumi".

Lai pieteiktos tehniskā palīglīdzekļa saņemšanai, ir jāiesniedz:

- rakstisks iesniegums, kurā norāda nepieciešamo tehnisko palīglīdzekli;
- ārstējošā ārsta atzinums tehniskā palīglīdzekļa saņemšanai, kas apliecina personas funkcionālo traucējumu esību, veidu, smaguma pakāpi un tehniskā palīglīdzekļa nepieciešamību;
- ārstēšanās stacionārā epikrīzes kopiju, kas nav vecāka par 6 mēnešiem.

Palīglīdzekļi, kas būtu rekomendējami pacientiem pēc krūts audzēja ārstēšanas, ir krūts protēze, manuālās satveršanas stangas, vannas dēlis vai dušas krēsls un citi tehniskie palīglīdzekļi *(pilnu sarakstu var apskatīt iepriekš minētajos Ministru kabineta noteikumos vai www.vtpc.lv).*

# 15 REHABILITĀCIJAS IESPĒJAS LATVIJAS ONKOLOĢIJAS CENTRĀ

Sniegt rehabilitācijas pakalpojumus un psihoemocionālu atbalstu cilvēkiem ar onkoloģisku slimību un viņu tuviniekiem palīdz Rehabilitācijas komanda, kuras sastāvā ietilpst:

- psihologs;
- fizioterapeits;
- ergoterapeits;
- audiologopēds;
- uztura speciālists;
- mākslas terapeiti;
- onkoloģiskās aprūpes māsa.

**!!! Visi Psihoemocionālā atbalsta kabineta pakalpojumi ir valsts apmaksāti gan pacientiem, gan viņu tuviniekiem**

**Atrašanās vieta:** Latvijas Onkoloģijas centra stacionāra 1. stāvā.
**Tālrunis**: 67040830; 27897440
**Darba laiks:** katru darba dienu no plkst. 9:00 līdz 16:00
*Konsultācijas var saņemt pacienti un viņu tuvinieki atnākot uz kabinetu BEZ iepriekšējā pieraksta vai pierakstoties pie konkrētā speciālista pa tālruni. Nepieciešamības gadījumos speciālisti apmeklē pacientus arī stacionāra nodaļās.*
***Konsultācijas var tikt nodrošinātas arī attālināti.***

# 16 TĀLĀKAS ATBALSTA IESPĒJAS PACIENTU ORGANIZĀCIJĀS

**Onkoloģisko pacientu atbalsta biedrība „Dzīvības koks”**
Adrese: Skolas iela 3, Rīga, LV-1010
Tālrunis: +371 67625339
e-pasts: dzivibaskoks@dzivibaskoks.lv

**Biedrībā “VITA” (pacientēm pēc krūts vēža operācijām)**
Adrese: Hipokrāta iela 4, Rīga, LV-1079
Tālrunis: +371 29462810
e-pasts: info@biedribavita.lv

**Labdarības fonds "Rozā vilciens" (palīdz nodrošināt atbalstu sievietēm pēc krūts vēža diagnostikas)**
Tālrunis: +371 26338398
e-pasts: rozavilciens@gmail.com

**Latvijas onkoloģijas pacientu organizāciju apvienība Onkoalianse**
Tālrunis: +371 25606114
e-pats: onkoalianse@inbox.lv



# 17 SOCIĀLĀS APRŪPES PAKALPOJUMI

Kārtību, kādā ģimene (persona) saņem sociālo palīdzību un sociālos pakalpojumus nosaka "Noteikumi par sociālo pakalpojumu un sociālās palīdzības saņemšanu" (Ministru kabineta noteikumi Nr. 138).

Padomi pacientiem vai viņa radiniekiem par sociālo pakalpojumu saņemšanas iespējām

Pirms izrakstīšanas no stacionāra, pacients vai viņa tuvinieki nepieciešamības gadījumā var vērsties pie slimnīcas sociālā darbinieka, kurš formē dokumentus īslaicīgas sociālās aprūpes (turpmāk – ISA) saņemšanai un/vai aprūpes mājās pakalpojumu saņemšanai.

Šos pakalpojumus Rīgas pilsētas iedzīvotājiem nodrošina Rīgas pilsētas pašvaldība vai reģionos – vietējās pašvaldības:

- par aprūpes pakalpojumiem mājās vai par īslaicīgās uzturēšanās mītnes pakalpojumiem plašāku informāciju var iegūt, apmeklējot Rīgas domes Labklājības departamenta mājas lapu: www.ld.riga.lv
- pēc pacienta atgriešanās mājās persona vai tās tuvinieki var vērsties pacienta dzīvesvietas sociālajā dienestā, izklāstot problēmu un informējot par vēlamo palīdzību.

Sociālā dienesta darbinieki novērtē personas vajadzības, veic materiālo un fizisko resursu novērtējumu un piešķir sociālo palīdzību vai pabalstu.

- Rīgas pilsētas iedzīvotāji informāciju par sociālo palīdzību un sociālajiem pakalpojumiem, var saņemt zvanot uz bezmaksas informatīvo tālruni: 80005050.
- par ilgstošas sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūcijas pakalpojumiem Rīgas iedzīvotājiem, plašāku informāciju var iegūt apmeklējot Rīgas domes Labklājības departamenta mājas lapu vai zvanot uz Rīgas domes Labklājības departamenta bezmaksas informatīvo tālruni vai Rīgas Rīgas Sociālā dienesta informatīvo tālruni: 67105048.

# 18 PIEZĪMES

# IZMANTOTĀ LITERATŪRA


1. Americam Cancer society. Exercises after brast cancer sugery.
Pieejams: https://www.cancer.org/cancer/breast-cancer/treatment/surgery-for-breast-cancer/exercises-after-breast-cancer-surgery.html
2. SPKC. Fizisko aktivitāšu ieteikumi Latvijas iedzīvotājiem.
Pieejams: https://www.spkc.gov.lv/lv/fiziskas-aktivitates/fizisko_aktivitu_ieteikumi_latvijas_iedzvotjiem.pdf
3. Phan, S, 2019. Funcional Rehab after breast cancer surgery.
Pieejams:https://www.uhn.ca/PatientsFamilies/Health_Information/Health_Topics/Documents/Your_Functional_Rehabilitation_After_Breast_Surgery.pdf
4. Johns Hopkins medicine. Treating Lymphedema.
Pieejams: https://www.hopkinsmedicine.org/health/treatment-tests-and-therapies/treating-lymphedema
5.Salibasic M., Delibegovic S., 2018. The quality of life and degree of depression of patients suffering from breast cancer.



**Bukletu izstrādāja:** Rīgas Austrumu klīniskās universitātes slimnīcas Rehabilitācijas klīnikas ergoterapeites **Liene Daškevica**, **Agnese Kārkliņa**, **Kitija Irbe**, fizioterapeite **Marta Skudra**, mākslas terapeites **Simona Orinska**, **Tatjana Starodubova**, psihologs **Elita Keiša**, uztura speciālists **Diāna Jakuboviča.**