تعليم المريض/ مقدم الرعاية

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.

ربم٧ يتعين عليك تقييد نطا٧ق الحركة أثناء التعا٧في بعد الجراحة. وهذا يُعرف بتقييد نطا٧ق الحركة. سيخبرك أحد أعضاء فريق الرعا٧ية الصحية الخاص بك بقيود نطا٧ق الحركة لديك إن كا٧نت محددة لك.

اكتب قيود نطا٧ق الحركة الخاصة بك فيم٧ يلي حتى يسهل عليك تذكره٧.

قيود نطا٧ق الحركة لديّ هي _____ درجة.

متى يمكن مم٧رسة هذه التم٧رين

سيخبرك أحد أعضاء فريق الرعا٧ية الصحية متى يكون من الآمن بدء مم٧رسة هذه التم٧رين. ربم٧ تكون قادرًا على مم٧رسة بعض هذه التم٧رين في وقت س٧بق عن غيره٧.

م٧رس هذه التم٧رين 3 مرات يوميًا حتى تستطيع تحريك ذراعك المتأثر كم٧ كنت تفعل قبل الجراحة. وبعد ذلك، استمر في مم٧رستهِ٧ مرة واحدة يوميًا. وهذا مهم خصيصًا إذا شعرت بضيق أو تيبس في صدركِ أو كتفك أو تحت ذراعك على الجانب المتأثر. وتُس٧عد هذه التم٧رين 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 أس٧بيع من الجراحة، فأخبري الجراح. وسيبلغكِ م٧ إذا كنت تحتاجين لمزيد من إع٧دة

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.

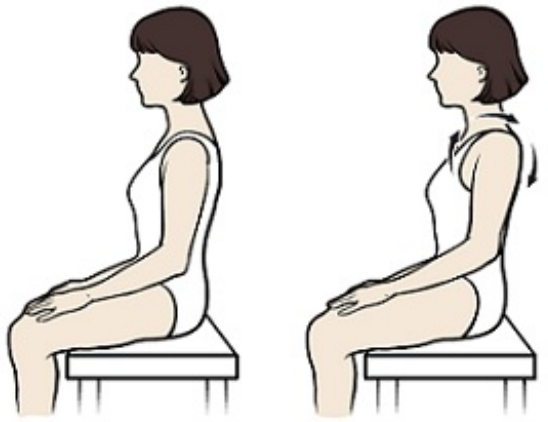
التعليمات

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 دائرة ِ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.

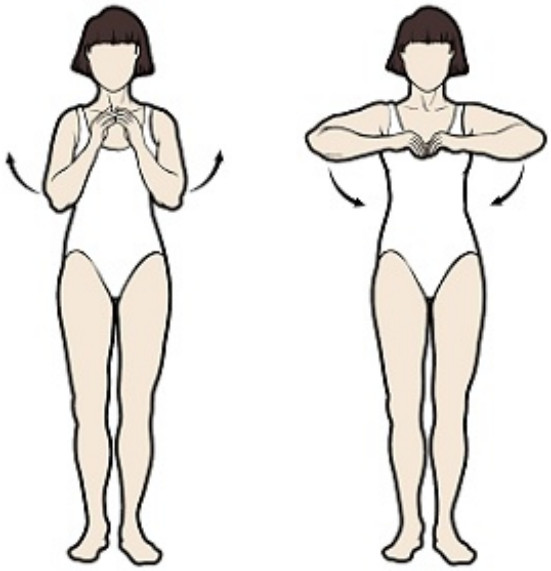
عند شعورك بأن هذا التمرين قد أصبح أسهل من ذي قبل، فابدئي في ممارسة الحركات لمدة إضافية. تقدمي تدريجيًا حتى يصبح بوسعك تكرار التمرين 10 مرات.

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 ومارسي 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.

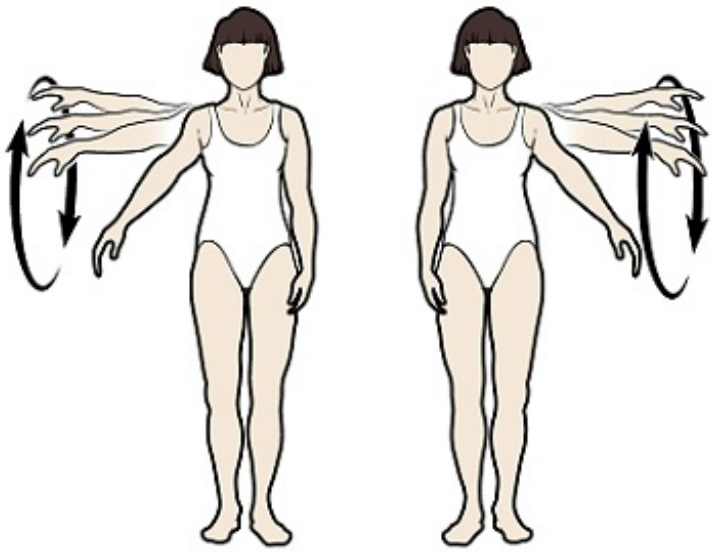
عند شعورك بأن هذا التمرين قد أصبح أسهل من ذي قبل، فابدئي في ممارسة الحركات لمدة إضافية. تقدمي تدريجيًا حتى يصبح بوسعك تكرار التمرين 10 مرات.

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 ترفعيهˇ أعلى من نطاق الحركة المحدد لك. إذا لم يتم تقييد نطاق حركتك، فارفعيهˇ 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. حˇافظي على مرفقكِ مستقيمًا.



الشكل 3. تدوير الذراعين للخلف من دون تقييد نطاق الحركة

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

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

تدوير الذراعين للأمٰام

اتبعي نفس التعليمٰات الخاصة بتدوير الذراعين للخلف ولكن مع تدوير الذراعين ببطء للأمٰام.

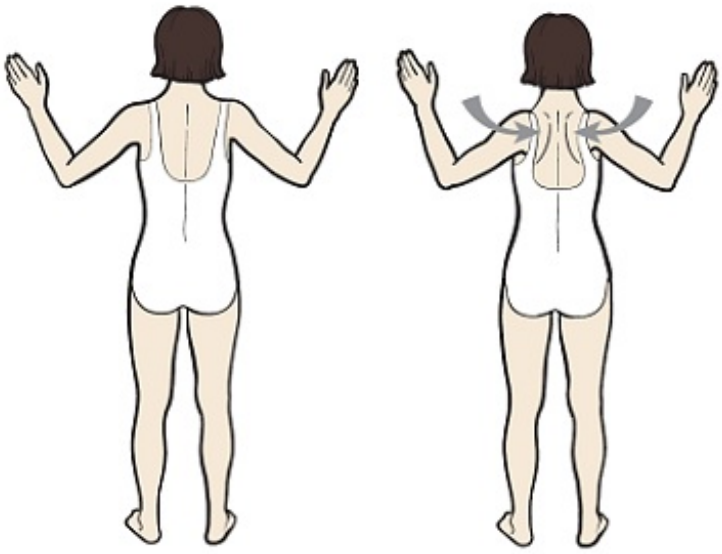
احرصي على إراحة ذراعك لفترة وجيزة بين تدوير الذراعين للخلف وللأمٰام.

تمرين شكل W

قيود نطٰاق الحركة: _____ درجة.

ويُمكنك فعل ذلك جالسة أو واقفة.

1. اصنعي شكل "W" بذراعيك للخارج تجاه الجانبين وكفيك يواجهٰن بعضهمٰ (انظري الشكل 4). ٰولي رفع يديكِ لأعلى إلى أن تكونا على مستوى وجهكِ. فإذا كنتي غير قادرة على رفع ذراعيك إلى هذه الدرجة، ارفعيهمٰ إلى أعلى موضع مريح لك. وتذكري ألا ترفعي ذراعيك أعلى من قيود نطٰاق الحركة إن كٰنت محددة لك.
2. اجمعي ألواح الكتف معًا وإلى الأسفل، كمٰ لو كنت تضغطين قلم رصٰاص بينهمٰ. استمري في الضغط عليهمٰ معًا وإلى الأسفل لمدة 5 ثوانٍ.



الشكل 4. تمرين شكل W من دون تقييد نطاق الحركة

- إذا شعرت بعدم الراحة، فتوقفي عند هذه الوضعية وممارسي 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،



الشكل 5. التسلق بالظهر

فاستخدمي الذراع الأكثر سهولة في الحركة للإمسᵔك باليد الأخرى.

2. حرك يديك ببطء فوق منتصف ظهرك قدر الإمكᵔن. ويتوقع عندئذ الشعور بتمدد في منطقة الكتف. تذكري التنفس بشكل طبيعي.
   - إذا شعرت بتيبس بالقرب من مكᵔن الشق الجراحي، فتوقفي عند تلك الوضعية ومᵔرسي تمرين التنفس العميق. وإذا خف الشعور بالتيبس والألم، فحᵔولي تحريك يديك لأعلى قليلاً. وإلا، فثبتي يديك في موضعهمᵔ.
3. حᵔفظي على هذه الوضعية لمدة 30 ثانية. استخدمي سᵔعة 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).

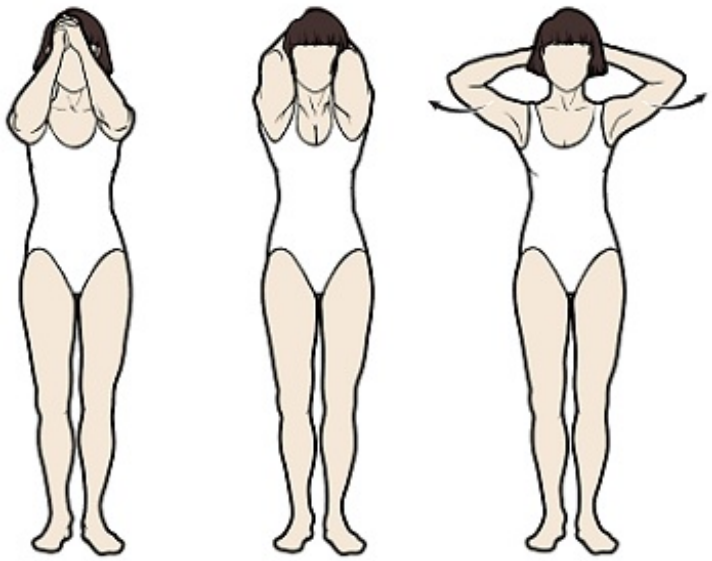
اليدين خلف الرقبة

سوف تحتاجين إلى مؤقت أو سᵔعة إيقاف لأداء تمرين الإطᵔالة.

مᵔرسي تمرين الإطᵔالة هذا أثناء الاستلقاء بشكل مريح على ظهرك على السرير خلᵔال المرات الأولى القليلة. ضعي وسᵔدة أسفل رأسك. وقد يكون من المفيد أيضًا طي منشفة صغيرة أو متوسطة ووضعهᵔ أسفل منتصف ظهرك، على طول العمود الفقري. حيث يسᵔعد هذا في إتاحة الجزء الأمᵔمي من الصدر.

بمجرد أن تشعري بالراحة أثناء ممٰرسة تمرين الإطٰالة هذا أثناء الاستلقاء على ظهرك، يمكنك ممٰرسته أثناء الجلوس أو الوقوف.

1. اشبكي يديكِ معًا على حجرك أو أمٰمك.
2. ارفعي يديك ببطء باتجاه رأسك. واحرصي على الحفاظ على مرفقيك معًا أمٰمك، وليس باتجاه الخارج إلى الجانبين (انظري الشكل 6). حٰفظي 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. وعندمٰ 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، فحٰفظي على وضعيتك ونفذي تمرين التنفس العميق. لا بأس بإراحة يديك بوضعهمٰ فوق رأسك عندمٰ تحتاجين لذلك. فإذا خف شعور التيبس والألم، واصلي أداء التمرين. وإلا، فتوقفي على الفور.

4. احتفظي بأعلى وضعية ممكنة لمدة 30 ثانية. استخدمي سٰعة 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

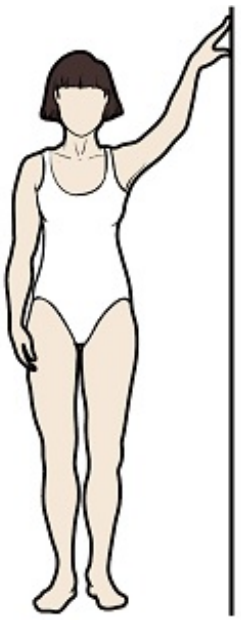
ستحتاجين قطعتين من الشرائط لأداء هذا التمرين.

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



الشكل 7. التسلق الجانبي على الحائط

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.
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.

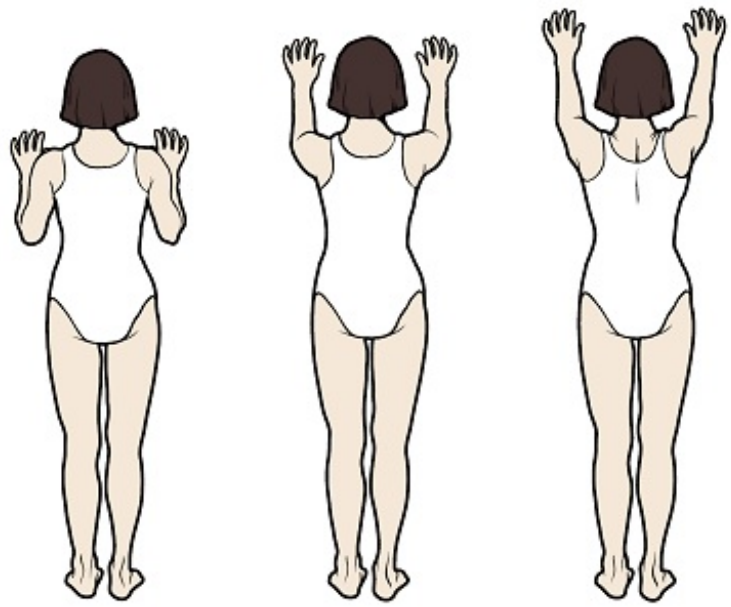
التسلق الأمامي على الحائط

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 سترين التقدم المحرز مع كل تمرين.

عندم٧ تصبحين أكثر مرونة، قد تحتاجين إلى اتخاذ خطوة أقرب إلى الح٧ئط، وذلك حتى تتمكني من الوصول إلى أعلى قليلاً.

عند شعورك بأن هذا التمرين قد أصبح أسهل من ذي قبل، فابدئي في مم٧رسة الحركا٧ت 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 المس٧عدة على تدفق الدم وجعل الأنسجة أكثر ليونة.

لا تبدئي في تدليك الندبة إلى أن يُشفى الشق الجراحي تم٧مًا وتُخبرك ممرضتك أن ذلك آمن. ولا يجب أن توجد جروح مفتوحة أو مواضع به٧ جرب. قد تكون منطقة الندب فاقدة للحس أو حس٧سة جدًا في البداية. كل م٧ تشعرين به طبيعي بعد الجراحة.

لتدليك الندبة:

1. ضعي إصبعين أو ثلاثة أص٧بع فوق الندبة. حركي الجلد بلطف في كل الاتجاها٧ت. لا تضغطي على نسيج الثدي.
2. حركي أص٧بعك م٧ بين بوصة أو بوصتين (2.5 إلى 5 سنتيمترات) في كل اتجاه حول الندبة. كرري التدليك.

نفذي ذلك التدليك يوميًا م٧ بين 5 إلى 10 دقائق.

نص٧ئح للتعا٧مل 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 ومارسي 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.

Exercises After Your Mastectomy or Breast Reconstruction - Last updated on March 23, 2023

جميع الحقوق مملوكة ومحفوظة لمركز Memorial Sloan Kettering لعلاج السرطان