



Zalecenia dla pacjentów po zabiegu usunięciu raka piersi

1. Definicja

Chirurgiczny zabieg usunięcia raka piersi ma na celu usunięciu guza oraz ocenę regionalnych węzłów chłonnych. Zabieg może być przeprowadzony w sposób oszczędzający lub radykalny zwany inaczej mastektomią. Po zabiegu pacjenci mogą borykać się z takimi problemami jak zaniki mięśni, obrzęki limfatyczne, kłopoty z układem krążeniowym i oddechowym. Jednak najważniejszym elementem jaki wspomaga powrót pacjentów do codziennych aktywności i poprawę komfortu życia jest prawidłowo prowadzona rehabilitacja po zabiegu.

2. Zalecenia po zabiegu:

- regularne wykonywanie ćwiczeń zgodnie z zaleceniami fizjoterapeuty
- wykonywanie ćwiczeń w bieliźnie protetycznej wraz z protezą, aby zapobiegać wadom postawy oraz utrzymać symetrię ciała
- wykonywanie automasażu limfatycznego kończyny górnej
- wnikliwa obserwacja ukierunkowana na zmiany typu: gorączka, dreszcze, zaczerwienieni skóry, zwiększony obrzek limfatyczny - w przypadku wystąpienia wyżej wymienionych objawów kontakt z lekarzem
- ostrożność w użytkowaniu ostrych przedmiotów takich, jak nożyczki, igły pilniczki do paznokci
- unikanie ekspozycji na promieniowanie słoneczne - ryzyko oparzeń słonecznych, profilaktyka antynowotworowa
- zapobieganie oparzeniom podczas korzystania z suszarki do włosów, prostownicy czy obecności w saunie
- wykonywać prace domowe z zastosowaniem rękawic ochronnych np. mycie lodówki, zamrażarki
- ubieranie odzieży nie generującej nadmiernego ucisk na kończynę operowaną
- unikanie nadmiernego obciążania operowanej kończyny - nie nosić torebek, plecaków, nie dźwigać zakupów
- konieczność rezygnacji z uprawiania sportów nadmiernie obciążających organizm np. biegi maratońskie
- ograniczenie podaży soli kuchennej w codziennej diecie



Zalecenia dla pacjentów po zabiegu usunięciu raka piersi

- wykonywać pomiary ciśnienia tętniczego, wklucia, pobrania krwi na zdrowej kończynie
 - nie stosować masażu klasycznego w obrębie operowanej kończyny
 - unikać pozycji w których operowana kończyn ułożona jest przez długi czas w zgięciu łokciowym
 - stosować hipoalergiczne kosmetyki do pielęgnacji ciała
3. **Automasaż** to masaż wykonywany samodzielnie przez pacjenta w celu usprawnienia przepływu chłonki i krążenia zapobiega on występowaniu obrzęku limfatycznego po zabiegu. Istnieje wiele form tego masażu warto pamiętać o kilku zasadach podczas ich wykonywania:
- masaż rozpocznij od wykonania kilku ćwiczeń oddechowych oraz aktywacji obręczy barkowej
 - nie spiesz się podczas wykonywania ruchów, każdy z nich powinien trwać co najmniej sekundę
 - każdy ruch wykonuj 3-5 razy
 - nie używaj środków poślizgowych (kremów, balsamów, oliwek)
 - ćwiczenia wykonuj w pozycji stojącej lub leżącej

Szczegółowe informacje dotyczące wykonywania ćwiczeń i automasażu uzyskasz u fizjoterapeutów Kliniki Chirurgii Ogólnej i Onkologicznej.

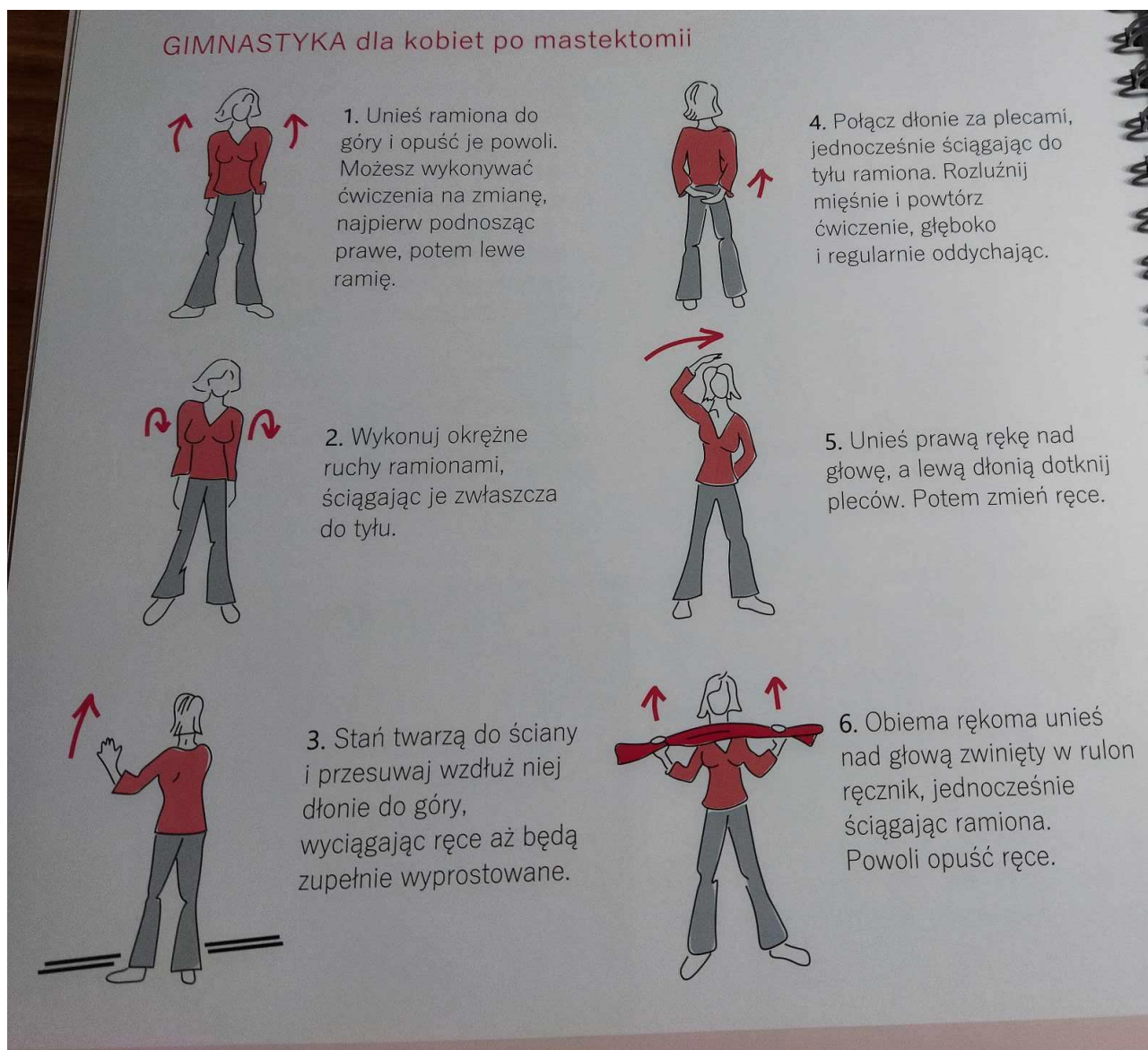
Oto przykładowe metody automasażu:

- Głaskanie barku – rozpoczyna się od górnego obszaru ramienia. Następnie przechodzi się na bark i kieruje w stronę klatki piersiowej, a także łopatki. Głaskanie wykonuje się całą dłonią.
- Rozcieranie dłoni – rozcieramy wszystkie palce, po czym każdy palec osobno - ruchy wykonuje prostymi palcami
- Głaskanie całej kończyny – czynność wykonujemy całą dłonią rozpoczynając od palców w kierunku, barku, klatki piersiowej i łopatki.
- Wyciskanie – wykonuje się od nadgarstka aż do barku. Wyciskanie wykonuje się całą dłonią, która jest ułożona w chwyt szczypcowy (z jednej strony masowanej kończyny znajduje się kciuka, a z drugiej śródreżce i pozostałe palce).



Zalecenia dla pacjentów po zabiegu usunięcia raka piersi

4. Ćwiczenia ogólnousprawniające



- Każde ćwiczenie wykonuj do granicy bólu i powtarzaj 3-4 razy dziennie w krótkich seriach 10- 15 min
- Unikaj gwałtownie wykonywanych ruchów

Przy braku przeciwwskazań po ok. 3-4 tygodniach zakres sprawności ruchowej powinien być stopniowo zwiększany, do odzyskania pełnej sprawności. Pamiętaj o uzgodnieniu z lekarzem i fizjoterapeutą szczegółów postępowania.