



REHABILITÁCIA PO OPERÁCII PRSNÍKA

Stáva sa, že po operácii prsníka môže dôjsť k skráteniu svalov, k obmedzenému pohybu v ramennom kĺbe prípadne k poškodeniu mäkkého tkaniva či poruche odtoku lymfy.

Cvičenie podporuje odtok lymfy z postihnutého kvadrantu tela. Cviky sú zamerané proti opuchu končatiny a napomáhajú k návratu lymfy. Cvičí sa len do pocitu únavy a nie cez bolesť. Kladieme dôraz na pohyby vo veľkých kĺboch, pohyb je potrebné dotiahnuť do krajných polôh na udržanie rozsahu pohybu v danom kĺbe. S prvými cvikmi liečebnej rehabilitácie treba začať čo najskôr, už počas pobytu v nemocnici. Pri nižšie uvedených cvičeniach je dýchanie vždy rovnaké. Nádych je v základnej polohe a výdych je pri výkone cviku.

CVIČENIE V STOJI



- 1.** Vykonávame veľké kruhy v ramenných kĺboch dopredu a potom dozadu (10x).



- 2.** S výdychom zdvíhame plecia, s nádychom spustíme dole (10x).



- 3.** Približujeme obe lopatky ku chrbtici (10x).



- 4.** Stojíme na šírku bokov, s výdychom zdvíhame horné končatiny nad hlavu, pri pohybe rúk nadol sa nadychujeme (10x).



5. Zdvihnuté vystreté horné končatiny nad hlavou striedavo vyťahujeme čo najvyššie – vyťahujeme ich akoby von z ramenného kĺbu (10x).



6. Horné končatiny zdvíhame nad hlavu a opäť dolu za súčasného otvárania a zatvárania ruky v päst počas celého pohybu (10x).



7. Zdvíhame pravú ruku nad hlavu a súčasne položíme ľavú ruku na kríž. Obe ruky striedajte (10x).



8. Rukami sa dotýkame našich pliec, lakťami opisujeme krúžky dopredu a dozadu (10x).



9. Tlačíme obe ruky vo výške hrudníka proti sebe a uvoľňujeme ich (10x).

CVIČENIE S OVERBALLOM V STOJI (Cvičenie odporúčané na doma)



1. Loptu držíme pred hrudníkom, lakte zohnuté. Stláčame loptu súčasne oboma dlaňami proti sebe a uvoľníme (10x).



2. Loptu stláčame v dlaniach pred telom s vystretými končatinami (10x).



3. Horné končatiny rozpažíme, loptu si podávame s vystretými končatinami ponad hlavu z jednej ruky do druhej (10x).



4. Loptu držíme za chrbtom. S vystretými končatinami si ju podávame pred telom z jednej ruky do druhej. Opäť vedieme pohyb s loptou v jednej ruke (končatiny sú vystreté) za chrbát, kde si ju opäť podáme do druhej ruky (10x).

CVIČENIE S PALIČKOU V STOJI (Cvičenie odporúčané na doma)



1. Paličku držíme pred telom oboma rukami na šírku svojich ramien. Pri výdychu zdvíhame paličku s vystretými hornými končatinami nad hlavu. S nádychom vrátime paličku do počiatočnej polohy (10x).



2. Paličku držíme za chrbtom, s vystretými lakťami vykonávame pohyb paličkou od tela dozadu (zapažíme) a vrátime späť k telu (10x).



3. Paličku držíme v jednej ruke vo zvislej polohe v jej spodnej časti. Postupne uvoľňujeme stisk ruky a vzápätí opäť pevne zovrieme paličku v ruke. Palička tak prerušovane prepadáva cez našu dlaň smerom nadol. Ruky vystriedame (10x).



4. Palička je za chrbtom a horné končatiny sú vystreté. Pomaly krčíme lakťe, zdvíhame paličku k lopatkám a vrátime späť (10x).

PRÍZNAKY LYMFEDÉMU

V počiatočných štádiách nie sú na hornej končatine viditeľné žiadne zmeny. Prítomné sú ťažkosti ako bolesť, pocit napätia, ťažoby a únava končatiny. V ďalšom štádiu sa uvedené ťažkosti stupňujú, po celodennej záťaži je už viditeľný opuch. Pri zatlačení bruškom prsta vzniká na opuchnutej končatine jamka, ktorá spontánne ustupuje. V neskoršom období sa opuch stáva tuhším, jamka po stlačení prstom pretrváva, zväčšuje sa objem končatiny, pohyblivosť v kĺboch sa znižuje, vznikajú farebné zmeny kože a končatina mení svoj tvar.

HYGIENA A PREVENTÍVNE OPATRENIA

- Pri starostlivosti o telo a osobnú hygienu je nevhodné používať dráždivé a parfumované kozmetické prostriedky, vhodnejšie sú prostriedky určené pre deti, prípravky zakúpené v lekárni alebo na odporúčenie dermatológa.
- Treba byť opatrný pri strihaní nechťov, pri odstraňovaní zrohovatenej kože. Nevhodné je strihať si pokožku okolo nechťov. Nepoužívajte žiletky pri holení ochľpenia, mohli by ste sa poraniť, používajte skôr elektrický holiaci strojček alebo depilátor.
- Pri starostlivosti o hygienu je vhodnejšie uprednostniť sprchovanie. Odporúča sa striedanie teplej a studenej vody pri sprchovaní končatín na zlepšenie prekrvenia pokožky.
- Úplne nevhodné sú celkové kúpele v horúcej vode, pobyt v horúcom prostredí a v saune. Je potrebné vyvarovať sa parafínovým zábalom a horúcemu bahnu. Nevhodné je sedenie alebo ležanie v blízkosti priameho tepelného zdroja, ako sú radiátory, ohrievače, kachle a podobne.
- Zároveň je dôležité končatinu chrániť a nevystavovať ju pôsobeniu chladu.
- Pri opaľovaní používajte ochranné krémy s vysokým UV faktorom, najlepšie je príliš sa neopaľovať.
- Používajte repelenty na ochranu pred hmyzím bodnutím.
- Noste ochranné rukavice pri záhradníčení, prácach okolo domu, upratovaní a umývaní riadu.
- Je veľmi dôležité predchádzať úrazom a drobným poraneniam, treba dávať pozor pri manipulácii s nožom a inými ostrými predmetmi. Vyhnúť sa popáleninám pri varení a pečení, pozor na uhryznutie zvieratom a pred vznikom drobných odrení a otlakov. Ak sa zraníte, ranu dôkladne vyčistite a vydezinfikujte.
- Nepreťažujte končatiny, zvýšená záťaž končatín vedie k zvýšenej tvorbe miazgy. Nie je vhodné vykonávať ťažkú a namáhavú prácu, nenoste ťažké bremená a vyhýbajte sa dlhému státiu, chodeniu a sedeniu.
- Zvýšená poloha končatín počas odpočinku napomáha odtoku lymfy, preto polohujte končatiny počas dňa, pri výraznom opuchu aj počas noci. Pri zvýšení končatiny treba dbať na to, aby bola končatina rovnomerne podložená. Na podloženie končatiny je vhodné používať vzduchové matrace alebo špeciálne vankúše.
- Vhodné je dodržiavať zdravý životný štýl, dostatok spánku a vyhýbať sa stresom.
- Dôležité je pravidelné užívanie naordinovanej liečby.
- Pri návšteve lekára nie je vhodné do postihnutej končatiny pichať injekcie a infúzie, taktiež nie je vhodné na nej merať krvný tlak a odoberať z nej krv.

- Je potrebné hlásiť ošetrovujúcemu lekárovi každú zmenu končatiny v zmysle objemu, pocitu bolesti, plnosti a zmenu farby.
- Noste pohodlné a voľné oblečenie, ktoré nezaškrucuje postihnuté miesto (pri edéme v oblasti ramena sa podprsenka nesmie zarezávať do kože), vhodnejšie sú prírodné materiály, ako je bavlna. Syntetické materiály môžu spôsobiť výraznejšie potenie.
- Na oblečenie, ktoré prichádza do styku priamo s kožou, nepoužívajte dráždivé pracie prostriedky, aviváž a škrob.
- Na opuchnutej končatine nenoste šperky, prstene, náramky ani hodinky.
- Pri lymfedéme je vhodná manuálna lymfodrenáž, čo je špeciálna terapeutická metóda, ktorá sa využíva na zlepšenie odtoku lymfy z tkanív a na podporu správnej funkcie lymfatického systému.

POHYBOVÝ REŽIM A ŠPORTOVÉ AKTIVITY

- Pri pretrvávajúcom lymfatickom opuchu sú vhodné prechádzky, špeciálne cviky cievnej gymnastiky, ktoré napomáhajú odtoku krvi a lymfy.
- Treba sa vyhýbať namáhavým, silovým a vytrvalostným športom. Vhodnejšie je plávanie s teplotou vody 18 až 26 °C, rekreačná turistika a jazda na bicykli, svalový pohyb pomáha odtoku lymfy.
- Takisto je vhodná aj severská chôdza, známa ako nordic walking. Čo je štýl chôdze, pri ktorom sa využívajú špeciálne palice, aby sa zvýšila rýchlosť a zapojenie svalstva horných končatín.

STRAVOVANIE

- Dôležité je stravovať sa zdravo, strava má byť pestrá, bohatá na minerály, vitamíny, bielkoviny, stavebné a stopové prvky, stravu nepresáľajte.
- Pri lymfedéme nie sú potrebné žiadne zvláštne diétne opatrenia. Ak trpíte iným ochorením, pri ktorom je nevyhnutné dodržiavať diétny režim, je potrebné v ňom pokračovať.
- Prijímajte tekutiny primerane, znížený príjem tekutín neovplyvní opuch končatiny, ale predĺži proces hojenia.
- Dôležité je udržanie primeranej telesnej hmotnosti, pri nadváhe dochádza k vyššiemu zaťažovaniu lymfatického obehu.



KONTAKTY:

Recepcia: 048/4204 901 / 911 / 912

Nájdete nás: Tibora Andrašovana 46, 974 01 Banská Bystrica

Viac info: www.mammacentrum.agel.sk