تمارين ما بعد استئصال أو استبناء الثدي

توضح هذه المعلومات التمارين التي ستؤدينها بعد استئصال الثدي (جراحة الثدي). اتبعي هذه التعليمات إذا كنت قد خضعت لجراحة استئصال الثدي مع استبناء الثدي، أو من دون استبناء الثدي، أو بعد الاستبناء المتأخر.

تمارين التنفس العميق

يمكن لتمارين التنفس العميق مُساعدتك على الاسترخاء وتخفيف عدم الشعور بالراحة والشدة حول الشق (الجرح الجراحي). وعلاوة على ذلك فإنها طريقة جيدة للتخفيف من التوتر والضغط في أثناء اليوم.

1. يجب الجلوس في الكرسي جلسة مستريحة.
2. ببطء، خذي نفس عميق خلال الأنف. دعي صدركِ وبطنكِ يتمددان.
3. تنفس ببطء عبر الفم.

كرري هذه الخطوات قدر الحاجة.

تمارين الذرع والكتف

إن تأدية تمارين الذراع والكتف سيساعدك على استرجاع كامل نطاق الحركة في الجانب المتأثر. الجانب المتأثر هو الجانب الذي أُجريت فيه الجراحة. نطاق الحركة هو مقدار ما يمكنكِ تحريكه من أحد أطراف جسمكِ بأمان.

ومع الحركة كاملة النطاق، فإنك ستكوني قادرة على:

- حركي ذراعك فوق رأسك وإلى الخارج على الجانب.
- حرك ذارعك خلف رقبتك.
- حرك ذراعك تجاه وسط ظهرك.

ربما يتعين عليك تقييد نطاق الحركة أثناء التعافي بعد الجراحة. وهذا يُعرف بتقييد نطاق الحركة. سيخبرك أحد أعضاء فريق الرعاية الصحية الخاص بك بقيود نطاق الحركة لديك إن كانت محددة لك.

اكتب قيود نطاق الحركة الخاصة بك فيما يلي حتى يسهل عليك تذكرها.

قيود نطاق الحركة لديّ هي _____ درجة.

متى يمكن ممارسة هذه التمارين

سيخبرك أحد أعضاء فريق الرعاية الصحية متى يكون من الآمن بدء ممارسة هذه التمارين. ربما تكون قادرًا على ممارسة بعض هذه التمارين في وقت سابق عن غيرها.

مارس هذه التمارين 3 مرات يوميًا حتى تستطيع تحريك ذراعك المتأثر كما كنت تفعل قبل الجراحة. وبعد ذلك، استمر في ممارستها مرة واحدة يوميًا. وهذا مهم خصيصًا إذا شعرت بضيق أو تيبس في صدركِ أو كتفك أو تحت ذراعك على الجانب المتأثر. وتُساعد هذه التمارين على الحليلولة دون تكون تندب الأنسجة في إبطك وكتفك. فتندب الأنسجة من شأنه الحد من حركة ذراعك لاحقًا.

إذا كنتِ لا تزالين تشعرين بصعوبة في تحريك كتفكِ بعد 4 أسابيع من الجراحة، فأخبري الجراح. وسيبلغكِ ما إذا كنت تحتاجين لمزيد من إعادة التأهيل، مثل العلاج الطبيعي أو المهني.

المستلزمات

قد تحتاجين إلى هذه المستلزمات:

- ساعة إيقاف، أو مؤقت، أو ساعة لها عقربين. ستحتاجين لها فقط إذا كنت تمارسين تمرين التسلق بالظهر أو اليدين خلف الرقبة.
- 4 قطع من شريط داكن. ستحتاجينها فقط إذا كنت تمارسين تمرين التسلق الجانبي على الحائط أو التسلق الأمامي على الحائط.

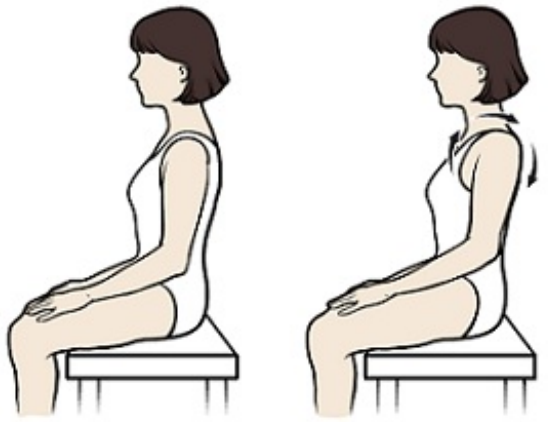
التعليمات

مارسي التمرين بترتيب إدراجها هنا. تذكري اتباع تعليمات فريق الرعاية الصحية الخاص بك بشأن تقييد نطاق الحركة ومتى يجب البدء في ممارسة كل تمرين.

حركات تدوير الكتف للخلف

هذا تمرين جيد يمكن البدء به. فهو يمدد عضلات الصدر والكتف برفق.

1. قفي أو اجلسي في وضع مريح مع إرخاء ذراعيكِ على الجانبين.
2. وبحركة دائرية، حركي ذراعيكِ للأمام والخلف ولأسفل (انظر الشكل 1). حاولي عمل دائرةٍ كبيرة قدر الإمكان حتى يتسنى لك تحريك كتفيك كليهما في الوقت نفسه.



الشكل 1. حركات تدوير الكتف للخلف

3. كرري هذه الحركة 5 مرات. إذا شعرتِ بقدر من التيبس في الشق الجراحي أو في صدركِ، فعليكِ بالبدء بدوائر صغيرة، ثم زيادة مساحة الدائرة كلما شعرت بتحسن في التيبس.

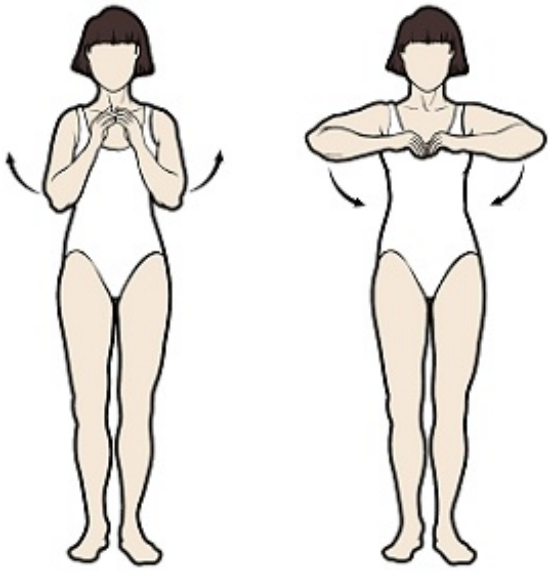
عند شعورك بأن هذا التمرين قد أصبح أسهل من ذي قبل، فابدئي في ممارسة الحركات لمدة إضافية. تقدمي تدريجيًا حتى يصبح بوسعك تكرار التمرين 10 مرات.

تطويح الذراعين

قيود نطاق الحركة: _____ درجة.

يُساعدكِ هذا التمرين على استعادة القدرة على تحريك كتفك للخارج. ويمكنك أداء ذلك التمرين أثناء الجلوس أو الوقوف.

1. ضعي يديكِ على صدركِ أو الترقوة.
2. ارفعي مرفقيك للخارج تجاه الجانب. وتذكري ألا ترفعيهما أعلى من نطاق الحركة المحدد لك. إذا لم يتم تقييد نطاق حركتك، فارفعيهما إلى أعلى مدى ممكن، حتى مستوى الكتف (انظري الشكل 2).



الشكل 2. تطويح الذراعين بدون قيود على نطاق الحركة

- إذا شعرت بعدم الراحة، فتوقفي عند هذه الوضعية وممارسي تمرين التنفس العميق. إذا زال ذلك الشعور، فارفعي مرفقيك للأعلى قليلاً. وإلا، فلا ترفعي مرفقيك لمستوى أعلى.

3. أخفضي مرفقيك ببطء.
4. كرري هذه الحركة 5 مرات. وعندما تنتهي، أخفضي يديك ببطء.

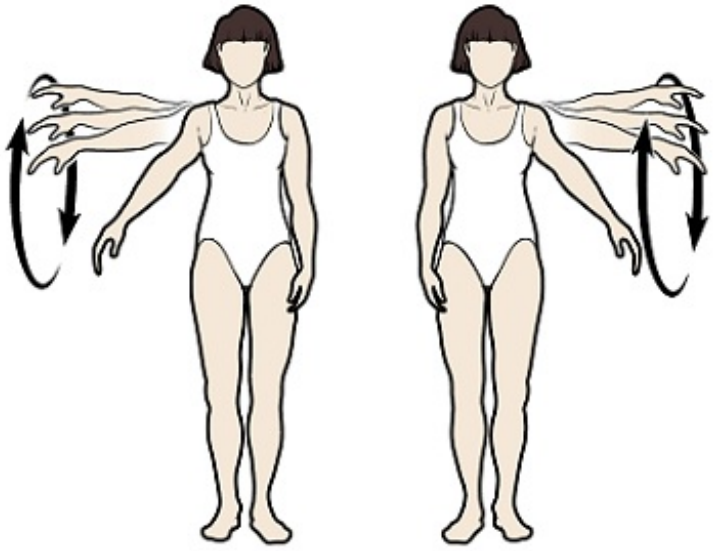
عند شعورك بأن هذا التمرين قد أصبح أسهل من ذي قبل، فابدئي في ممارسة الحركات لمدة إضافية. تقدمي تدريجيًا حتى يصبح بوسعك تكرار التمرين 10 مرات.

تدوير الذراعين للخلف

قيود نطاق الحركة: _____ درجة.

إذا كنت قد خضعتِ لجراحة في ثدييكِ كليهما، فنفذي ذلك التمرين بكل ذراع على حدة. ذلك لأن أداء التمرين بذراعيك معًا سيُعرض صدرك لضغط أكثر مما ينبغي.

1. قفي مع المباعدة قليلاً بين قدميك لتحقيق التوازن. ارفعي ذراعكِ المتأثر إلى الجانب (انظري الشكل 3). وتذكري ألا ترفعيها أعلى من نطاق الحركة المحدد لك. إذا لم يتم تقييد نطاق حركتك، فارفعيها إلى أعلى مدى ممكن، حتى مستوى الكتف (انظري الشكل 2).
2. قومي بعمل دوائر بطيئة للخلف في الهواء باستخدام ذراعكِ. تأكدي من تحريك ذراعكِ من الكتف وليس من المرفق. حافظي على مرفقكِ مستقيمًا.



الشكل 3. تدوير الذراعين للخلف من دون تقييد نطاق الحركة

3. كرري هذه الحركة 5 مرات. اجعلي مسحة الدوائر أكبر حتى تصلي إلى أقصى مسحة مريحة لك. وتذكري ألا ترفعي ذراعك أعلى من قيود نطاق الحركة إن كانت محددة لك.
   - فإذا كنت تشعرين بألم في أو شعرتِ بإجهاد في ذراعك، فعليك بأخذ استراحة. واصلي أداء التمرين عند شعورك بتحسن.
4. عندما تنتهي من ذلك، أخفضي ذراعك إلى الجانب ببطء.

عند شعورك بأن هذا التمرين قد أصبح أسهل من ذي قبل، فابدئي في ممارسة الحركات لمدة إضافية. تقدمي تدريجيًا حتى يصبح بوسعك تكرار التمرين 10 مرات.

تدوير الذراعين للأمام

اتبعي نفس التعليمات الخاصة بتدوير الذراعين للخلف ولكن مع تدوير الذراعين ببطء للأمام.

احرصي على إراحة ذراعك لفترة وجيزة بين تدوير الذراعين للخلف وللأمام.

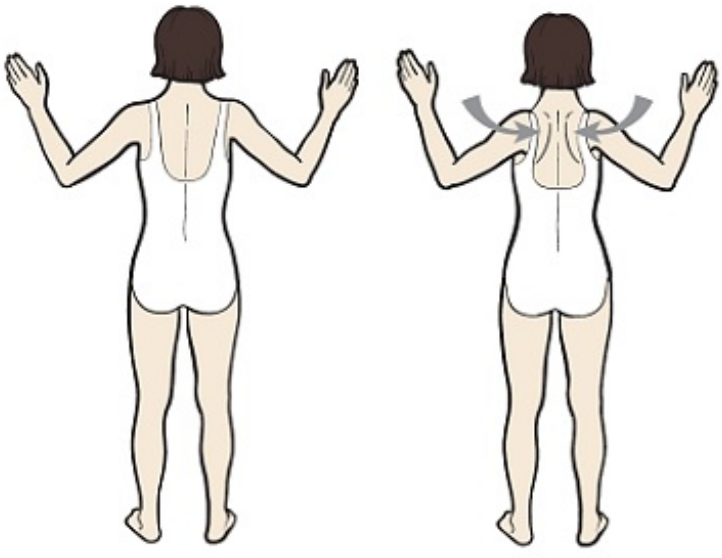
تمرين شكل W

قيود نطاق الحركة: _____ درجة.

ويُمكنك فعل ذلك جالسة أو واقفة.

1. اصنعي شكل "W" بذراعيك للخارج تجاه الجانبين وكفيك يواجهان بعضهما (انظري الشكل 4). حاولي رفع يديكِ لأعلى إلى أن تكونا على مستوى وجهكِ. فإذا كنتي غير قادرة على رفع ذراعيك إلى هذه الدرجة، ارفعيهما إلى أعلى موضع مريح لك. وتذكري ألا ترفعي ذراعيك أعلى من قيود نطاق الحركة إن كانت محددة لك.

2. اجمعي ألواح الكتف معًا وإلى الأسفل، كما لو كنت تضغطين قلم رصاص بينهما. استمري في الضغط عليهما معًا وإلى الأسفل لمدة 5 ثوانٍ.



الشكل 4. تمرين شكل W من دون تقييد نطاق الحركة

- إذا شعرت بعدم الراحة، فتوقفي عند هذه الوضعية وماارسي تمرين التنفس العميق. فإذا انقضى ذلك الشعور، حاولي إعادة الذراعين للخلف قليلاً. وإلا، فلا تحاولي أكثر من ذلك.

3. أعيدي ذراعيك إلى موضع البداية ببطء.
4. كرري هذه الحركة 5 مرات. وعندما تنتهي، أخفضي يديك ببطء.

عند شعورك بأن هذا التمرين قد أصبح أسهل من ذي قبل، فابدئي في ممارسة الحركات لمدة إضافية. تقدمي تدريجيًا حتى يصبح بوسعك تكرار التمرين 10 مرات.

التسلق بالظهر

يمكنك ممارسة تمرين الإطالة هذا جالسة أو واقفة. سوف تحتاجين إلى مؤقت أو ساعة إيقاف.

1. ضع يديك خلف ظهرك. ثبّتي يديك عند الجانب المتأثر بواسطة يدك الأخرى (انظري الشكل 5). إذا كنت قد خضعت لجراحة في كلا الثديين، فاستخدمي الذراع الأكثر سهولة في الحركة للإمساك باليد الأخرى.
2. حرك يديك ببطء فوق منتصف ظهرك قدر الإمكان. ويتوقع عندئذ الشعور بتمدد في منطقة الكتف. تذكري التنفس بشكل طبيعي.

- إذا شعرت بتيبس بالقرب من مكان الشق الجراحي، فتوقفي عند تلك الوضعية وماارسي تمرين التنفس العميق. وإذا خف الشعور بالتيبس والألم، فحاولي تحريك يديك لأعلى قليلاً. وإلا،



الشكل 5. التسلق بالظهر

فثبتي يديك في موضعهم.

3. حافظي على هذه الوضعية لمدة 30 ثانية. استخدمي ساعة إيقاف أو مؤقت لتتبع مقدار التمرين. بعد مرور 30 ثانية، أخفضي يديك ببطء.

عند شعورك بأن هذا التمرين قد أصبح أسهل من ذي قبل، فابدئي الاحتفاظ بوضعيتك لمدة أطول قليلاً. تقدمي تدريجيًا حتى يمكنك الاحتفاظ بهذه الوضعية لمدة 60 ثانية (دقيقة واحدة).

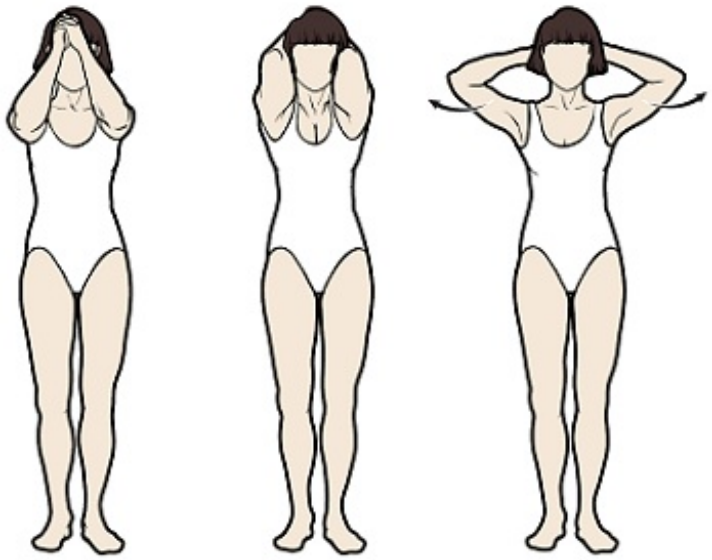
اليدين خلف الرقبة

سوف تحتاجين إلى مؤقت أو ساعة إيقاف لأداء تمرين الإطالة.

مارسي تمرين الإطالة هذا أثناء الاستلقاء بشكل مريح على ظهرك على السرير خلال المرات الأولى القليلة. ضعي وسادة أسفل رأسك. وقد يكون من المفيد أيضًا طي منشفة صغيرة أو متوسطة ووضعها أسفل منتصف ظهرك، على طول العمود الفقري. حيث يساعد هذا في إتاحة الجزء الأمامي من الصدر.

بمجرد أن تشعري بالراحة أثناء ممارسة تمرين الإطالة هذا أثناء الاستلقاء على ظهرك، يمكنك ممارسته أثناء الجلوس أو الوقوف.

1. اشبكي يديكِ معًا على حجرك أو أمامك.
2. ارفعي يديك ببطء باتجاه رأسك. واحرصي على الحفاظ على مرفقيك معًا أمامك، وليس باتجاه الخارج إلى الجانبين (انظري الشكل 6). حافظي على رأسكِ في وضع مستوى. تجنبي ثني رقبتك. اضغطي باستمرار على لوحي الكتفين معًا.
3. مرري يديكِ على رأسك إلى أن تصل إلى مؤخرة رقبتكِ. وعندما تبلغين هذا الموضع، مددي مرفقيكِ للخارج تجاه الجانبين.



الشكل 6. اليدين خلف الرقبة

- إذا شعرت بقدر من التيبس أو الألم في الشق الجراحي أو صدركِ، فحاولي على وضعيتك ونفذي تمرين التنفس العميق. لا بأس بإراحة يديك بوضعهما فوق رأسك عندما تحتاجين لذلك. فإذا خف شعور التيبس والألم، واصلي أداء التمرين. وإلا، فتوقفي على الفور.

4. احتفظي بأعلى وضعية ممكنة لمدة 30 ثانية. استخدمي ساعة إيقاف أو مؤقت لتتبع مقدار التمرين. تذكري التنفس بشكل طبيعي. بعد 30 ثانية، اشبكي مرفقيك معًا مرة أخرى ببطء، وحركي يديك فوق رأسك، وأخفضي ذراعيك.

عند شعورك بأن هذا التمرين قد أصبح أسهل من ذي قبل، فابدئي الاحتفاظ بوضعيتك لمدة أطول قليلاً. تقدمي تدريجيًا حتى يمكنك الاحتفاظ بهذه الوضعية لمدة 60 ثانية (دقيقة واحدة).

التسلق الجانبي على الحائط

ستحتاجين قطعتين من الشرائط لأداء هذا التمرين.

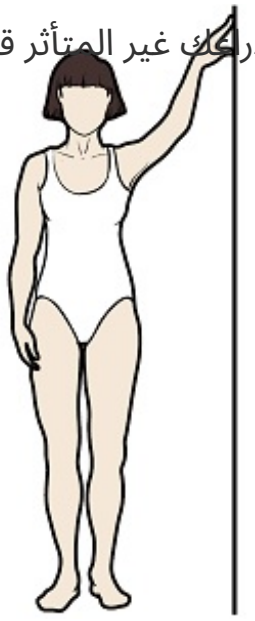
لا يُنتظر أن تشعري بألم أثناء تأدية ذلك التمرين. وإنه لمن الطبيعي الشعور بقدر من التيبس أو الشد في جانب صدركِ. لذا ركزي على التنفس إلى أن يزول ذلك الشعور.

تحلي بالحذر ألا تديري جسدك تجاه الحائط في أثناء تأدية ذلك التمرين. تأكدي أن جانب جسدكِ فقط يواجه الحائط.

وإذا كنت قد خضعت لجراحة في كلا الثديين، فابدئي بالخطوة 3.

1. قفي بحيث يكون جانبك غير المتأثر هو الأقرب من الحائط، على بعد قدم واحد (30.5 سنتيمتر) تقريبًا من الحائط.

2. مددي ذراعك غير المتأثر قدر استطاعتك. حددي ذلك الموضع بشريط (انظري الشكل 7). وسيكون ذلك الهدف المنشود بلوغه بالذراع المتأثر.
3. أديري جسدكِ ليكون الجانب المتأثر الأقرب للحائط. وإذا كنت قد خضعت لجراحة في كلا الثديين، فابدئي بالجانب الأقرب إلى الحائط.
4. تسلقي بأصابعك على الجدار إلى أبعد نقطة ممكنة. تذكري التنفس بشكل طبيعي.
5. وعندما تبلغين موضعًا تشعرين فيها بتمدد جيد، ودون ألم، عليك بأداء تمرين التنفس العميق.
6. ارجعي إلى وضعية البداية بالنزول على الحائط.
7. كرري هذه الحركة 5 مرات.
8. في آخر تمرين تسلق، استخدمي شريطًا لوضع علامة على أعلى نقطة بلغتيها بالذراع المتأثر. ولسوف يُمكنكِ ذلك من الوقوف على مدى التقدم المحرز مع كل تمرين.



الشكل 7. التسلق الجانبي على الحائط

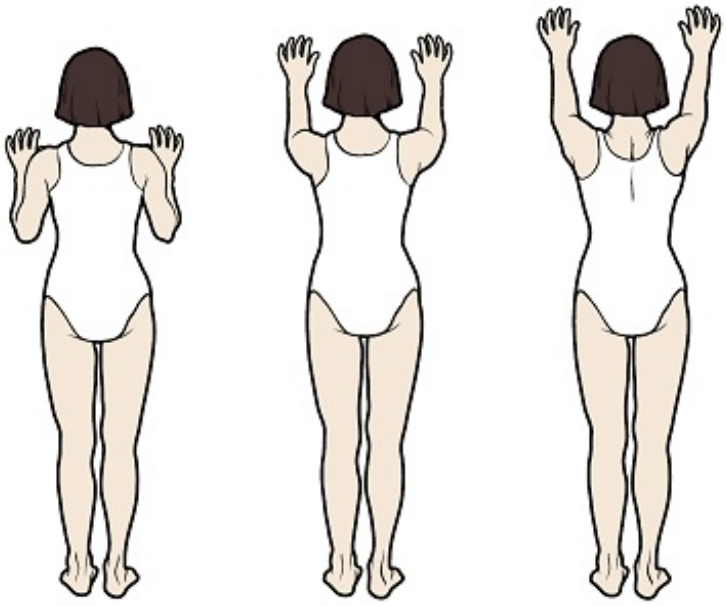
9. فإذا خضعتِ للجراحة في جانبي الثديين كليهما، فكرري التمارين باستخدام ذراعكِ الأخر.

عند شعورك بأن هذا التمرين قد أصبح أسهل من ذي قبل، فابدئي في ممارسة الحركات لمدة إضافية. تقدمي تدريجيًا حتى يصبح بوسعك تكرار التمرين 10 مرات.

التسلق الأمامي على الحائط

ستحتاجين أيضًا قطعتين من الشرائط لأداء هذا التمرين.

1. قفي مواجهة لحائط. يجب أن تكون أصابع قدمكِ على بعد 6 بوصات (15 سنتيمتر) من الحائط.
2. مددي ذراعك غير المتأثر قدر استطاعتك. حددي ذلك الموضع بشريط. وسيكون ذلك الهدف المنشود بلوغه بالذراع المتأثر. أما إذا خضعتِ لجراحة في الثديين، فحددي الهدف بالذراع الأكثر راحة في الحركة.
3. ضعي يديكِ كلتيهما في مقابل الحائط على مستوى مريح. مرري أصابعك أعلى الحائط ببطء إلى أبعد نقطة ممكنة، مع الاحتفاظ بها مستوية مع بعضها البعض (انظري الشكل 8). حاولي عدم النظر لأعلى على يديكِ أو عدم ثنى ظهركِ.



الشكل 8. التسلق الأمامي على الحائط

4. وعندما تبلغين موضعًا تشعرين فيها بتمدد جيد، ودون ألم، عليك بأداء تمرين التنفس العميق.
5. ارجعي إلى وضعية البداية بالنزول على الحائط.
6. كرري هذه الحركة 5 مرات. عند رفع يديك في كل مرة، حاولي التسلق للأعلى قليلاً.
7. في تمرين التسلق الأخير، استخدمي الشريط الثاني لوضع علامة على أعلى نقطة بلغتيها بالذراع المتأثر. وبهذا ستترين التقدم المحرز مع كل تمرين.

عندما تصبحين أكثر مرونة، قد تحتاجين إلى اتخاذ خطوة أقرب إلى الحائط، وذلك حتى تتمكني من الوصول إلى أعلى قليلاً.

عند شعورك بأن هذا التمرين قد أصبح أسهل من ذي قبل، فابدئي في ممارسة الحركات لمدة إضافية. تقدمي تدريجيًا حتى يصبح بوسعك تكرار التمرين 10 مرات.

تدليك الندبة

قد تشعرين بقدر من عدم الراحة إزاء لمس جلدك بالقرب من موضع الندبة. ومن المهم للغاية الشعور بالراحة عند تحريك جلدك على هذا الموضع. فتحريك الجلد من شأنه المساعدة على تدفق الدم وجعل الأنسجة أكثر ليونة.

لا تبدئي في تدليك الندبة إلى أن يُشفى الشق الجراحي تمامًا وتُخبرك ممرضتك أن ذلك آمن. ولا يجب أن توجد جروح مفتوحة أو مواضع بها جرب. قد تكون منطقة الندب فاقدة للحس أو حساسة جدًا في البداية. كل ما تشعرين به طبيعي بعد الجراحة.

لتدليك الندبة:

1. ضعي إصبعين أو ثلاثة أصابع فوق الندبة. حركي الجلد بلطف في كل الاتجاهات. لا تضغطي على نسيج الثدي.
2. حركي أصابعك ما بين بوصة أو بوصتين (2.5 إلى 5 سنتيمترات) في كل اتجاه حول الندبة. كرري التدليك.

نفذي ذلك التدليك يوميًا ما بين 5 إلى 10 دقائق.

نصائح للتعامل مع التورم

بعد الخضوع للجراحة، ربما تعانين قدر من التورم أو الانتفاخ في يديكِ او ذراعكِ في الجانب المتأثر. وهذا أمر طبيعي ولسوف يزول من تلقاء نفسه.

إذا لاحظتِ تورمًا في يدك أو ذراعك، فاتبعي النصائح التالية للمساعدة على زوال التورم. تذكري الالتزام بقيود نطاق الحركة إن كانت محددة لك.

- ارفعي ذراعك فوق مستوى القلب وممارسي تمارين مضخة اليد عدة مرات في اليوم. افعلي ذلك فقط إذا كان ضمن قيود نطاق الحركة المحددة لك.
  - ولتأدية تمارين مضخة اليد، افتحي قبضة اليد وأغلقيها 10 مرات. حيث يساعدك ذلك على تصريف السائل من ذراعك.
  - لا تمسكي بذراعك بشكل مستقيم فوق رأسك لأكثر من بضع دقائق. يمكن أن يتسبب ذلك في تعب عضلات ذراعك.
- يمكنك أيضًا رفع ذراعك إلى الجانب عدة مرات يوميًا لمدة 20 دقيقة تقريبًا في كل مرة. للقيام بذلك، اجلسي أو استلقي على ظهرك. اتّكئي بذراعك على بعض الوسائد بجوارك بحيث يرتفع الذراع لأعلى من مستوى القلب.
- وإذا كان بمقدورك النوم على الجانب غير المتأثر، فيمكنك وضع وسادة واحدة أو وسادتين أمامك وإسناد ذراعك المتأثر عليها أثناء النوم.

إذا لم ينخفض التورم خلال 4 إلى 6 أسابيع، فاتصلي بالجراح أو الممرضة.

إذا كانت لديك أسئلة أو شواغل، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك. سيرد عليك أحد أعضاء فريق الرعاية الصحية الخاص بك أيام الاثنين إلى الجمعة من الساعة 9 صباحًا حتى الساعة 5 مساءً وبخلاف هذه الأوقات، يمكنك ترك رسالة أو التحدث مع أحد مقدمي الرعاية الآخرين في مركز MSK. يتواجد دومًا طبيب مُناوب أو ممرضة مُناوبة. إذا لم تكن متأكدًا بشأن كيفية الوصول إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك، فاتصل بهاتف رقم 212-639-2000.

لمزيد من الموارد، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني www.mskcc.org/pe للبحث في مكتبتنا الإلكترونية.

جميع الحقوق مملوكة ومحفوظة لمركزMemorial Sloan Kettering لعلاج السرطان