

11. И.П. палку двумя руками держим перед собой внизу.

- 1) Поднять руки вверх.
- 2) Присесть, положить палку на пол.
- 3) Выпрямиться, поднять руки вверх.
- 4) Присесть, взять палку и поднять вверх (четыре-шесть раз)

Упражнения у стенки (растяжки)

Можно выполнять после полного заживления раны и прекращения лимфорреи (откачивания жидкости).

1. И.П. стоя лицом к гимнастической стенке, руками взяться за рейку над головой.

Согнуть ноги в коленях до ощущения натяжения под мышками. Задержаться в таком положении, расслабив при этом плечи и спину. Выпрямить ноги, руки опустить.



1) 2)

2. И.П. стоя спиной к гимнастической стенке, руками взяться за рейку над головой.

Согнуть ноги в коленях до ощущения натяжения под мышками. Задержаться в таком положении, расслабив при этом плечи и спину. Выпрямить ноги, руки опустить.



1) 2)

Примечание:

При выполнении упражнений ориентируйтесь на свое самочувствие. Выберите для себя сначала более легкие упражнения и постепенно увеличивайте количество повторений. Между упражнениями выделяйте паузы для отдыха. Продолжайте занятия и после выписки домой. Заниматься самостоятельно рекомендуется один раз в день в любое время.

Помните! Главное это регулярность и правильность выполнения упражнений, а не их количество. Не пренебрегайте сильной боль. Увеличивайте нагрузку постепенно.

В дни плохого самочувствия занятия можно пропустить, но можно выполнить "укладки" лежа в постели (описаны выше).

Обязательно найдите время для ежедневной прогулки. Правильный режим и занятия физической помогут Вам быстрее восстановить силы после операции.

РОНЦ им. Н.Н. Блохина РАМН

ПАМЯТКА

для женщин,
перенесших операцию
на молочной железе.



Составители:

*Ефимова Валентина Павловна
Булушева Мария Николаевна.*

Москва – 2014 г.

Самочувствие женщины, восстановление сил и ее настроение во многом зависит от близких, и, в первую очередь, от мужа. Ей нужны забота и внимание, тактичное и чуткое отношение. Муж, дети должны позаботиться о том, чтобы снять с женщины часть забот по хозяйству, причем часть более трудоемкую, требующую затраты физических сил. Ведь ей нужно постоянно соблюдать некоторые ограничения нагрузки для рук. Такие ограничения нужны, чтобы прелатствовать застою лимфы (лимфостазу) в лимфатических сосудах руки.

Ниже даны рекомендации, которые следует постоянно выполнять женщинам, перенесшим операцию на молочной железе.

1. Нельзя носить тяжести в больной руке. Здоровой рукой можно поднимать не более трех килограммов, при этом длительность нагрузки стараться ограничивать.
2. Следует ограничить работу, связанную с длительным напряжением рук в наклонном положении тела. Например: стирку, утюжку большой рукой, работу в огороде.
3. Не рекомендуется принимать тепловые процедуры: посещать сауны, парные, загорать под прямыми лучами.
4. Не желательно делать инъекции и измерять артериальное давление на больной руке.
5. При обнаружении на коже рук царапин, трещин, а также любых травм и микротравм, следует обработать это место любым антисептическим раствором (йод, зеленка), при загрязненной ране предварительно обработать ее перекисью водорода. Работать в огороде следует в перчатках.
6. Если врач другой специальности рекомендует Вам пройти курс физиотерапевтических процедур или лечение иммуно-стимуляторами, посоветуйтесь с онкологом.
7. При желании возобновить занятия спортом, сначала посоветуйтесь с онкологом и с инструктором по лечебной физкультуре.
8. Если Вы все-таки вынуждены выполнять однообразную работу руками или испытывать значительную физическую нагрузку, то необходимо делать перерывы для отдыха в положении лежа или сидя. При этом нужно держать руки выше уровня грудной клетки (лежа, руки перед собой, сидя, руки поднять вверх или положить на голову).

Упражнения повышенной сложности
Выполнять после снятия швов и прекращения лимфорреи (откачивания жидкости).

6. И.П. руки вдоль туловища, палку держать в одной руке за середину.
1) Поднять обе руки через стороны вверх, передать над головой палку в другую руку.
2) Руки опустить, расслабить.
(четыре-шесть раз, можно делать с мячом).



7. Упражнение "Мочалка". И.П. палку держать за спиной за концы (одна рука внизу, другая сверху).
Перемещать палку за спиной вверх, вниз, удерживая ее в вертикальном положении. (четыре-шесть раз)
Повторить, поменяв положение рук.



8. И.П. палку поставить на пол, прямые руки положить на палку.
Сделать три пружинистых наклона, плечами наклоняясь полу. На счет "4" выпрямиться.



9. И.П. ноги на ширине плеч, палку двумя руками держим перед собой внизу.
1) С поворотом направо руки поднять вверх.
2) Вернуться в И.П.
То же с поворотом в другую сторону.
(шесть-восемь раз)

10. И.П. Палку держать за концы, завести за лопатки.
1) Наклониться с прямой спиной вперед, голова прямо.
2) Вернуться в И.П.
(пять-шесть раз)



2. И.П. взять палку за концы.
 1) Поднять палку через сторону вверх.
 2) Опустить, расслабить руки.
 3) Повторить то же в другую сторону.
 (четыре-шесть раз)



И.П.

3. И.П. руки с палкой перед собой.
 1) Прямые руки поднять вверх (максимально высоко).
 2) Опустить, расслабить
 (четыре-шесть раз)



И.П.

4. И.П. палка перед собой в опущенных руках.
 Выполнять круговые движения (шесть-восемь раз).



И.П.

5. И.П. держать палку за концы в опущенных руках.
 1) поднять палку вверх;
 2) завести палку симметрично за плечи;
 3) поднять палку вверх;
 4) руки опустить, расслабить
 (четыре-шесть раз)



И.П.

Примечание:
 Если это упражнение трудно для выполнения, то первое время можно завести палку за голову, но в дальнейшем нужно обязательно научиться выполнять его, как описано выше.

9. Спать желательно на спине или на здоровой стороне, чтобы своим весом во время сна не сдавливать сосуды руки на стороне операции.

Уклады

Можно выполнять с **первого** дня после операции (считая день операции).
 Исходное положение - лежа на ровной поверхности (на кровати или на полу).

1. Руки сцепить в замок и положить на голову (на макушку). Оставаться в таком положении некоторое время.



2. Руки сцепить в замок и прямые поднять вверх, на сколько можно высоко, ладонями к себе. Удерживать руки в таком положении некоторое время.



3. Исходное положение руки сцеплены в замок, лежат на макушке, локти широко разведены в стороны. Оставляя локти неподвижными, развести предплечья в стороны так, чтобы руки в локтях были согнуты под прямым углом. Держать руки в этом положении некоторое время.



И.П.

4. Руки вытянуты перед собой. Прямыми руками рисовать небольшие круги на потолке.



Примечание:
 Постепенно увеличивайте продолжительность уклады, начиная примерно с минуты, но не опускайте, чтобы руки успевали или затекали в таком положении. Выполняйте упражнения правильно, но при этом не перевозите сильную боль. После того, как положили руки, как указано выше, постарайтесь расслабиться. Повторяйте про себя: мои руки расслаблены, плечи расслаблены, локти расслаблены. Выполнять эти уклады нужно три раза в день в любое время. Продолжайте их делать дома один - два раза в день.

Упражнения

Можно выполнять, начиная с седьмого дня после операции.
В зависимости от самочувствия их можно делать сидя на стуле или стоя.

И.П. - исходное положение.

1. И.П. руки вдоль туловища.
Поднять оба плеча вверх, затем опустить и расслабить (шесть-восемь раз)



2. И.П. кисти к плечам.
1) Поднять локти через стороны вверх.
2) Опустить расслабить (четыре-шесть раз)



И.П.

3. И.П. руки вдоль туловища.
1) Руки развернуть ладонями наружу, плечи отвести назад и вниз.
2) Вернуться в исходное положение, расслабить плечи. (четыре-шесть раз)

4. И.П. руки на поясе.

Выполнять повороты туловища в стороны.
(четыре-шесть раз в каждую сторону)



1)

2)

5. И.П. руки сцепить в замок.
1) Поднять прямые руки вверх (максимально высоко) ладонями к себе.
2) Опустить и расслабить. (три-четыре раза)



6. И.П. руки сцепить в замок и положить на затылок.
1) Отвести локти назад, задержаться в этом положении.
2) Руки расслабить. (Три-четыре раза)



7. И.П. стоя лицом к стене.
Поднять руки вверх, положить их на стену на одном уровне. Опираясь пальцами на стенку, поднять обе руки максимально высоко. Задержаться в таком положении. Затем плавно опустить руки. (два-три раза).



8. И.П. руки вдоль туловища.
Наклониться вправо. Левая рука при этом скользит вверх до подмышечной впадины, а правая – вниз по бедру. Вернуться в И.П. То же самое в другую сторону. (четыре-шесть раз).



Упражнения с палкой

1. И.П. палка за спиной в опущенных руках.
1) Отвести палку назад, выпрямляя спину.
2) Палку опустить, спину расслабить. (шесть-восемь раз).



И.П.

1)

2)

19. Палка на груди, локти в стороны. Поднимание палки перед собой и опускание к подбородку ставя локти на опору. – 8 – 10 раз.
20. Палка на груди. 1 – поднять палку перед собой, 2 – отвести палку прямыми руками за голову к полу (расслабить плечи), 3 – поднять перед собой, 4 – опустить к подбородку, поставив локти в стороны. – 4 – 6 раз.
21. Палка в прямых руках перед собой. Скрестные повороты вправо и влево прямыми руками. – 10 – 12 раз.
22. Палка на бедрах. Круговые движения в одну, а затем в другую сторону, ведя палку ближе к опоре.

Стоя у гимнастической стенки.

23. Ладони на уровне груди. Поднимание и опускание локтей. – 6 – 8 раз.
24. Чуть отойдя от стенки, поднимая руки вверх, потянуться подмышками к стенке, опустить руки до уровня груди и расслабиться. – 6 – 8 раз.
25. Стоя боковой стороной к стенке, поднять боковую руку вверх, стараясь подмышкой прижаться к стенке. Опуская руку расслабиться.

Упражнение с блоком.

26. Поднимание боковой руки перед собой 5 – 6 раз и через сторону – 5 – 6 раз.

Составители: *Ефимова Валентина Павловна*
Булушева Мария Николаевна.

ЛИМФОСТАЗ

Москва, 2014 г.

Стоя с большой палкой – 1м10см.

1. Палка одним концом упирается в пол, руки на палке, большая сверху. Три пружинистых наклона вперед (подмышками тянуться к полу), на 4 выпрямиться. – 4 раза.
 2. Палка внизу, концы упираются в ладони. Поднимание большой руки прямой через сторону вверх и опускающая вниз, расслабиться. – 8 раз.
 3. Палка на груди, четыре пальца сверху ближе к концам. – 1 – поднять палку вверх, 2 – отвести за голову или за лопатки, 3 – поднять вверх, 4 – опустить на грудь и расслабиться. – 4 раза.
 4. Палка за лопатками или за головой, ноги на ширине плеч. 1 – наклон вперед, 2 – выпрямиться и расслабиться. – 4 раза.
 5. Палка за спиной, большая рука сверху. Движение «мочалки». Выпрямяем руку вверх (палка – продолжение позвоночника), сгибая руку, кисть опускаем за голову, расслабляя плечевой сустав – 6 – 8 раз.
 6. Палка внизу, 4 пальца сверху поближе к концам. Большая рука перед лицом уводит палку за голову или за лопатки, выпрямляется в сторону, а здоровая рука выпрямляется вверх, выводит палку вперед. – 3 – 4 раза. То же с другой руки.
 7. Большая рука держит палку за верхний конец, перебирая пальцами продвигаемся к нижнему концу, Делать упрямление до легкого утомления.
- Лежа на спине.
8. Руки поднять перед собой, Сжимание кистей в кулачки и разжимание. – 10 – 12 раз.

9. Руки поднять перед собой. Развести пальцы в сторону и опустить расслабленную кисть. – 10 – 12 раз.
 10. Руки поднять перед собой, пальцы сцепить в «замок», ладони рядом. Наклоны кистей вправо и влево. – 10 – 12 раз.
 11. Руки сцепить в «замок» на груди. Выпрямять руки перед собой, опустить ладони под грудь расслабляя руки. – 8 – 10 раз.
 12. Руки поставить на локти поближе к грудной клетке. Опираясь на локти прогнуться в грудной части так, чтобы лопатки прижались к спине, опустить спину и расслабиться. – 6 – 8 раз.
 13. Руки сцепить в «замок» на груди. 1 – выпрямить руки перед собой, 2 – отвести за голову к полу (расслабить плечи) 3 – поднять перед собой, 4 – опустить ладони под грудь и расслабиться.
 14. Руки поднять перед собой, пальцы сцепить в «замок». Повороты кистями вправо и влево. – 10 – 12 раз.
 15. Кисти к плечам. Круговые движения в плечевых суставах в обе стороны. По четыре раза в каждую.
- Лежа на спине с малой палкой – 60см.
16. Палка перед собой в прямых руках. Расслабленное опускание и поднимание кистей, Опустить руки и расслабиться. – 10 – 12 раз.
 17. Палка перед собой. Отведение палки вправо, касаюсь концом пола, 2 – перед собой, 3 – отвести палку влево, 4 – перед собой. – 8 раз.
 18. Палка на бедрах. Сгибая руки, разводя локти в стороны, – выпрямить руки, поднять палку вверх, стараясь кистями достать пола, 3 – 4 – медленно опустить палку на бедра, 4 – раза в одну сторону, 4 – в другую.

правильным образом: не слишком тесный и не содержащий проволочек.

15. Для удаления волос в области подмышечной впадины используйте электрическую бритву. Следите за бритвой, не забывайте вовремя менять лезвия.

16. В течение всего времени бодрствования вы должны носить хорошо подобранный компрессионный рукав. Посещайте врача, у которого вы наблюдаетесь, по крайней мере, каждые 4 – 6 месяцев. Если рукав слишком свободен, наиболее вероятно, что объем руки, уменьшился или рукав разношен.

17. **ВНИМАНИЕ:** при появлении сыпи, зуда, покраснения кожи, боли, повышения температуры немедленно обращайтесь к врачу. Воспаление (инфекция) поврежденной руки может являться началом или ухудшением лимфедемы.

18. Старайтесь поддерживать ваш нормальный вес. Низкосолевая (с пониженным содержанием натрия), обогащенная клетчаткой, диета должна быть хорошо сбалансирована. Не курите и не употребляйте алкогольные напитки. Диета должна содержать легкоусвояемый белок (рыба, курица, тофу).

Предупреждение отека после операций на молочной железе.

Если существует риск развития лимфедемы (а у больных раком молочной железы после радикального лечения отек верхней конечности в той или иной степени неизбежен), необходимо соблюдение 18 пунктов инструкции, предложенной обществом National Lymphedema Network.

1. Никогда не игнорируйте появление даже незначительной припухлости руки, кисти, пальцев или грудной клетки – немедленно проконсультируйтесь с доктором.
2. Для инъекций, взятия крови не должна быть использована поврежденная рука.
3. Измеряйте артериальное давление только на неповрежденной руке.
4. Должна соблюдаться необходимая гигиена, после купания используйте увлажняющие лосьоны, вытирайте руку осторожно, но тщательно. Убедитесь, чтобы были сухими все складки и кожа между пальцами.
5. Избегайте повторяющихся энергичных, противодействующих чему-либо, движений поврежденной рукой (чистить, толкать, тянуть и т.д.)
6. Избегайте подъема тяжелых вещей поврежденной рукой. Никогда не носите тяжелых сумок через плечо или в руке на стороне операции.
7. Не носите тесных украшений, эластичных лент на поврежденной руке и пальцах.
8. Избегайте сильных температурных колебаний при купании, мытье посуды, а также, не рекомендуется посещать сауны и принимать

горячие ванны (по крайней мере, руку держите вне ванны). Всегда защищайте руку от солнца. Старайтесь избегать каких бы то ни было травм поврежденной руки (удары, порезы, солнечные и другие ожоги, спортивные повреждения, укусы насекомых, царапины). Следите за возможным появлением признаков инфекции.

9. При выполнении работы по дому, в саду или другой работы, при которой возможны даже минимальные повреждения, используйте перчатки.
10. Избегайте срезания кутикулы при маникюре. Обсудите с врачом комплекс упражнений. Не перегружайте поврежденную руку, если она начинает болеть, нужно лечь и поднять руку вверх. Рекомендуются упражнения: ходьба, плавание, легкая аэробика, езда на велосипеде, специальный балет и йога. Не поднимайте больше 2 – 3 килограммов.
11. При авианерелетах необходимо носить компрессионный рукав соответствующего размера. Дополнительные биндажи могут потребоваться при длительном перелете. Находясь в воздухе, увеличьте количество потребляемой жидкости.
12. Женщины с большой грудью должны носить облегченные протезы (тяжелые протезы могут оказывать слишком большое давление на надключичные лимфоузлы). Могут быть использованы мягкие прокладки или полоски материи. Бюстгальтер должен быть подобран