EDIKASYON PASYAN AK MOUN K AP BAY SWEN

Egzèsis Apre Mastektomi oswa Rekonstriksyon Tete

Enfòmasyon sa yo di w egzèsis pou fè apre ou fin fè mastektomi an (operasyon nan tete). Suiv enstriksyon sa yo si w te fè yon mastektomi avèk rekonstriksyon tete, san rekonstriksyon tete, oswa apre yon rekonstriksyon an reta.

Egzèsis Rale Gwo Souf

Lè w rale yon gwo souf, sa kapab ede w detann ou epi soulaje malèz ak presyon ki fèt sou ensizyon w lan. Se yon bon mwayen tou pou soulaje estrès pandan jounen an.

1. Chita alèz sou yon chèz.
2. Rale yon ti souf ak yon gwo souf nan nen w. Kite pwatrin ou ak vant ou elaji.
3. Lage souf ou dousman nan bouch ou.

Refè sa pi souvan posib.

Egzèsis pou Bra ak Zepòl

Lè w fè egzèsis pou bra ak zepòl, sa ap pèmèt ou rejwenn tout pòte mouvman ou sou bò ki afekte a. Bò ki afekte a se

bò kote ou te fè operasyon an. Pòte mouvman ou se kantite mouvman ou kapab fè san pwoblèm avèk yon pati nan kò ou.

Lè w gen tout pòte mouvman w, ou ap an mezi pou:

- Bouje bra ou sou tèt ou ak sou kote.
- Bouje bra ou dèyè kou w.
- Bouje bra ou nan mitan do w.

Ou gendwa oblije limite pòte mouvman ou pandan w ap geri apre operasyon an. Yo rele sa limit pòte mouvman. Yon moun nan ekip swen w lan ap di w limit pòte mouvman ou, si w genyen youn.

Ekri limit pòte mouvman ou anba a pou w ka sonje li.

Limit pòte mouvman mwen se _____ degre.

Kilè pou Fè Egzèsis Sa Yo

Yon moun nan ekip swen w lan ap di w ki lè ou ka kòmanse fè egzèsis sa yo. Ou gendwa kòmanse fè kèk ladan yo pi bonè pase lòt.

Fè egzèsis sa yo 3 fwa pa jou jiskaske ou kapab bouje bra ki afekte a jan ou te konn fè sa anvan operasyon an. Apresa, kontinye fè yo yon fwa pa jou. Sa sitou enpòtan si w toujou

santi presyon nan pwatrin ou, zepòl ou, oswa anba bra ki afekte a. Egzèsis sa yo kapab anpeche chè ki fè sikatris fòme nan anbabra ou ak nan zepòl ou. Chè ki fè sikatris la kapab limite mouvman bra w pi devan.

Si w toujou gen difikilte pou w bouje zepòl ou 4 semèn apre operasyon w lan, fè chirijyen w la konnen. Li ap di w si w bezwen plis reyabilitasyon, tankou fizyoterapi ak èg oterapi.

Materyèl yo

Men materyèl ou ka bezwen:

- Yon kwonomèt oswa mont ki gen zegui segonn. Ou sèlman bezwen li si w ap fè egzèsis Detire pa Dèyè a oswa egzèsis Men Dèyè Kou a.
- 4 moso adezif koulè fonse. Ou bezwen yo si w ap fè egzèsis Ranpe nan Mi sou Kote oswa Ranpe nan Mi sou Devan.

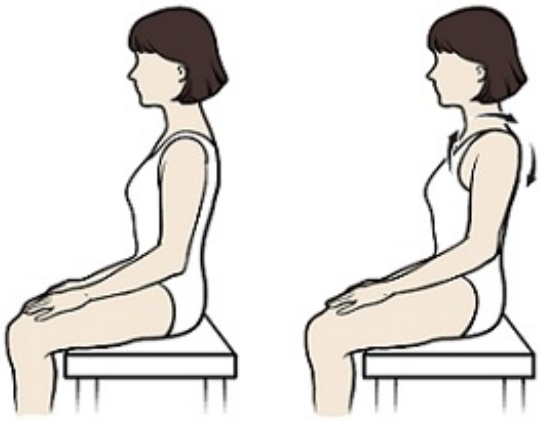
Enstriksyon yo

Fè egzèsis yo nan lòd nou endike yo a. Pa bliye suiv enstriksyon ekip swen w lan konsènan limit pòte mouvman ou ap fè a ak lè pou kòmanse chak egzèsis.

Woule Zepòl Pa Dèyè

Se yon bon egzèsis pou kòmanse. Li detire misk nan pwatrin ou ak misk nan zepòl ou tikal pa tikal.

1. Kanpe oswa chita alèz avèk toude bra w pandye.
2. Nan yon mouvman tou won, fè zepòl ou fè devan, monte li, fè li fè dèyè, epi desann li (gade Imaj 1 an). Eseye fè mouvman an won an pi gwo ou kapab epi bouje toude zepòl yo an menm tan.



Imaj 1. Woule zepòl pa dèyè

3. Refè mouvman sa a 5 fwa. Si w santi gen presyon ki fèt sou ensizyon w lan oswa pwatrin ou, kòmanse avèk ti vire tou won. Ogmante yo ofiyamezi presyon an ap diminye.

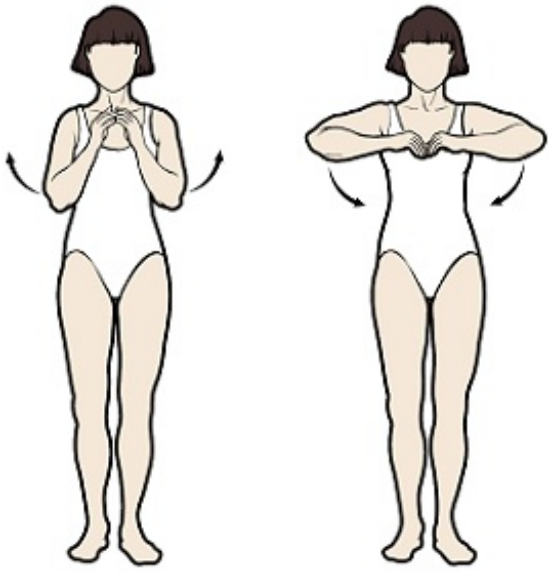
Lè w kòmanse pi alèz pou fè egzèsis sa a, kòmanse fè mouvman an yon lòt fwa ankò. Ogmante jiskaske ou refè li 10 fwa.

Zèl Zepòl

Egzèsis sa a ap pèmèt ou ka refè zepòl ou fè mouvman sou deyò. Ou kapab fè li pandan w chita oswa kanpe.

Limit pòte mouvman an: _____ degre

1. Mete men w sou pwatrin ou oswa zo salyè ou.
2. Leve koudbra w sou kote. Sonje pou pa leve yo pi wo pase limit pòte mouvman ou an. Si w pa gen yon limit pòte mouvman, leve yo pi wo ou kapab, rive jis nan nivo zepòl ou (gade Imaj 2 a).



Imaj 2. Zèl zepòl san limit pòte mouvman

   - Si w santi malèz, rete nan pozisyon ou ye a epi fè egzèsis rale gwo souf la. Si malèz la pase, leve koudbra w yon tijan pi wo. Si li pa pase, pa leve koudbra w pi wo.

3. Desann koudbra w tou dousman.
4. Refè mouvman sa a 5 fwa. Lè w fini, desann koudbra w tou dousman.

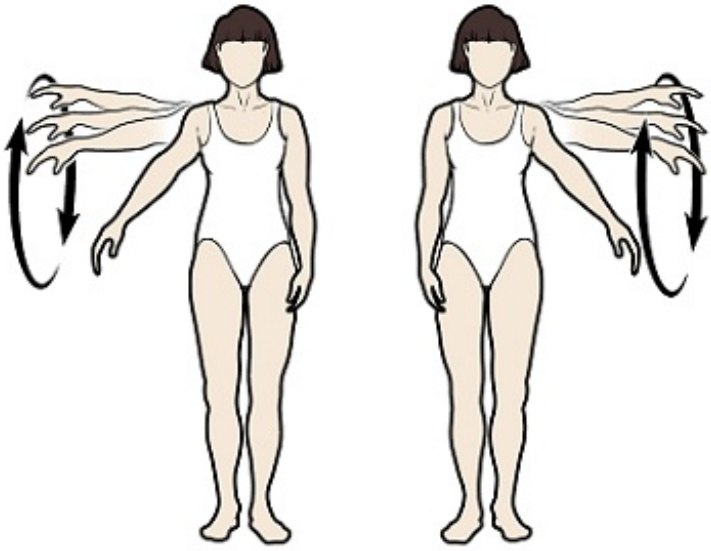
Lè w kòmanse pi alèz pou fè egzèsis sa a, kòmanse fè mouvman an yon lòt fwa ankò. Ogmante jiskaske ou refè li 10 fwa.

Vire Bra Tou Won Pa Dèyè

Si w te fè operasyon nan toude tete yo, fè egzèsis sa a avèk yon bra. Lè w fè li avèk toude bra yo, ap gen twòp presyon ki fèt sou pwatrin ou.

Limit pòte mouvman an: _____ degre

1. Kanpe avèk pye w yon tijan ekate pou w gen ekilib. Leve bra ki afekte a sou kote (gade Imaj 3 a). Sonje pou pa leve li pi wo pase limit pòte mouvman w lan. Si w pa gen yon limit pòte mouvman, leve li pi wo ou kapab san w pa santi malèz.
2. Vire bra a tou won pa dèyè anlè tou dousman. Asire w bouje bra ou soti nan zepòl, se pa koudbra ou. Kite koudbra w dwat.



Imaj 3. Vire bra tou won pa dèyè san limit pòte mouvman

3. Refè mouvman sa a 5 fwa. Fè chak won pi laj jiskaske ou kapab fè yo pi gwo ou kapab. Sonje pou pa leve bra w pi wo pase limit pòte mouvman ou, si w gen youn.
    - Si w santi doulè oswa si bra w fatige, pran yon poz. Kontinye lè w santi w fè mye.
4. Lè w fini, desann bra w sou kote tou dousman.

Lè w kòmanse pi alèz pou fè egzèsis sa a, kòmanse fè mouvman an yon lòt fwa ankò. Ogmante jiskaske ou refè li 10 fwa.

Vire Bra Tou Won pa Devan

Suiv menm enstriksyon ou te suiv pou mouvman vire bra tou won pa dèyè a men fè mouvman vire bra tou won pa devan an dousman.

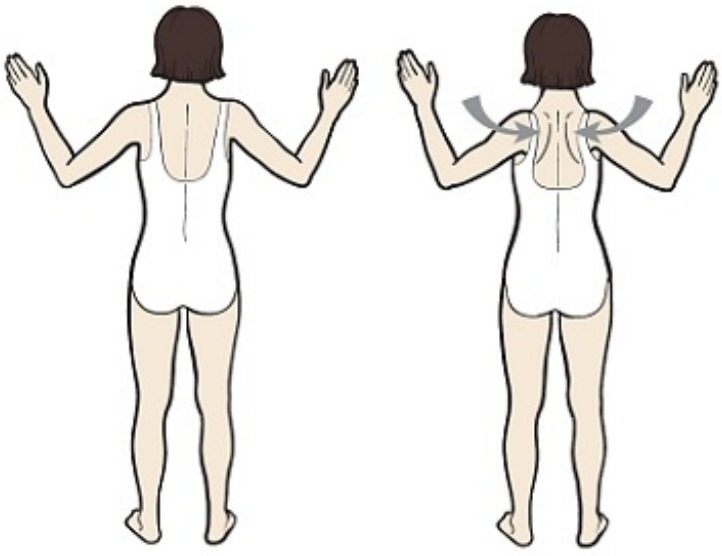
Asire w repoze bra w pou yon moman ant lè w fè mouvman vire bra tou won pa dèyè a ak mouvman vire bra tou won pa devan an.

Egzèsis an W

Ou kapab fè egzèsis sa a pandan w chita oswa kanpe.

Limit pòte mouvman an: _____ degre

1. Fè yon “W” avèk bra ou sou kote ak pla men w ki bay sou devan (gade Imaj 4 la). Eseye leve men ou yon fason pou yo nan menm nivo ak figi w. Si w pa kapab leve bra ou nan wotè sa a, mete yo nan pozisyon ou pi alèz la. Sonje pou pa leve bra w pi wo pase limit pòte mouvman w lan, si w gen youn.
2. Peze omoplat ou yo youn kont lòt epi sou anba, kòm si ou ap peze yon kreyon nan mitan yo. Kontinye peze yo youn kont lòt epi pa anba pandan 5 segonn.



Imaj 4. Egzèsis W san limit pòte mouvman

- Si w santi malèz, rete nan pozisyon ou ye a epi fè egzèsis rale gwo souf la. Si malèz la pase, eseye lonje bra ou yon tijan pi lwen. Si li pa pase, pa lonje li pi lwen.

3. Mete bra ou tou dousman nan pozisyon li te ye lè w te kòmanse egzèsis la.
4. Refè mouvman sa a 5 fwa. Lè w fini, desann koudbra w tou dousman.

Lè w kòmanse pi alèz pou fè egzèsis sa a, kòmanse fè mouvman an yon lòt fwa ankò. Ogmante jiskaske ou refè li 10 fwa.

Detire pa Do

Ou kapab fè egzèsis detire sa a pandan w chita oswa kanpe. Ou ap bezwen yon kwonomèt.

1. Mete men w dèyè do w. Kenbe men an sou bò ki afekte a avèk lòt men an (gade Imaj 5 lan). Si w te fè operasyon nan toude tete yo, itilize bra ki bouje pi fasil la pou w kenbe lòt bra a.



Imaj 5. Detire pa do

2. Glise men ou dousman monte nan mitan do w rive pi lwen ou kapab. Ou ta dwe santi zepòl ou fè yon ti detire. Sonje pou respire nòmalman.
    - Si w santi yon presyon toupre ensizyon w lan, kanpe nan pozisyon sa a epi fè egzèsis rale gwo souf la. Si presyon an diminye, eseye glise men ou monte yon tijan pi lwen. Si li pa diminye, kite men ou kote yo ye a.
3. Rete nan pozisyon sa a pandan 30 segonn. Itilize yon kwonomèt pou kontwole. Apre 30 segonn, desann bra ou tou dousman.

Lè ou kòmanse pi alèz pou fè egzèsis sa a, kòmanse rete nan pozisyon an pandan yon ti gras pi lontan. Ogmante pou rive jiska 60 segonn (1 minit).

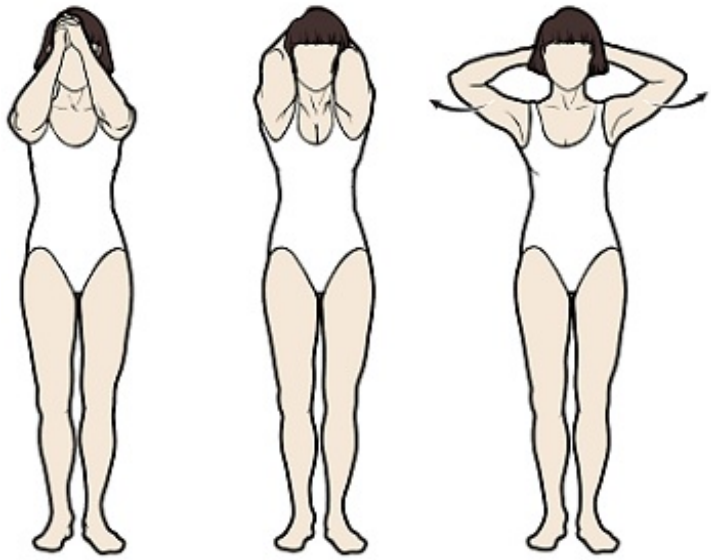
Men Dèyè Kou

Ou ap bezwen yon kwonomèt pou egzèsis detire sa a.

Premye fwa ou ap fè egzèsis detire sa a, kouche alèz sou do sou kabann pou fè li. Mete yon zorye anba tèt ou. Epitou, l ap itil pou woule yon ti sèvyèt oswa yon sèvyèt ki pa twò piti epi mete l anba mitan do ou, sou longè kolòn vètebral ou. Sa ap pèmèt devan pwatrin ou louvri.

Depi w fin alèz pou fè egzèsis detire sa a pandan w sou do, ou kapab fè l pandan w chita oswa kanpe.

1. Mete toude men ou ansanm sou jenou w oswa devan ou.
2. Leve men ou tou dousman nan direksyon tèt ou. Kite koudbra ou devan figi ou, pa ouvè yo sou kote (gade Imaj 6 la). Kite tèt ou dwat. Pa koube kou w. Kite omoplat yo sere youn ak lòt.
3. Glise men ou sou tèt ou jiskaske ou rive dèyè kou ou. Lè w rive nan etap sa a, ekate koudbra ou sou kote.



Imaj 6. Men dèyè kou

- Si w santi presyon sou ensizyon an oswa pwatrin ou, rete nan pozisyon ou ye a epi fè egzèsis rale gwo souf la. Ou kapab depoze men ou sou tèt ou si w vle. Si presyon an diminye, kontinye fè mouvman an. Si li pa diminye, pa fè plis mouvman.

4. Rete nan pozisyon ki pi wo ou kapab rete pandan 30 segonn. Itilize yon kwonomèt pou kontwole. Sonje pou respire nòmalman. Apre 30 segonn, rekole zepòl ou yo dousman, glise men ou sou tèt ou, epi desann bra ou.

Lè ou kòmanse pi alèz pou fè egzèsis sa a, kòmanse rete nan pozisyon an pandan yon ti gras pi lontan. Ogmante pou rive jiska 60 segonn (1 minit).

Ranpe nan Mi sou Kote

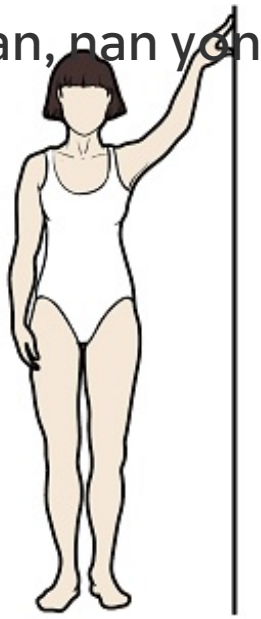
Ou ap bezwen 2 moso adezif pou fè egzèsis sa a.

Ou pa ta dwe santi doulè lè w ap fè egzèsis sa a. Li nòmal pou santi yon ti presyon oswa rale sou kote pwatrin ou. Konsantre sou respirasyon ou jiskaske presyon an diminye.

Fè atansyon pou w pa vire kò w nan direksyon mi an pandan w ap fè egzèsis sa a. Asire w se sèlman bò kò ou ki bay sou mi an.

Si w te fè operasyon nan toude tete w, kòmanse ak etap 3 a.

1. Kanpe avèk bò ki pa afekte ki pi pre mi an, nan yon distans 1 pye (30.5 santimèt) ak mi an.
2. Lonje men ki pa afekte a pi wo ou kapab. Make pwen sa a avèk yon moso adezif (gade Imaj 7 la). Se sa men ki afekte a pral fè.
3. Vire kò w yon fason pou bò ki afekte a ka pi pre mi an. Si w te fè operasyon nan toude tete yo, kòmanse avèk bò ki pi pre mi an.



Imaj 7. Ranpe nan mi sou kote

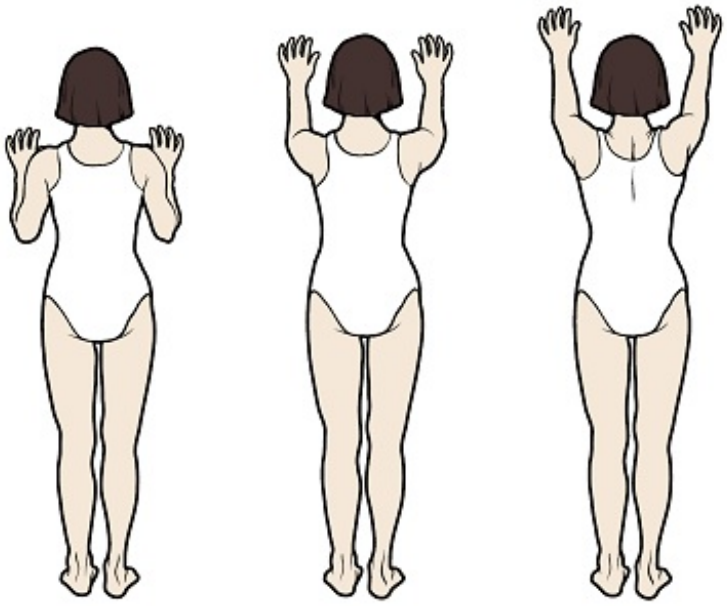
4. Fè dwèt ou monte nan mi an pi wo ou kapab. Sonje pou respire nòmalman.
5. Lè ou rive nan pwen kote ou santi w byen detire, men ou pa gen doulè, fè egzèsis rale gwo souf la.
6. Retounen nan pozisyon ou te kòmanse a lè w fè dwèt ou mache desann sou mi an.
7. Refè mouvman sa a 5 fwa.
8. Nan dènye rale a, itilize yon moso adezif pou w make pwen ki pi wo ou rive avèk men ki afekte a. Sa ap pèmèt ou wè pwogrè ou fè chak fwa ou fè egzèsis la.
9. Si w te fè operasyon nan toude tete yo, refè egzèsis la avèk lòt bra a.

Lè w kòmanse pi alèz pou fè egzèsis sa a, kòmanse fè mouvman an yon lòt fwa ankò. Ogmante jiskaske ou refè li 10 fwa.

Ranpe nan Mi sou Devan

Ou ap bezwen 2 moso adezif tou pou fè egzèsis sa a.

1. Kanpe ak fas ou sou yon mi. Zòtèy ou ta dwe nan yon distans anviwon 6 pous (15 santimèt) ak mi an.
2. Lonje men ki pa afekte a pi wo ou kapab. Make pwen sa a avèk yon moso adezif. Se sa men ki afekte a pral fè. Si w te fè operasyon nan toude tete yo, fikse objektif ou ak men ki bouje pi alèz la.
3. Mete toude men yo sou mi an nan yon nivo kote ou alèz. Fè dwèt ou yo mache sou mi an rive pi wo ou kapab, pandan w kite yo nan menm nivo (gade Imaj 8 la). Pa eseye leve tèt ou nan direksyon men ou ni koube do ou.



Imaj 8. Ranpe nan mi sou devan

4. Lè ou rive nan pwen kote ou santi w byen detire, men ou pa gen doulè, fè egzèsis rale gwo souf la.
5. Retounen nan pozisyon ou te kòmanse a lè w fè dwèt ou mache desann sou mi an.
6. Refè mouvman sa a 5 fwa. Chak fwa ou leve men ou, eseye ranpe yon tijan pi wo.
7. Nan dènye ranpe a, itilize lòt moso adezif la pou w make pwen ki pi wo ou te rive avèk bra ki afekte a. Sa ap pèmèt ou wè pwogrè ou fè chak fwa ou fè egzèsis sa a.

Ofiyamezi ou ap vin pi fleksib, ou gendwa oblije avanse pi pre mi an. Sa ap pèmèt ou lonje men ou yon tijan pi wo.

Lè w kòmanse pi alèz pou fè egzèsis sa a, kòmanse fè mouvman an yon lòt fwa ankò. Ogmante jiskaske ou refè li 10 fwa.

Mesaj Sikatris

Ou gendwa santi w pa alèz pou w manyen po w nan zòn kote ou gen sikatris la. Li enpòtan anpil pou santi ou alèz pou bouje po w sou zòn sa a. Lè w bouje po ou, sa ap pèmèt san w sikile epi ramoli chè a.

Pinga ou kòmanse fè masaj sikatris toutotan ensizyon w lan pa geri nèt epi enfimyè w la pa otorize ou. Pa ta dwe gen okenn maleng ni kote ki gen kwout. Zòn sikatris la gendwa angoudi oswa sansib anpil okòmansman. Li nòmal pou santi bagay sa yo apre operasyon an.

Pou mase sikatris ou a:

1. Mete 2 oswa 3 dwèt sou sikatris la. Bouje po w dousman nan tout direksyon. Pinga ou peze chè nan tete ou.
2. Pran dwèt ou deplase yo nan distans 1 oswa 2 pous (2.5 a 5 santimèt) nan chak direksyon ozalantou sikatris la. Refè masaj la.

Fè masaj sa a yon fwa pa jou pandan 5 a 10 minit.

Ti Konsèy pou Jere Anflamasyon

Apre ou fin fè operasyon an, ou gendwa gen kote ki anfle nan men w oswa bra w sou bò ki afekte a. Se nòmal epi li jeneralman disparèt poukont li.

Si w remake men w oswa bra w anfle, suiv ti konsèy sa yo anba a pou pèmèt li dezanfle. Sonje pou rete nan limit pòte mouvman w lan, si w genyen youn.

- Leve bra ou anwo nivo kè ou epi fè mouvman ponp men an plizyè fwa pa jou. Fè sa sèlman si li nan limit pòte mouvman ou.
  - Pou fè mouvman ponp men an, louvri epi fèmen pwen ou 10 fwa tou dousman. Sa ap pèmèt likid la drene nan bra ou.
  - Pinga ou kenbe bra ou dwat sou tèt ou pandan plis pase kèk minit. Sa kapab fè misk ki nan bra w yo fatige.
- Leve bra ou sou kote plizyè fwa pa jou pandan anviwon 20 minit. Pou fè sa, chita oswa kouche sou do. Mete bra ou sou kèk zorye toupre ou yon fason pou li leve anlè nivo kè ou.
- Si w an mezi pou dòmi sou bò ki pa afekte a, ou kapab mete 1 oswa 2 zorye devan ou pou mete bra ki afekte a sou yo pandan w ap dòmi.

Si bra a pa dezanfle nan espas 4 a 6 semèn, rele chirijyen w lan oswa enfimyè w la.

Si ou gen kesyon oswa enkyetid, kontakte pwofesyonèl swen sante w la. Yo manm nan ekip swen w la ap reponn Lendi rive jiska Vandredi soti 9è A.M rive 5è P.M Lè lè sa yo pase, ou kapab kite yon mesaj oswa pale avèk yon lòt pwofesyonèl swen sante nan MSK. Toujou genyen yon doktè oswa enfimyè ki disponib. Si w pa konnen fason pou w jwenn pwofesyonèl swen sante w la, rele nan 212-639-2000.

Pou w jwenn plis resous, ale sou www.mskcc.org/pe pou w fè rechèch nan bibliyotèk vityèl nou an.

Exercises After Your Mastectomy or Breast Reconstruction - Last updated on March 23, 2023
Se Memorial Sloan Kettering Cancer Center ki posede ak rezève tout dwa yo