



## ممارسة التمارين الرياضية بعد جراحة الثدي

توضح المعلومات التالية كيفية ممارسة تمارين الذراعين والكتفين وتمارين التنفس وتدليك الجرح بعد جراحة الثدي.

### بدء التمارين

اسأل طبيبك الجراح عن الوقت الآمن بالنسبة لك لبدء ممارسة هذه التمارين.

إذا كنت قد خضعت لإحدى العمليات الجراحية المذكورة أدناه، يمكنك بدء ممارسة التمارين في اليوم الأول التالي للعملية الجراحية طالما أخبرك الجراح بأن ممارسة التمارين آمنة.

- جراحة الثدي دون إعادة بنائه؛
- جراحة الثدي وإعادة بنائه باستخدام موسع أنسجة؛
- جراحة الثدي وإعادة بنائه باستخدام سديلة ظهرية معنقة (نوع من الجراحة تؤخذ فيها أنسجة من العضلات الموجودة في الظهر).

وإذا كنت قد خضعت لنوع آخر من جراحة الثدي وإعادة بنائه، فلا تبدئي ممارسة هذه التمارين إلا بعدما يخبرك الطبيب بأمانها.

### فيديو يعرض التمارين الرياضية

#### ممارسة التمارين بعد جراحة الثدي دون إعادة بنائه

يمكنك مشاهدة فيديو عنوانه ممارسة التمارين بعد جراحة الثدي دون إعادة بنائه (*Exercises After Breast Surgery Without Reconstruction*)، يعرض كيفية ممارسة هذه التمارين. ويمكنك أيضًا البحث عنه في الموقع التالي: [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe)

#### ممارسة التمارين بعد جراحة الثدي مع إعادة بنائه

إذا كنت قد خضعت لعملية جراحة الثدي وإعادة بناء، فتحدثي إلى أحد أعضاء فريق جراحة التجميل بشأن الوقت الآمن لممارسة هذه التمارين. حيث سيتعين عليك الالتزام بتقييد حركتك بمقدار معين استنادًا إلى طبيعة الجراحة. فقد يكون نطاق تقييد الحركة 45 أو 60 أو 90 درجة. قد تجدي أنه من المفيد تدوين قيود حركتك تحت صور التمارين.

- إذا كنت قد خضعت لعملية إعادة بناء الثدي باستخدام موسع أنسجة، ينبغي لك مشاهدة فيديو ممارسة التمارين

بعد جراحة الثدي وإعادة بنائه باستخدام موسع أنسجة (*Exercises After Breast Surgery*)  
(*With Reconstruction Using a Tissue Expander*) أو البحث عنه على موقع:  
[www.msccc.org/pe](http://www.msccc.org/pe)

- إذا كنت قد خضعت لعملية إعادة بناء ثدي باستخدام نقل أنسجة، ينبغي لك مشاهدة فيديو ممارسة التمارين بعد جراحة الثدي وإعادة بنائه باستخدام ناقل الأنسجة (*Exercises After Breast Surgery*)  
(*With Reconstruction Using Tissue Transfer*) أو البحث عنه على موقع:  
[www.msccc.org/pe](http://www.msccc.org/pe)

## تمارين التنفس العميق

قد يساعدك التنفس العميق المبالغ فيه على الاسترخاء وتخفيف الآلام والشد الجلدي حول الجرح (الشق الجراحي). كما أنه يعد تمرينًا جيدًا للغاية لتخفيف التوتر خلال اليوم.

وللقيام بهذا التمرين، اجلسي بشكل مريح على كرسي وخذني نفسًا بطنيًا عميقًا من الأنف. واتركي صدرك وبطنك تتوسع. ثم أخرجي زفيرًا بطنيًا من الفم. يمكنك تكرار هذا التمرين من 8 إلى 10 مرات.

## تمارين الذراعين والكتفين

ستساعدك تمارين الذراعين والكتفين على استعادة النطاق الكامل للحركة بالجانب المُجرى له الجراحة، والمسمى بالجانب المصاب. فمن خلال استعادة النطاق الكامل للحركة يمكنك:

- تحريك ذراعك فوق رأسك وإلى جانبك.
- تحريك ذراعك وراء رقبتك.
- تحريك ذراعك إلى منتصف ظهرك.

كرري كل تمرين 10 مرات كل جلسة، 5 مرات في اليوم، واستمري في ذلك حتى تتمكني من استعادة النطاق الكامل للحركة، واستخدام ذراعك كما كنت تستخدمينه قبل العملية في جميع الأنشطة العادية، بما في ذلك أنشطة العمل وأنشطة المنزل والترفيه والرياضة. وإذا كانت حركة ذراعك محدودة قبل الجراحة، سيكون هدفك استعادة حركتها بقدر ما كانت عليه من قبل.

إذا تمكنت من استعادة النطاق الكامل للحركة بسرعة، فاستمري في هذه التمارين مرة واحدة في اليوم، بدلاً من 5 مرات. وهذا ينطبق بشكل خاص إذا كنت تشعرين بأي ضيق في الصدر أو الكتف أو تحت الذراع المصاب. كما يمكن لهذه التمارين أن تساعدك على منع تكون الأنسجة الندبية في الإبط والكتف. حيث يمكن للأنسجة الندبية أن تحد من حركة الذراع بعد ذلك.

وفي حالة استمرار وجود صعوبة في تحريك كتفك بعد 4 أسابيع من الجراحة، أخبري الطبيب بذلك. إذ سيحدد الطبيب مدى حاجتك لمزيد من إعادة التأهيل، مثل العلاج الطبيعي أو المعالجة المهنية.

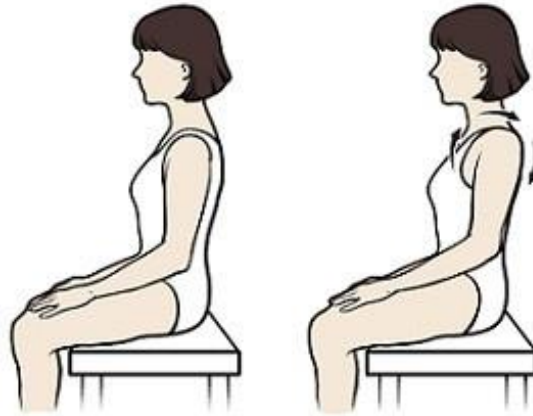
- 4 شرائط. يتم استخدامها لتوضيح التقدم الذي تحرزيه في التمارين.
- ساعة توقيت أو عداد زمني أو ساعة بعقرب للثواني. يتم استخدامها لحساب وقت بعض التمارين.

## لفات الكتف

يعتبر لف الكتف تمريناً جيداً كبدائية، لأنه يعمل على تمديد الصدر وعضلات الكتف بلطف.

إذا كنت قد خضعت لجراحة ثدي دون إعادة بناء أو مع إعادة بناء باستخدام موسع أنسجة أو سديلة ظهرية معنقة، يمكنك فعل هذا التمرين في اليوم الأول بعد الجراحة، طالما أخبرك الطبيب بأنه آمن. وإذا كنت قد خضعت لنوع آخر من جراحة الثدي أخرى وإعادة بناء، لا تبدئي ممارسة هذه التمارين إلا بعدما يخبرك الطبيب بأمانها.

1. قفي أو اجلسي بشكل مريح مع إرخاء ذراعيك على جانبيك.
2. في حركة دائرية حركي كتفك إلى الأمام والوراء ولأعلى ولأسفل (الشكل 1). ثم حاولي عمل دائرة كبيرة قدر المستطاع وحركي كلا الكتفين في الوقت ذاته. كرري هذه العملية 10 مرات.



الشكل 1. لفات الكتف

3. إذا كنت تعانين من ضيق في الجرح أو الصدر، ابدئي بدوائر أصغر، ولكن زيدي من حجمها كلما تحسّن الضيق.
4. الآن، بدلي الاتجاهات وقومي بإجراء 10 لفات للكتف إلى الأمام. وحركي كتفك إلى الوراء ولأعلى وإلى الأمام ولأسفل.

قد تجددين أن الاتجاه للخلف يكون أصعب قليلاً على الصدر من الاتجاه إلى الأمام، الذي سوف تؤديه بعد ذلك. ولكن هذا سيتحسن بالممارسة.

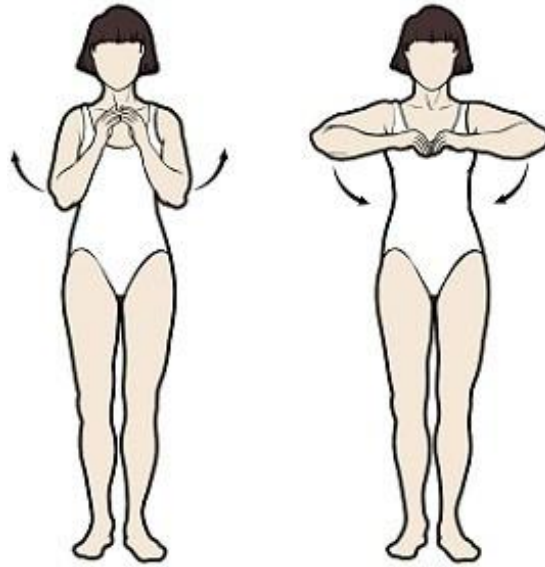
## أجنحة الكتف

إذا كنت قد خضعت لجراحة ثدي دون إعادة بناء أو مع إعادة بناء باستخدام موسع أنسجة أو سديلة ظهرية معنقة، يمكنك ممارسة هذا التمرين في اليوم الأول بعد الجراحة، طالما أخبرك الطبيب بأنه آمن. وإذا كنت قد خضعت لعملية جراحة ثدي وإعادة بناء، فلا تبدئي ممارسة هذه التمارين إلا بعدما يخبرك الطبيب بأمانها.

ستساعدك تمارين أجنحة الكتف على استعادة الحركة الخارجية للكتف. ويمكنك ممارسة هذه التمارين أثناء الجلوس أو الوقوف.

1. ضعي يديك على صدرك أو عظمة الترقوة.

2. ارفعي مرفقيك إلى جانبك (الشكل 2)، مع الحد من نطاق الحركة وفقاً لتعليمات فريق الرعاية الصحية.



الشكل 2. أجنحة الكتف

نطاق الحركة: \_\_\_\_\_ درجة/درجات

3. اخفضي مرفقيك ببطء.

4. بعد 10 مرات اخفضي يديك ببطء حتى مستوى حرك.

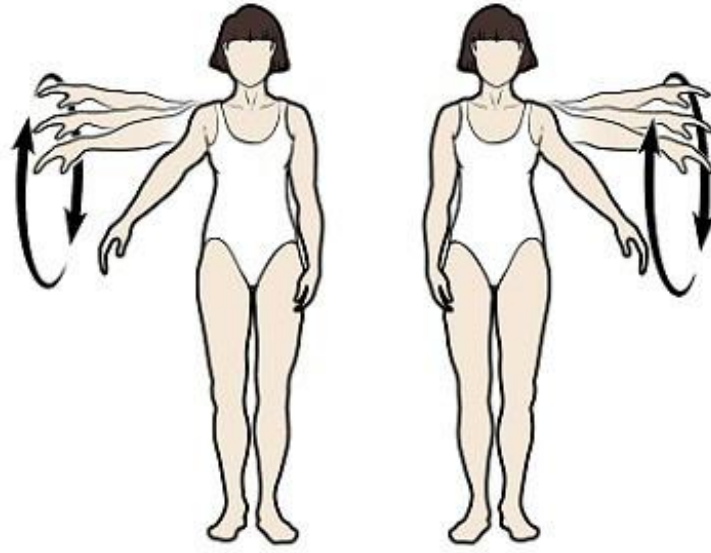
إذا شعرت بتعب أثناء ممارسة هذا التمرين فاثبتي عند هذه النقطة وخذي نفساً عميقاً. إذا لم يزل التعب، فلا ترفعي مرفقيك أعلى من ذلك. وإذا زال التعب، أكملتي عن ممارسة التمرين.

## دوائر الذراع

إذا كنت قد خضعت لجراحة ثدي دون إعادة بناء أو مع إعادة بناء باستخدام موسع أنسجة أو سديلة ظهرية معنقة، يمكنك فعل هذا التمرين في اليوم الأول بعد الجراحة، طالما أخبرك الطبيب بأنه آمن. وإذا كنت قد خضعت لعملية جراحة ثدي وإعادة بناء الثدي، فلا تبدئي ممارسة هذه التمارين إلا بعدما يخبرك الطبيب بأمانها.

وإذا كنت قد خضعت لعملية جراحية في كلا الثديين، فمارسي هذا التمرين لكل من الذراعين، كل ذراع على حدة. ولا تمارسيه للذراعين معاً في وقت واحد. فهذا سيضع الكثير من الضغط على صدرك.

1. قفي مع مباعدة قدميك قليلاً لتحقيق التوازن. وارفعي الذراع المصابة إلى جانبك قدر المستطاع (الشكل 3). ثم ابدئي بعمل دوائر بطيئة للخلف في الهواء بذراعك، وتأكدي من تحريك الذراع من عند الكتف وليس الكوع، مع إبقاء الكوع في وضع مستقيم.



الشكل 3. دوائر الذراع

نطاق الحركة: \_\_\_\_\_ درجة/درجات

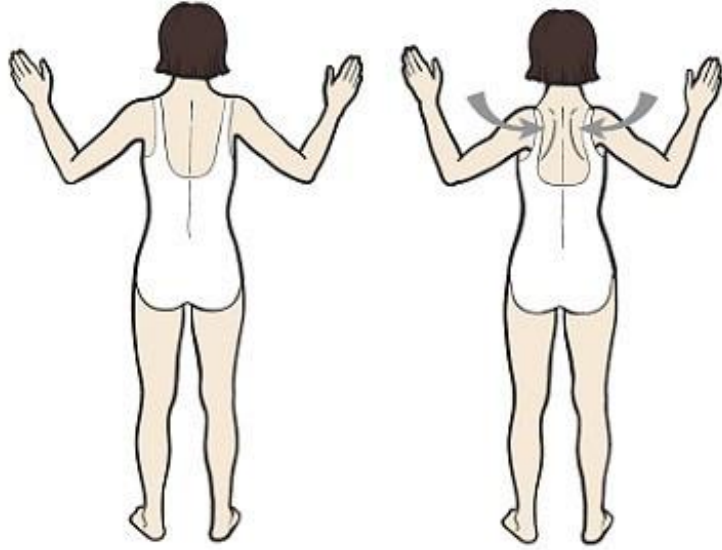
2. زبدي من حجم الدوائر بقدر ما يمكنك فعله بصورة مريحة، مع الحد من نطاق الحركة وفقاً لتعليمات فريق الرعاية الصحية. وتأكدي من إتمام ما لا يقل عن 10 دوائر كاملة للوراء، وإذا شعرت بأبي وجع أو إذا شعرت بإرهاق في ذراعك، خذي قسطاً من الراحة، ثم استأنفي ممارسة التمرين فور شعورك بالتحسن.
3. اخفضي ذراعك ببطء إلى جانبك، وأريحيه للحظة.
4. ثم ارفعي ذراعك المصاب عن جانبك قدر المستطاع، وابدئي بعمل دوائر بطيئة إلى الأمام.
5. زبدي من حجم الدوائر بقدر ما يمكنك فعله بشكل مريح. وتأكدي من إتمام ما لا يقل عن 10 دوائر كاملة للأمام، وإذا شعرت بأبي وجع أو إذا شعرت بإرهاق في ذراعك، توقفي قبل إتمام 10 دوائر.
6. اخفضي ذراعك إلى جانبك.

## تمرين W

إذا كنت قد خضعت لجراحة ثدي دون إعادة بناء أو مع إعادة بناء باستخدام موسع أنسجة أو سديلة ظهرية معنقة، فيمكنك ممارسة هذا التمرين في اليوم الأول بعد الجراحة، طالما أخبرك الطبيب بأنه آمن. وإذا كنت قد خضعت لعملية جراحة ثدي وإعادة بناء، فلا تبدئي ممارسة هذه التمارين إلا بعدما يخبرك الطبيب بأمانها.

يمكنك إجراء تمرين W في وضع القيام أو الجلوس أو الاستلقاء على الظهر، كما أن ممارسة هذا التمرين مع مواجهة الظهر إلى الحائط قد يساعدك على ضبط وضعك بشكل صحيح.

1. قومي بعمل الشكل "W" عن طريق رفع ذراعيك عن جانبك وتوجيه كفيك إلى الأمام (الشكل 4). ثم حاولي رفع يديك لأعلى بحيث تكون موازية لوجهك، مع التأكد من الحد من نطاق الحركة وفقاً لتعليمات فريق الرعاية الصحية، وإذا لم تتمكني من رفع ذراعيك إلى هذا الارتفاع، يمكنك رفعهما إلى أعلى وضع مريح.



الشكل 4. تمرين W  
نطاق الحركة: \_\_\_\_\_ درجة/درجات

2. ضمي عظمتي الكتفين إلى بعضهما وإلى أسفل كما لو كنتِ تضغطين قلما رصاصًا بينهما.
3. إذا شعرتِ بتعب في المنطقة القريبة من الجرح فتوقفي عند هذا الوضع ومارسي تمرين التنفس العميق. فإذا زال التعب حاولي تحريك ذراعيك إلى الوراء أكثر قليلاً. وإذا لم يزل، فلا تحركيهما أكثر من ذلك. واثبتي عند أعلى وضع يمكنك الوصول إليه وضمي عظمتي الكتفين معاً لمدة 5 ثوان.
4. حركي ذراعيك ببطء إلى الخلف وإلى أسفل حتى نقطة البدء. كرري هذا التمرين 10 مرات.

## وضع اليدين على الظهر

إذا كنتِ قد خضعتِ لجراحة ثدي دون إعادة بناء أو مع إعادة بناء باستخدام موسع أنسجة، يمكنك ممارسة هذا التمرين في اليوم الأول بعد الجراحة، طالما أخبرك الطبيب بأنه آمن. وإذا كنتِ قد خضعتِ لعملية جراحة ثدي أخرى وإعادة بناء، فلا تبدئي ممارسة هذا التمرين إلا بعدما يخبرك الطبيب بأنه آمن.

يمكنك إجراء تمرين وضع اليدين على الظهر أثناء الجلوس أو الوقوف. ولكن ستحتاجين إلى عداد زمني أو ساعة توقيت لهذا التمرين.

1. ضعي يديك خلف ظهرك وأمسكي يد الجانب المصاب باليد الأخرى (الشكل 5). فإذا كنتِ قد خضعتِ لعملية جراحية في الثديين، فاستخدمي اليد التي تتحرك بسهولة لمساعدة الأخرى. ثم ابسطي ذراعاً واحداً في مرة واحدة، ولا تبسطي الذراعين معاً في نفس المرة.



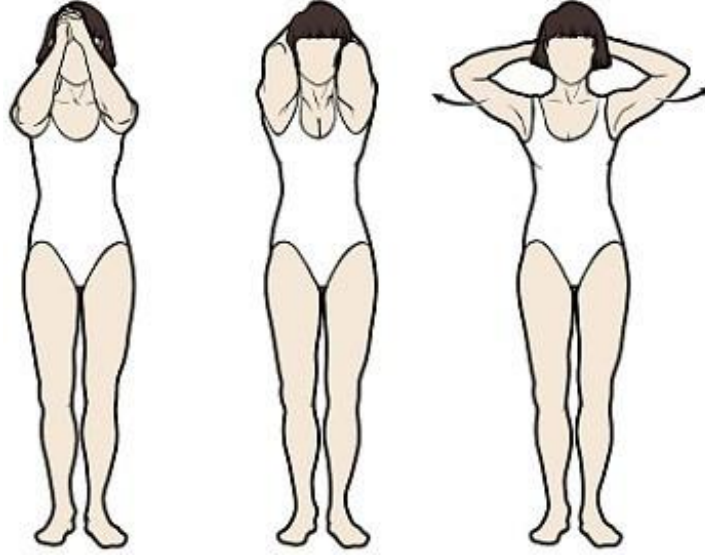
الشكل 5. وضع اليدين على الظهر

2. حركي يديك ببطء حتى وسط ظهرك إلى أقصى حد ممكن، واثبتي على أعلى وضع لمدة دقيقة.
3. إذا شعرت بشد أو تمدد في المنطقة القريبة من الشق، فتوقفي عند هذا الوضع ومارسي تمرين التنفس العميق. فإذا زال الشد العضلي حاولي تحريك ذراعيك لأعلى قليلا. وإذا لم يزل، فلا تحركيهما أعلى من ذلك.
4. اثبتي عند أعلى موضع قدر المستطاع لمدة دقيقة. وهنا يجب أن تشعرني بشد لطيف في منطقة الكتف.
5. اخفضي يديك بعد دقيقة ببطء.
6. إذا كنت قد خضعت لعملية جراحية في كلا الثديين، كرري التمرين مستخدمة الذراع الأخر.

## اليدين خلف الرقبة

- إذا كنت قد خضعت لجراحة ثدي دون إعادة بناء، فيمكنك ممارسة هذا التمرين في اليوم الأول بعد الجراحة، طالما أخبرك الطبيب بأنه آمن. وإذا كنت قد خضعت لعملية جراحة ثدي بإعادة بناء، فلا تبدئي ممارسة هذا التمرين إلا بعدما يخبرك الطبيب بأنه آمن.
- يمكنك إجراء تمرين وضع اليدين خلف الرقبة في وضع الجلوس أو الوقوف. ولكن ستحتاجين إلى عداد زمني أو ساعة توقيت لهذا التمرين.

1. قفي أو اجلسي بشكل مريح مع تثبيت قدميك على الأرض، شكي يديك ببعضهما وهما على ججرك.
2. ارفعي يديك ببطء نحو رأسك، مع إبقاء مرفقيك أمامك وليس على جانبيك (الشكل 6)، وحافظي على مستوى رأسك، فلا تحني عنقك أو رأسك إلى الأمام.



الشكل 6. اليدين خلف الرقبة

3. حركي يديك فوق رأسك حتى تصلي إلى الجزء الخلفي من رقبتك. وعندما تصلي إلى هذه النقطة حركي مرفقيك إلى جانبيك. واثبتي على هذا الوضع لمدة دقيقة. فإذا لم تستطعي الوصول إلى هذه النقطة ارفعي يديك وحركي مرفقيك للخلف إلى أفضل حد ممكن. ثم تنفسي بشكل طبيعي، ولا تحبسي أنفاسك أثناء شد الجسم.
4. إذا شعرت بشد حول الجرح أو في صدرك، فاثبتي عند هذه النقطة وخذي نفسًا عميقًا. فإذا تحسن الشد، فاستمري في الحركة، وإلا، اثبتي عند النقطة المريحة لك لمدة دقيقة.
5. اخرجي من حالة الشد هذه ببطء عن طريق جعل الجزء الخلفي من المرفقين أمامك وتحريك يديك فوق رأسك. ثم اخفضي ذراعك ببطء إلى جرك.

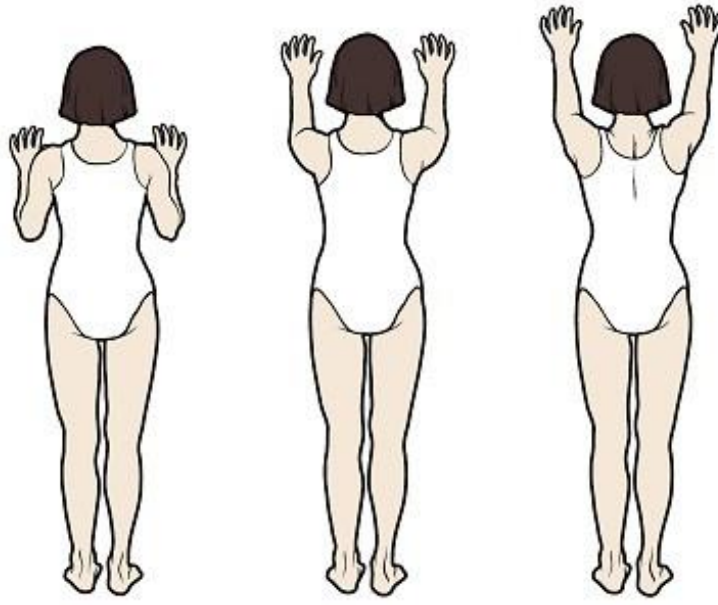
## الزحف على حائط أمامي

إذا كنت قد خضعت لجراحة ثدي دون إعادة بناء، فيمكنك ممارسة هذا التمرين في اليوم الأول بعد الجراحة، طالما أخبرك الطبيب بأنه آمن. وإذا كنت قد خضعت لعملية جراحة ثدي بإعادة بناء، فلا تبدئي ممارسة هذا التمرين إلا بعدما يخبرك الطبيب بأنه آمن.

سوف تحتاجين إلى شريطين لممارسة تمرين الزحف على حائط أمامي.

1. قفي في مواجهة حائط. واجعلي أصابع قدميك على بعد حوالي 6 بوصات من الحائط.
2. ارفعي ذراعك السليم إلى أقصى ارتفاع ممكن ثم أشري على هذه النقطة بشريط لاصق. إذ ستكون هذه النقطة الهدف الذي يجب أن يصل إليه الذراع المصاب. إذا كنت قد خضعت لعملية جراحية في كلا الثديين، فحددي هدفك بالذراع الذي يتحرك بشكل أكثر راحة.
3. ضعي كلتا اليدين على الحائط عند مستوى مريح. ثم حركي أصابعك لأعلى على الحائط إلى أقصى حد ممكن، مع الحفاظ على مساواة مستوى اليدين معًا (الشكل 7). وحاولي عدم النظر إلى يديك أو تقويس ظهرك.





الشكل 7. الزحف على حائط أمامي

4. عند الوصول إلى نقطة تشعرين عندها براحة دون ألم، فمارسي تمرين التنفس العميق.
5. عودي إلى نقطة البدء عن طريق تحريك أصابعك لأسفل الحائط.
6. كرري هذا التمرين 10 مرات. وفي كل مرة ترفعي فيها يديك، حاولي رفعهما أعلى قليلاً.
7. في المرة العاشرة استخدمتي الشرط الآخر لتسجيل أعلى نقطة وصل إليها ذراعك المصاب. فهذا سيسمح لك برؤية التقدم المحرز في كل مرة تمارسين فيها هذا التمرين.

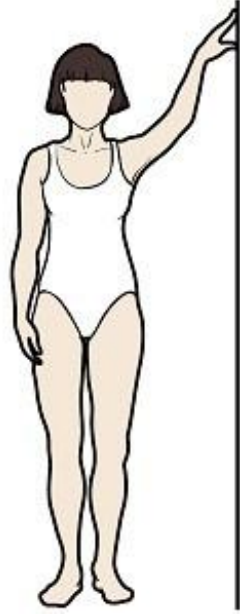
متى يصبح ذراعك أكثر مرونة أثناء القيام بهذا التمرين، اقتربي خطوة نحو الحائط للوصول إلى مستوى أعلى قليلاً.

## الزحف على حائط جانبي

إذا كنت قد خضعت لجراحة ثدي دون إعادة بناء، يمكنك ممارسة تمرين الزحف على حائط جانبي في اليوم الأول بعد الجراحة، طالما أخبرك الطبيب بأنه آمن. وإذا كنت قد خضعت لعملية جراحة ثدي بإعادة بناء، لا تبدئي ممارسة هذا التمرين إلا بعدما يخبرك الطبيب بأنه آمن.

ستحتاجين إلى شريطين لممارسة تمرين الزحف على حائط جانبي.

1. قفي في وضع يكون فيه جانبك السليم بالقرب من الحائط، على بعد قدم واحد منه.
2. ارفعي ذراعك السليم إلى أقصى ارتفاع ممكن. ثم أشري على هذه النقطة بشريط لاصق (الشكل 8). إذ ستكون هذه النقطة هي الهدف الذي يجب أن يصل إليه الذراع المصاب. وإذا كنت قد خضعت لعملية جراحية في الثديين، فحددي هدفك بالذراع الذي يتحرك بشكل أكثر راحة.



الشكل 8. الزحف على حائط جانبي

3. أديري جسمك بحيث يكون جانبك المصاب أقرب للحائط هذه المرة، وحركي أصابعك لأعلى على الحائط إلى أقصى حد ممكن. وعند الوصول إلى نقطة تشعرين عندها براحة دون ألم، مارسي تمرين التنفس العميق. وعودي إلى نقطة البدء عن طريق تحريك أصابعك لأسفل الحائط.

4. كرري هذا التمرين 10 مرات.

5. في المرة العاشرة استخدمتي الشريط اللاصق الآخر لتسجيل أعلى نقطة وصل إليها ذراعك المصاب. فهذا سيسمح لك برؤية التقدم المحرز في كل مرة تمارسين فيها التمرين.

6. إذا كنت قد خضعت لعملية جراحية في كلا الثديين، كرري التمرين مستخدمة الذراع الآخر.

يجب ألا تشعرين بألم أثناء ممارسة هذا التمرين. ومع ذلك فإنه من الطبيعي الشعور ببعض الضيق أو الشد على جانب من صدرك. كما يجب أن تركزى على تنفسك حتى يقل هذا الضيق. إذ يجب أن يكون التنفس بشكل طبيعي طوال هذا التمرين، فلا يجب كتم أنفاسك.

واحرصي على عدم تحويل جسمك نحو الحائط أثناء ممارسة هذا التمرين. بل يجب أن يكون جسمك بزاوية 90 درجة من الحائط.

## تدليك الجرح

يشعر كثير من الأشخاص بعدم راحة عند لمس الجلد في منطقة الندبة. ومن ثم فمن المهم بمكان الشعور بالراحة عند تحريك الجلد فوق هذه المنطقة. فتحريك الجلد يساعد على تحسين الدورة الدموية وتليين الأنسجة.

لا تبدئي التدليك حتى يلتئم الجرح تمامًا وتخبرك الممرضة بأن التدليك آمن. ويجب ألا تكون هناك جروح مفتوحة أو مناطق بها ندبات، وذلك لأن منطقة الجرح قد تكون مُخدّرة أو شديدة الحساسية في البداية. وهذا شعور طبيعي بعد الجراحة.

ولإجراء التدليك ضعي أصبعين أو ثلاثة أصابع على الجرح وحركي الجلد بلطف في كل الاتجاهات. ثم ارفعي أصابعك وحركيها بمقدار بوصة أو بوصتين في جميع اتجاهات منطقة الندبات، وكرري التدليك. ولكن لا تضغطي على أنسجة الثدي. وقومي بإجراء هذا التدليك مرة واحدة في اليوم لمدة تتراوح من 5 إلى 10 دقائق.

## التورم

قد تعانين، بعد الجراحة، من بعض التورم أو الانتفاخ في اليد أو الذراع بالجانب المصاب، وهذا أمر طبيعي يزول عادة من تلقاء نفسه.

فإذا لاحظت تورم في يدك أو ذراعك، فارفعي ذراعك فوق رأسك عدة مرات يوميًا أثناء ممارسة تمرين الضخ باليد. ولممارسة تمرين الضخ باليد، افتحي كفك وأغلقها ببطء 10 مرات، حيث سيساعد ذلك على سحب السوائل من ذراعك.

يمكنك أيضًا رفع ذراعك بضع مرات يوميًا لمدة 20 دقيقة في كل مرة. ولرفع ذراعك أثناء الجلوس أو أثناء الاستلقاء على ظهرك، ضعي ذراعك على عدد من الوسائد إلى جانبك، بحيث يكون فوق مستوى قلبك. ولا ترفع ذراعك بشكل مستقيم فوق رأسك لأكثر من بضع دقائق، لأن هذا قد يتسبب في إرهاق عضلات الذراع.

إذا كنت قادرة على النوم على الجانب غير المصاب، يمكنك وضع وسادة أو وسادتين أمامك لإراحة ذراعك عليها. وإذا لم يخف التورم في غضون فترة تتراوح من 4 إلى 6 أسابيع، فاتصلي بالطبيب أو الممرضة.

إذا كانت لديك أي أسئلة، يرجى الاتصال بخدمة إعادة التأهيل على الرقم التالي 212-639-7833.

إذا كانت لديك أي أسئلة أو استفسارات، فتحدثي إلى أحد أعضاء فريق الرعاية الصحية، إذ يمكنك الاتصال بهم من الاثنين إلى الجمعة، من الساعة 9:00 صباحًا حتى 5:00 مساءً على رقم الهاتف \_\_\_\_\_ . أما بعد الساعة 5:00 مساءً وخلال عطلة نهاية الأسبوع وفي الإجازات، يُرجى الاتصال بالرقم \_\_\_\_\_ . وفي حالة عدم وجود رقم أو في حالة عدم التأكد من الرقم، يرجى الاتصال بهذا الرقم 212-639-2000.

ممارسة التمارين الرياضية بعد جراحة الثدي

©2017 Memorial Sloan Kettering Cancer Center - Generated on October 2, 2017