

● ورزشهای بعد از عمل جراحی ماستکتومی

ورزشهای بعد از عمل جراحی ماستکتومی معمولاً سه بار در روز و هر بار به مدت ۲۰ دقیقه انجام می شوند تا دامنه کامل حرکتی حفظ شود (به مدت ۶-۴ هفته ادامه می یابند) دوش گرفتن قبل از ورزش، سفتی عضلات را کاهش داده و مصرف مسکن ۳۰ دقیقه قبل از شروع تمرینات ورزشی، توانایی بیمار را برای حرکات افزایش می دهد. همچنین فعالیتهای مراقبت از خود نظیر مسواک زدن دندانها شستشوی صورت و شانه کردن موها نیز از نظر جسمی و روانی دارای خصوصیات درمانی می باشند زیرا به حفظ عملکرد بازو کمک نموده و احساس نرمال بودن را در بیمار تقویت می کند.

پرستار بیمار را تشویق می نماید که از عضلات هر دو بازو استفاده کند و وضعیت صحیح بدن خود را حفظ نماید. اگر بیمار در طرف مبتلا از آتل استفاده می کند یا اینکه نمی تواند کاملاً راست بایستد، هر نوع ورزشی بیهوده خواهد بود در صورتیکه بیمار پیوند پوستی داشته باشد یا اینکه محل برش جراحی سفت و منقبض باشد و یا عمل ترمیم بلافاصله پس از ماستکتومی انجام شده باشد ورزش باید بصورتی کند و تدریجی آغاز شود.

در اکثر بیماران بعد از خارج کردن درن، دامنه حرکتی با انجام تمرینات ورزشی سریعاً برگشت پیدا می کند. بیماران در دوران التیام بعد از عمل برحسب محدودیتهای فعالیتی خود آموزش داده می شوند.

معمولاً بیمار باید از بلند کردن اجسام سنگین خودداری کند. اگر چه کارهای روزمره منزل و بعضی از فعالیتهای شغلی نرمال، سبب حفظ تن عضلانی می شود.

پس از خارج کردن درن و بعد از اینکه دامنه حرکتی به طور کامل بازگشت می کند بیمار مجاز به رانندگی خواهد بود.

در طی زمان التیام و بهبود زخم، ورم موقت در اندام مبتلا شایع است.

۱

زنان تشویق می شوند که بازوهای خود را تا سطح قلب بلند کنند و این کار را سه بار در روز و هر بار به مدت ۴۵ دقیقه باید ادامه دهند تا گردش خون اندام انجام شود. انجام ورزش های تجویز شده به کاهش این ورم موقت کمک می کند.

قبل از ترخیص بیمار راههای پیشگیری از ورم دست به او آموزش داده می شود و همچنین بر پیشگیری از آسیب زدن به اندام مبتلا تأکید می شود زیرا ضربه خوردن به عضو موجب افزایش ورم خواهد شد.

ورزشهای پس از ماستکتومی:

(۱) بالا بردن دستها بر روی دیوار:

روبروی دیوار بایستید و پاها را کمی از هم باز نموده و پنجه ها را کاملاً نزدیک کرده و آرنجها را کمی خم کنید و کف دست ها را در سطح شانه روی دیوار بگذارید.

با خم و راست کردن پی در پی انگشتان دستها را روی دیوار بالا ببرید تا اینکه بازوها کاملاً از آرنج صاف می شوند سپس دوباره به نقطه شروع برگردید و این تمرین را تکرار کنید.



۲

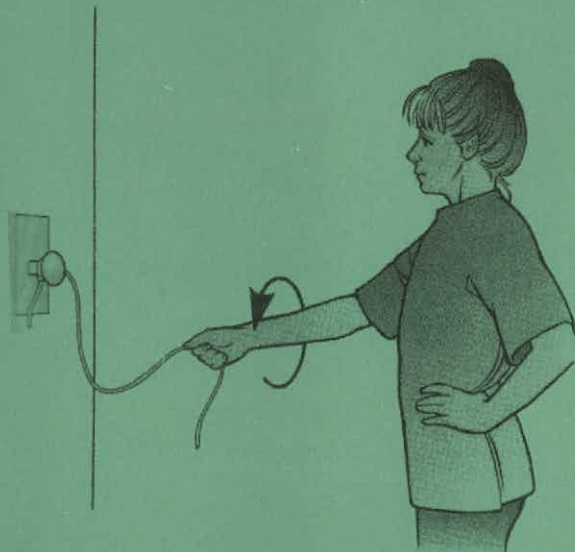
انجام ورزش های تجویز شده به کاهش ورم موقت شایع پس از ماستکتومی کمک می کند.

قبل از ترخیص بیمار راههای پیشگیری از ورم دست به او آموزش داده می شود و همچنین بر پیشگیری از آسیب زدن به اندام مبتلا تأکید می شود زیرا ضربه خوردن به عضو موجب افزایش ورم خواهد شد.

(۲) چرخاندن طناب:

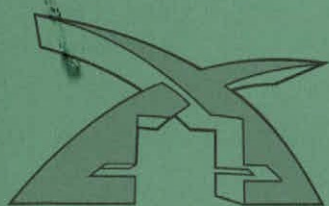
یک طناب سبک را به دستگیره در ببندید و روبروی در بایستید و سر آزاد طناب را در دست طرفی که عمل شده است بگیرید و دست دیگر را روی لگن قرار دهید.

آرنج دستی که طناب را گرفته است راست کنید و طناب را با کمی فاصله از بدن خود نگه دارید (دست باید تقریباً با کف اطاق موازی باشد) بعد طناب را بچرخانید و به تدریج دایره فرضی را که با طناب درست می کنید بزرگتر نمائید و دوباره به نقطه اول برگردید و مجدداً سرعت خود را افزایش دهید.



۳

تصویر



بیمارستان فوق تخصصی خاتم الانبیاء (ص)



ورزشهای بعد از
عمل جراحی ماستکتومی
که در منزل انجام می شوند

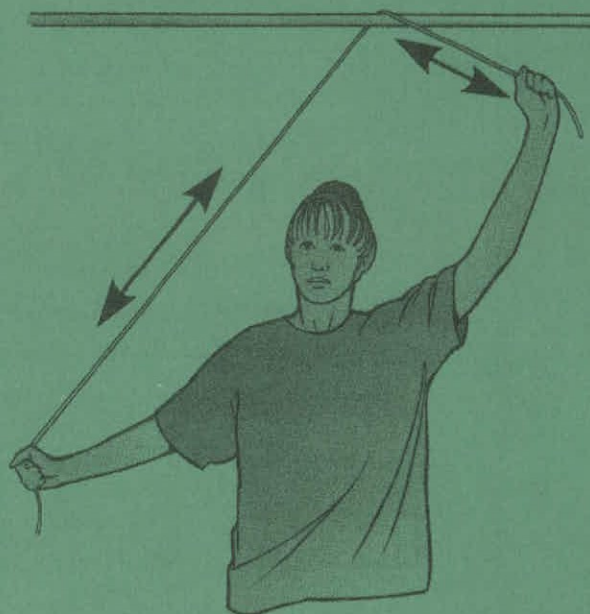
کمیته آموزش بیمارستان فوق تخصصی خاتم الانبیاء (ص)

● تلفن : ۸۸۸۸۴۰۴۰

● فاکس : ۸۸۷۹۰۲۹۸

www.khatamhospital.com

راست را به طرف بالا و بازوی چپ را به طرف پایین حرکت دهید و سپس عکس این کار را انجام دهید .

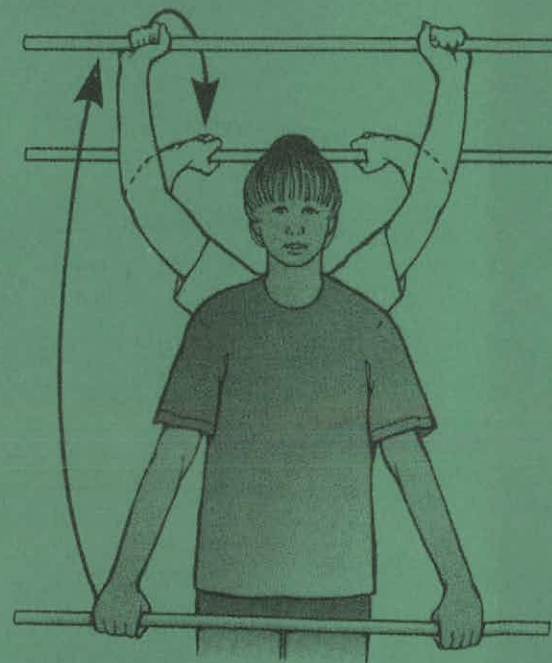


در صورتیکه بیمار پیوند پوستی داشته باشد یا اینکه محل برش جراحی سفت و منقبض باشد و یا عمل ترمیم بلافاصله پس از ماستکتومی انجام شده باشد ورزش باید بصورتی کند و تدریجی آغاز شود .

پایگاه اطلاع رسانی پزشکان ایران

۳) بلند کردن میله :

یک میله را با دو دست خود بگیرید و فاصله دستهای شما در روی میله باید در حدود ۶۰ سانتی متر باشد . بازوهای خود را صاف نگه دارید (بدون خم شدن آرنج) و میله را بلند نموده و به بالای سر ببرید . بعد از مدت کمی آرنج ها را خم کرده و میله را به طرف پشت سر متمایل سازید سپس حرکات معکوس را انجام دهید یعنی میله را از پشت سر دوباره به بالای سر بیاورید و آن را به محل اول برگردانید .



۴) کشیدن دو جانبه طناب :

یک تکه طناب سبک را از روی دوش حمام یا چوب پرده رد کنید . در نزدیکترین فاصله ممکن از طناب سرپا بایستید . دو انتهای طناب را در دو دست خود نگهدارید . هر دو بازوی خود را صاف کرده و از بدن دور کنید . بازوی