Memorial Sloan Kettering Cancer Center

პაციენტის და მომვლელის სწავლება

ვარჯიშები მასტექტომიის ან ძუძუს რეკონსტრუქციის შემდეგ.

ეს ინფორმაცია განმარტავს ვარჯიშებს, რომლებსაც გააკეთებთ მასტექტომიის (ძუძუს ოპერაციის) შემდეგ. მიჰყევით ამ ინსტრუქციას, თუ გაიკეთეთ მასტექტომია ძუძუს რეკონსტრუქციით, რეკონსტრუქციის გარეშე ან დაყოვნებული რეკონსტრუქციის შემდეგ.

ღრმა სუნთქვითი ვარჯიში

ღრმა სუნთქვა დაგეხმარებათ დაისვენოთ და შეამსუბუქოთ დისკომფორტი და შებოჭილობა თქვენი ჭრილობის გარშემო (ქირურგიული ჭრილობა). ასევე კარგი საშუალებაა დღის განმავლობაში სტრესის მოსახსნელად.

1. კომფორტულად დასხედით სკამზე.
2. ნელა, ღრმად ჩაისუნთქეთ ცხვირით. ნება მიეცით თქვენი მკერდი და მუცელი გაფართოვდეს.
3. ნელა ამოისუნთქეთ პირით.

გაიმეორეთ იმდენჯერ, რამდენჯერაც საჭიროა.

მკლავების და მხრების ვარჯიშები

მკლავების და მხრების ვარჯიშები დაგეხმარებათ დაზარალებულ მხარეს დაიბრუნოთ მოძრაობის სრული დიაპაზონი. თქვენი დაზარალებული მხარე არის ის მხარე, რომელზეც ოპერაცია გაიკეთეთ. თქვენი მოძრაობის დიაპაზონი განისაზღვრება იმით, თუ რამდენად უსაფრთხოდ შეგიძლიათ ამოძრაოთ თქვენი სხეულის ნაწილი.

მოძრაობის სრული დიაპაზონით თქვენ შეძლებთ:

- გადაიტაროთ მკლავი თქვენს თავზე და გამოიტანოთ გვერდზე.
- გადაიტანოთ ხელი კისრის უკან.
- მკლავი ზურგის შუამდე აიტანოთ.

შეიძლება დაგჭირდეთ თქვენი მოძრაობის დიაპაზონის შეზღუდვა ოპერაციის შემდეგ განკურნებამდე. ამას ეწოდება მოძრაობის დიაპაზონის შეზღუდვა. მომვლელი ჯგუფის წევრი აგიხსნით თქვენი მოძრაობის დიაპაზონის შეზღუდვებს, თუ გექნებათ ასეთი.

ჩაწერეთ თქვენი მოძრაობის დიაპაზონის შეზღუდვა ქვემოთ, რათა გახსოვდეთ.

ჩემი მოძრაობის შეზღუდვის დიაპაზონია: _____ გრადუსი

როდის უნდა შესრულდეს აღნიშნული ვარჯიშები

თქვენი მომვლელი ჯგუფის წევრი გეტყვით, როდის არის უსაფრთხო ამ ვარჯიშების შესრულების დაწყება. თქვენ შეგიძლიათ დაიწყოთ ზოგიერთი მათგანის კეთება სხვებზე ადრე.

გააკეთეთ აღნიშნული ვარჯიშები დღეში 3-ჯერ მანამ, სანამ არ შეძლებთ დაზიანებული მკლავის ამოძრავებას იმგვარად, როგორც ოპერაციამდე შეგეძლოთ. ამის შემდეგ გააგრძელეთ მათი გაკეთება დღეში ერთხელ. აღნიშნული განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია, თუ კვლავ გრძნობთ შებოჭილობას მკერდში, მხარზე ან დაზიანებული მხრის ქვეშ. აღნიშნული ვარჯიშები ხელს შეუშლის ნაწიბუროვანი ქსოვილის წარმოქმნას თქვენს იღლიაში და მხარზე. ნაწიბუროვან ქსოვილს შეუძლია მოგვიანებით შეზღუდოს თქვენი ხელის მოძრაობა.

თუ ოპერაციიდან 4 კვირის შემდეგ კვლავ გაქვთ მხრის მოძრაობის შეზღუდვა, აცნობეთ თქვენს ქირურგს. ისინი გეტყვიან, გჭირდებათ თუ არა მეტი რეაბილიტაცია, როგორიცაა ფიზიკური ან ოკუპაციური თერაპია.

დამხმარე ნივთები

შეიძლება დაგჭირდეთ ეს დამხმარე ნივთები:

- წამმზომი, ტაიმერი ან საათი წამმზომის ისრით. აღნიშნული დაგჭირდებათ მხოლოდ იმ შემთხვევაში, თუ ასრულებთ ვარჯიშებს უკან ასვლა ან ხელები კისრის უკან.
- 4 ცალი მუქი ლენტი. აღნიშნული დაგჭირდებათ მხოლოდ იმ შემთხვევაში, თუ ასრულებთ ვარჯიშებს კედელზე გვერდითი ან წინ ცოცვა.

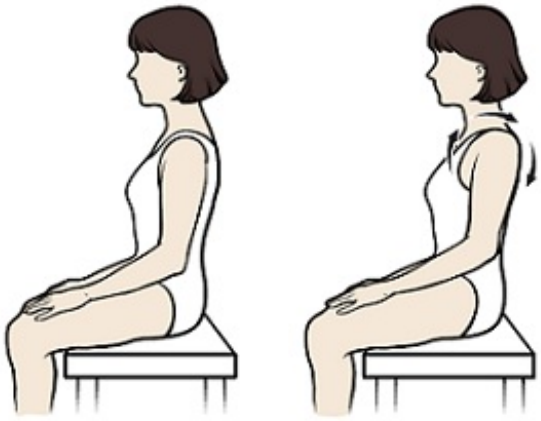
ინსტრუქციები

შეასრულეთ ვარჯიშები აქ ჩამოთვლილი თანმიმდევრობით. გახსოვდეთ, რომ მიჰყვეთ თქვენი მომვლელი ჯგუფის ინსტრუქციებს თქვენი მოძრაობის დიაპაზონის შეზღუდვის შესახებ და როდის უნდა დაიწყოთ თითოეული ვარჯიში.

მხრების უკან ტრიალი

ეს კარგი ვარჯიშია საწყისისთვის. იგი ნაზად ჭიმავს გულმკერდის და მხრის კუნთებს.

1. დადექით ან დასხედით კომფორტულად და დაშვებული ხელები მოადუნეთ გვერდებზე.
2. წრიული მოძრაობით დაატრიალეთ მხრები წინ, ზემოთ, უკან და ქვემოთ (იხ. სურათი 1). შეეცადეთ წრე რაც შეიძლება დიდად მოხაზოთ და ორივე მხარი ერთდროულად ამოძრავეთ.



სურათი 1. მხრების უკან ტრიალი

3. გაიმეორეთ ეს მოძრაობა 5-ჯერ. თუ გრძნობთ შებოჭილობას ნაჭრილობევში ან მკერდზე, დაიწყეთ პატარა წრეებით. გაზარდეთ

წრეების რადიუსი როდესაც შებოჭილობა იკლებს.

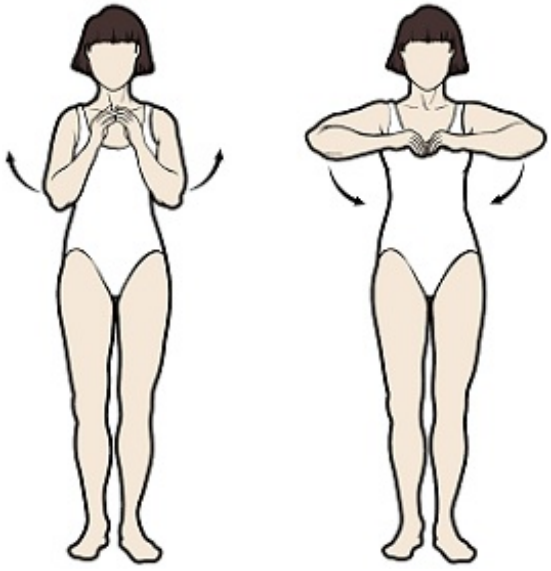
როდესაც ეს ვარჯიში გაგიადვილდებათ, გაზარდეთ ვარჯიშის დრო. გაიმეორეთ ვარჯიში 10-ჯერ.

ბეჭის ფრთები

ეს ვარჯიში დაგეხმარებათ დაიბრუნოთ მხრის გარე მოძრაობა. მისი შესრულება შეგიძლიათ ჯდომის ან დგომის დროს.

მოძრაობის შეზღუდვის დიაპაზონი: _____ გრადუსი

1. ხელები დაიდეთ მკერდზე ან ლავიწის ძვალზე.
2. ასწიეთ იდაყვები გვერდებიდან გარე მიმართულებით. დაიმახსოვრეთ, რომ არ ასწიოთ ისინი თქვენი მოძრაობის შეზღუდვის დიაპაზონზე ზევით. თუ არ გაქვთ მოძრაობის დიაპაზონის შეზღუდვა, ასწიეთ ისინი რაც შეიძლება მაღლა, მხრის დონემდე (იხ. სურათი 2).



სურათი 2. ბეჭის ფრთები მოძრაობის დიაპაზონის შეზღუდვის გარეშე

   - თუ დისკომფორტს გრძნობთ, შეინარჩუნეთ პოზა და შეასრულეთ ღრმა სუნთქვითი ვარჯიში. თუ დისკომფორტი გაივლის, ასწიეთ იდაყვები ოდნავ მაღლა. თუ არ გაივლის, არ ასწიოთ იდაყვები უფრო მაღლა.
3. ნელა ჩამოსწიეთ იდაყვები.

4. გაიმეორეთ ეს მოძრაობა 5-ჯერ. როდესაც დაასრულებთ, ნელა ჩამოსწიეთ ხელები.

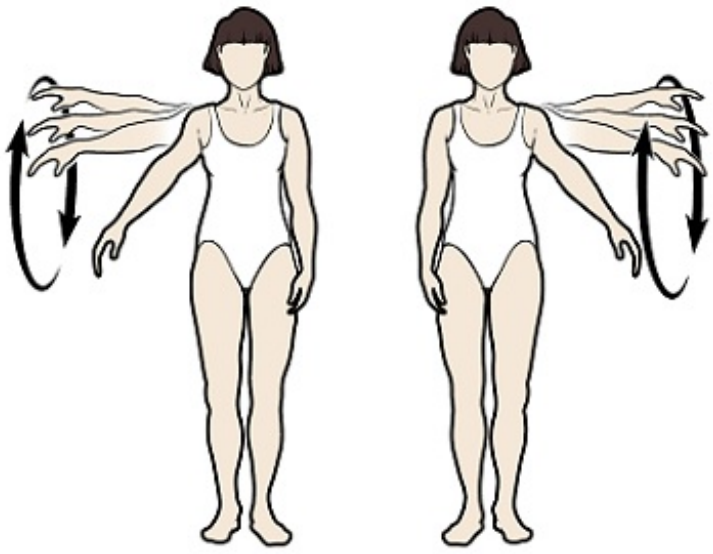
როდესაც ეს ვარჯიში გაგიადვილდებათ, გაზარდეთ ვარჯიშის დრო. გაიმეორეთ ვარჯიში 10-ჯერ.

მკლავის უკან ტრიალი

თუ ორივე ძუძუზე გაიკეთეთ ოპერაცია, შეასრულე ეს ვარჯიში მორიგეობით თითო მკლავით. მისი შესრულება ორივე მკლავით ერთდროულად ზედმეტ ზეწოლას მოახდენს მკერდზე.

მოძრაობის შეზღუდვის დიაპაზონი: _____ გრადუსი

1. დადექით და ოდნავ ფართოდ დადგით ფეხები ბალანსისთვის. ასწიეთ დაზიანებული მკლავი გვერდულად (იხ. სურათი 3). დაიმახსოვრეთ, რომ არ ასწიოთ ისინი თქვენი მოძრაობის შეზღუდვის დიაპაზონზე ზევით. თუ არ გაქვთ მოძრაობის დიაპაზონის შეზღუდვა, ასწიეთ ისინი რაც შეიძლება მაღლა დისკომფორტის შეგრძნების გარეშე (იხ. სურათი 2).
2. მკლავი წრიულად ნელა დაატრიალეთ უკანა მიმართულებით. დარწმუნდით, რომ ხელს მხრის მეშვეობით ატრიალებთ და არა იდაყვის. იდაყვი სწორად გეჭიროთ.



სურათი 3. მკლავის უკან წრიული ტრიალი მოძრაობის დიაპაზონის შეზღუდვის გარეშე

3. გაიმეორეთ ეს მოძრაობა 5-ჯერ. გააფართოვეთ თითოეული წრიული

მოძრაობა მანამდე, სანამ არ მიაღწევთ იმგვარ სიგანეს, რომ კომფორტულად განაგრძოთ მათი კეთება. დაიმახსოვრეთ, არ ასწიოთ მკლავი უფრო მაღლა, ვიდრე მოძრაობის შეზღუდვა გაქვთ, თუ საერთოდ გაქვთ ამგვარი.

- თუ გრძნობთ რაიმე ტკივილს ან თუ დაგეღალათ მკლავი, შეისვენეთ. განაგრძეთ, როცა თავს უკეთ იგრძნობთ.

4. როდესაც დაასრულებთ, ნელა დაუშვით მკლავი გვერდით მხარეს.

როდესაც ეს ვარჯიში გაგიადვილდებათ, გაზარდეთ ვარჯიშის დრო. გაიმეორეთ ვარჯიში 10-ჯერ.

მკლავის წინ ტრიალი

მიჰყევით იგივე ინსტრუქციებს, რაც მკლავის უკან ტრიალისთვის გამოიყენება, მაგრამ შეასრულეთ ნელი წრეები წინა მიმართულებით.

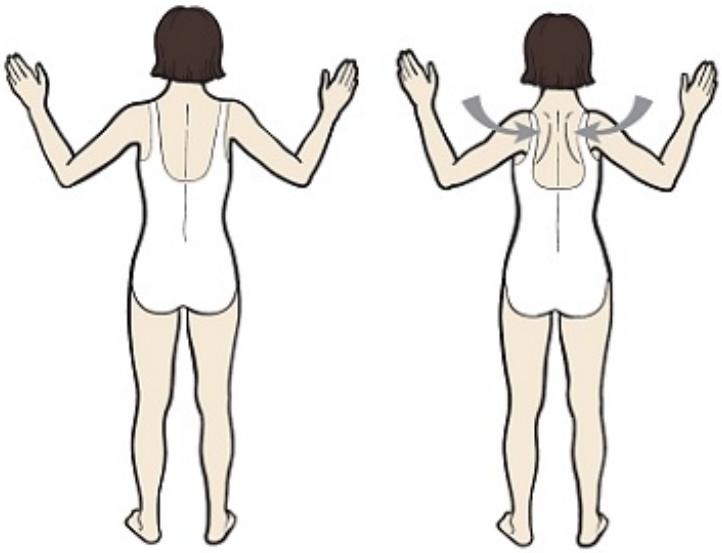
უზრუნველყავით, რომ ერთი წუთით შეასვენოთ მკლავი უკანა და წინა წრიული მოძრაობების გაკეთების შორის.

W ვარჯიში

ამ ვარჯიშის შესრულება შეგიძლიათ ჯდომის ან დგომის დროს.

მოძრაობის შეზღუდვის დიაპაზონი: _____ გრადუსი

1. გვერდზე გაშლილი მკლავებით და წინ მიმართული ხელისგულებით განასახიერეთ ასო “W” (იხ. სურათი 4).
   ეცადეთ, ხელები მაღლა ასწიოთ ისე, რომ ისინი გაუთანაბრდნენ თქვენს სახეს. თუ თქვენ ვერ სწევთ ხელებს ასე მაღლა, ასწიეთ ისინი უმაღლეს კომფორტულ პოზიციამდე. დაიმახსოვრეთ, არ ასწიოთ მკლავი უფრო მაღლა, ვიდრე მოძრაობის შეზღუდვა გაქვთ, თუ საერთოდ გაქვთ ამგვარი.
2. მიიტანეთ ბეჭის ფრთები ერთმანეთთან და დაქაჩეთ ქვევით, თითქოს მათ შორის ფანქრის დაჭერას ცდილობთ. გააგრძელეთ მათი შეკუმშვა და ქვევით დაქაჩვა 5 წამის განმავლობაში.



სურათი 4. W ვარჯიში მოძრაობის დიაპაზონის შეზღუდვის გარეშე

- თუ დისკომფორტს გრძნობთ, შეინარჩუნეთ პოზა და შეასრულეთ ღრმა სუნთქვითი ვარჯიში. თუ დისკომფორტი გაივლის, შეეცადეთ გადასწიოთ იდაყვები ოდნავ უფრო მეტად. თუ არ გაივლის, არ ასწიოთ იდაყვები უფრო მაღლა.

3. ნელა დააბრუნეთ ხელები საწყის პოზიციაში.
4. გაიმეორეთ ეს მოძრაობა 5-ჯერ. როდესაც დაასრულებთ, ნელა ჩამოსწიეთ ხელები.

როდესაც ეს ვარჯიში გაგიადვილდებათ, გაზარდეთ ვარჯიშის დრო. გაიმეორეთ ვარჯიში 10-ჯერ.

უკან ასვლა

ეს გაჭიმვა შეგიძლიათ ჯდომის ან დგომის დროს გააკეთოთ. დაგჭირდებათ ტაიმერი ან წამმზომი.

1. ხელები დაიდეთ ზურგზე. დაზიანებულ მხარეს მდებარე ხელი დაიჭირეთ მეორე ხელით (იხ. სურათი 5). თუ ორივე ძუძუზე გაიკეთეთ ოპერაცია, მეორეს დასაჭერად გამოიყენეთ მკლავი, რომელიც შედარებით ადვილად მოძრაობს .
2. ნელა ასრიალეთ ხელები ზურგის ცენტრისკენ იმდენად შორს, რამდენადაც შეგიძლიათ. თქვენ უნდა იგრძნოთ ნაზი დაჭიმულობა

მხრის მიდამოში. გახსოვდეთ ისუნთქოთ ნორმალურად.

- თუ ნაჭრილობევის მახლობლად გრძნობთ შებოჭილობას, გაჩერდით ამ პოზაში და შეასრულეთ ღრმა სუნთქვითი ვარჯიში. თუ შებოჭილობა შემცირდა, შეეცადეთ ხელები ოდნავ უფრო მაღლა ასწიოთ. თუ შებოჭილობა არ შემცირდა, დატოვეთ ხელები იმავე პოზაში, რომელშიც გაქვთ.

3. შეინარჩუნეთ ეს პოზა 30 წამის განმავლობაში. გამოიყენეთ წამმზომი ან ტაიმერი თვალყურის დევნებისთვის. 30 წამის შემდეგ ნელა ჩამოსწიეთ ხელები.

სურათი 5. უკან ასვლა

როდესაც ეს ვარჯიში გაადვილდება, დაიწყეთ პოზის შენარჩუნება ცოტა მეტ ხანს. შეინარჩუნეთ პოზა 60 წამის (1 წუთი) განმავლობაში.

ხელები კისრის უკან

ამ დაჭიმვისთვის დაგჭირდებათ ტაიმერი ან წამმზომი.

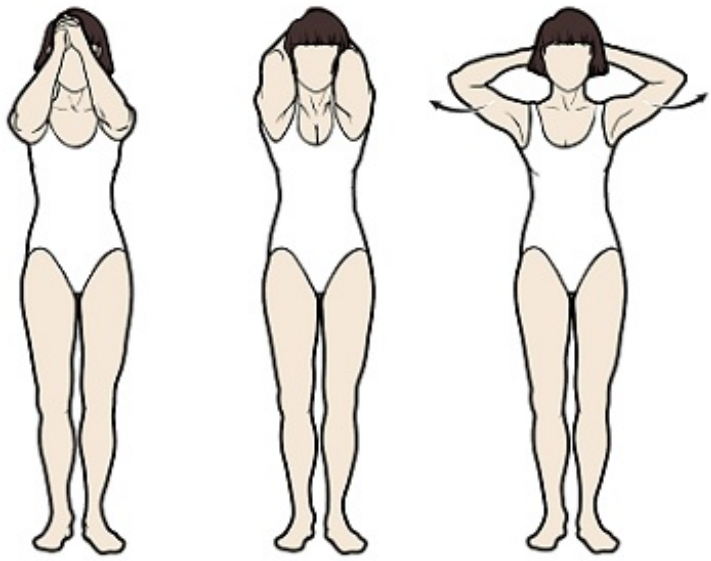
ამ დაჭიმვის პირველად შესასრულებლად პირაღმა კომფორტულად დაწექით საწოლზე. თავქვეშ დაიდეთ ბალიში. ასევე, შეიძლება სასარგებლო იყოს, პატარა ან საშუალო ზომის პირსახოცის შემოხვევა და მისი განთავსება ზურგის შუაში, ხერხემლის გასწვრივ. ეს ხელს შეუწყობს მკერდის წინა ნაწილის გახსნას.

მას შემდეგ, რაც თქვენ კომფორტულად გააკეთებთ ამ დაჭიმვას ზურგზე წოლისას, შეგიძლიათ ამის გაკეთება ჯდომის ან დგომის დროს.

1. ხელები კალთაში ან თქვენს წინ დააწყვეთ.
2. ნელა ასწიეთ ხელები თავისკენ. გეჭიროთ იდაყვები ერთად თქვენს წინ,

და არ გასწიოთ გვერდისკენ (იხ. სურათი 6). შეინარჩუნეთ თავის დონე. კისერი არ მოხაროთ. დაჭიმულ მდგომარეობაში გეჭიროთ ერთმანეთთან მიტანილი ბეჭები.

3. გადაიტანეთ ხელები თავს უკან, სანამ არ მიაღწევთ კისრის უკანა მხარეს. როდესაც ამ წერტილამდე მიხვალთ, გაშალეთ იდაყვები გვერდებზე.



სურათი 6. ხელები კისრის უკან

   - თუ ნაჭრილობევის მახლობლად გრძნობთ შებოჭილობას, გაჩერდით ამ პოზაში და შეასრულეთ ღრმა სუნთქვითი ვარჯიში. საჭიროების შემთხვევაში, კარგია, რომ ხელები თავზე დაასვენოთ. თუ შებოჭილობა შემცირდა, გააგრძელეთ მოძრაობა. თუ არ გაივლის, არ გააგრძელოთ მოძრაობა.

4. შეინარჩუნეთ უმაღლესი პოზა 30 წამის განმავლობაში. გამოიყენეთ წამმზომი ან ტაიმერი თვალყურის დევნებისთვის. გახსოვდეთ ისუნთქოთ ნორმალურად. 30 წამის შემდეგ, ნელა შეაერთეთ იდაყვები, გადმოატარეთ ხელები თავზე და დასწიეთ მკლავები.

როდესაც ეს ვარჯიში გაადვილდება, დაიწყეთ პოზის შენარჩუნება ცოტა მეტ ხანს. შეინარჩუნეთ პოზა 60 წამის (1 წუთი) განმავლობაში.

კედელზე გვერდითი ცოცვა

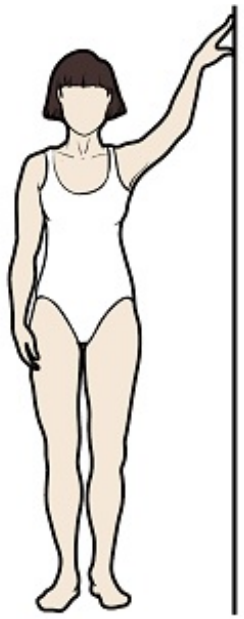
ამ ვარჯიშისთვის დაგჭირდებათ 2 ცალი ლენტი.

ამ ვარჯიშის შესრულებისას არ უნდა იგრძნოთ ტკივილი. ნორმალურია, რომ იგრძნოთ გარკვეული შებოჭილობა ან დაჭიმულობა მკერდის გადასწვრივ. კონცენტრირება მოახდინეთ თქვენს სუნთქვაზე, სანამ შებოჭილობა არ შემცირდება.

ფრთხილად იყავით, რომ ამ ვარჯიშის შესრულებისას თქვენი სხეული კედლისკენ არ მიაბრუნოთ. დარწმუნდით, რომ თქვენი სხეული მხოლოდ გვერდიდან უახლოვდება კედელს.

თუ ოპერაცია გაიკეთეთ ორივე ძუძუზე, დაიწყეთ მე-3 ნაბიჯით.

1. დადექით კედელთან რაც შეიძლება ახლოს თქვენი ჯანმრთელი მხრით, კედლიდან დაახლოებით 1 ფუტის (30,5 სანტიმეტრის) დაშორებით.
2. მისწვდით კედლის რაც შეიძლება მაღალ წერტილს თქვენი ჯანმრთელი მკლავით. მონიშნეთ ეს წერტილი ლენტით (იხ. სურათი 7). ეს იქნება თქვენი დაზიანებული მკლავის სამიზნე ადგილი.
3. მოაბრუნეთ სხეული ისე, რომ დაზიანებული მხარი კედელთან რაც შეიძლება ახლოს იყოს. თუ ოპერაცია გაიკეთეთ ორივე ძუძუზე, დაიწყეთ ნებისმიერი იმ მხრიდან, რომელიც უფრო ახლოსაა კედელთან.



სურათი 7. კედელზე გვერდითი ცოცვა

4. ააცოცეთ თითები კედელზე რამდენადაც შეგიძლიათ. გახსოვდეთ ისუნთქოთ ნორმალურად.
5. როდესაც მიაღწევთ იქამდე, რომ იგრძნობთ კარგ დაჭიმულობას, მაგრამ არა ტკივილს, გააკეთეთ ღრმა სუნთქვითი ვარჯიში.
6. დაბრუნდით საწყის პოზიციაზე თითების კედელზე უკან ჩამოცოცებით.
7. გაიმეორეთ ეს მოძრაობა 5-ჯერ.
8. ბოლო აცოცებისას გამოიყენეთ ლენტი, რათა მონიშნოთ ყველაზე

მაღალი წერტილი, რომელსაც მიაღწიეთ დაზიანებული მკლავით. ეს საშუალებას მოგცემთ შეამჩნიოთ თქვენი პროგრესი ყოველ ჯერზე ვარჯიშის შესრულებისას.

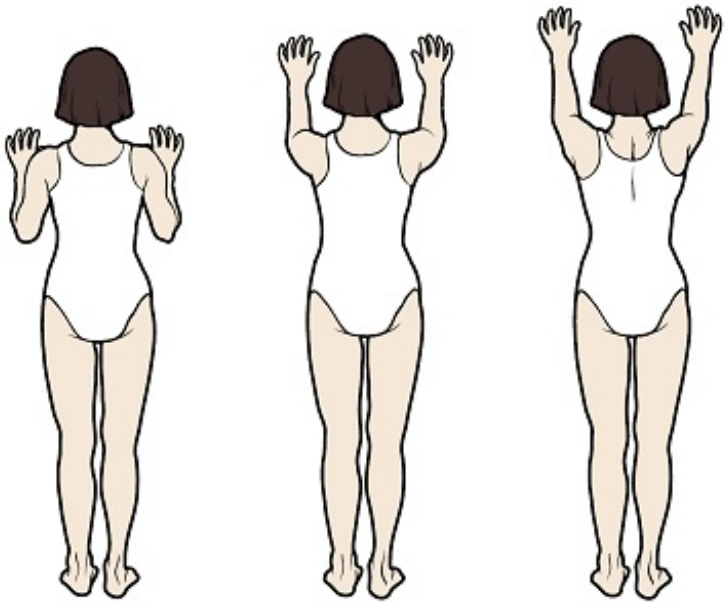
9. თუ ოპერაცია ორივე ძუძუზე გაიკეთეთ, გაიმეორეთ ვარჯიში მეორე ხელით.

როდესაც ეს ვარჯიში გაგიადვილდებათ, დაიწყეთ მოძრაობის გაკეთება დამატებით დროში. გაიმეორეთ ვარჯიში 10-ჯერ.

კედელზე წინ ცოცვა

ამ ვარჯიშისთვის დაგჭირდებათ 2 ცალი ლენტი.

1. დადექით პირით კედლისკენ. თქვენი ფეხის თითები კედლიდან დაახლოებით 15 სანტიმეტრით უნდა იყოს დაშორებული.
2. მისწვდით კედლის რაც შეიძლება მაღალ წერტილს თქვენი ჯანმრთელი მკლავით. მონიშნეთ ეს წერტილი ლენტით. ეს იქნება თქვენი დაზიანებული მკლავის სამიზნე ადგილი. თუ ოპერაცია გაიკეთეთ ორივე ძუძუზე, სამიზნე მონიშნეთ იმ მკლავის გამოყენებით, რომელიც ყველაზე კომფორტულად მოძრაობს.
3. მოათავსეთ ორივე ხელი კედელზე თქვენთვის კომფორტულ სიმაღლეზე. ააცოცეთ თითები კედელზე რამდენადაც შეგიძლიათ, შეინარჩუნეთ ხელები ერთმანეთის სიმაღლეზე (იხ. სურათი 8). ეცადეთ, არ აიხედოთ ხელებისკენ მაღლა ან არ მოხაროთ ხერხემალი.



სურათი 8. კედელზე წინ ცოცვა

4. როდესაც მიაღწევთ იქამდე, რომ იგრძნობთ კარგ დაჭიმულობას, მაგრამ არა ტკივილს, გააკეთეთ ღრმა სუნთქვითი ვარჯიში.
5. დაბრუნდით საწყის პოზიციაზე თითების კედელზე ქვევით ჩამოცოცებით.
6. გაიმეორეთ ეს მოძრაობა 5-ჯერ. ყოველ ჯერზე, როცა ხელებს აწევთ, ეცადეთ ოდნავ მაღლა ააცოცოთ.
7. ბოლო აცოცებისას გამოიყენეთ ლენტი, რათა მონიშნოთ ყველაზე მაღალი წერტილი, რომელსაც მიაღწიეთ დაზიანებული მკლავით. ეს საშუალებას მოგცემთ შეამჩნიოთ თქვენი პროგრესი ყოველ ჯერზე ვარჯიშის შესრულებისას.

რამდენადაც უფრო მოქნილი გახდებით, შეიძლება დაგჭირდეთ კედელთან მეტად მიახლოება. ეს საშუალებას მოგცემთ მისწვდეთ ოდნავ უფრო მაღლა.

როდესაც ეს ვარჯიში გაგიადვილდებათ, დაიწყეთ მოძრაობის გაკეთება დამატებით დროში. გაიმეორეთ ვარჯიში 10-ჯერ.

ნაწიბურის მასაჟი

ნაწიბურის მიდამოში კანთან შეხებისას შეიძლება იგრძნოთ

დისკომფორტი. ძალიან მნიშვნელოვანია თქვენი კანის კომფორტულად გადაადგილება ამ ზონაში. კანის მოძრაობა ხელს შეუწყობს სისხლის მიმოქცევას და დაარბილებს ქსოვილს.

არ დაიწყოთ ნაწიბურების მასაჟის გაკეთება მანამ, სანამ თქვენი ჭრილობა სრულად არ შეხორცდება და თქვენი ექთანი არ გეტყვით, რომ ეს უსაფრთხოა. ადგილზე არ უნდა იყოს ღია ჭრილობები ან ქერქით დაფარული არეები. ნაწიბურის არე შეიძლება თავიდან იყოს დაბუჟებული ან ზედმეტად მგრძნობიარე. ორივე ეს გრძნობა ნორმალურია ოპერაციის შემდეგ.

ნაწიბურის მასაჟისთვის:

1. მოათავსეთ 2 ან 3 თითი თქვენს ნაწიბურზე. ნაზად ამოძრავეთ კანი ყველა მიმართულებით. არ მოჭმუჭნოთ მკერდის ქსოვილი.
2. მოეჭიდეთ თითებით კანს და გადააადგილეთ 1 ან 2 დიუმით (2,5-დან 5 სანტიმეტრამდე) თითოეული მიმართულებით თქვენი ნაწიბურის გარშემო. გაიმეორეთ მასაჟი.

გაიკეთეთ აღნიშნული მასაჟი დღეში ერთხელ 5 - 10 წუთის განმავლობაში.

რჩევები შეშუპების მართვისთვის

ოპერაციის შემდეგ, შესაძლოა გქონდეთ შესივება ან შეშუპება ხელზე ან მკლავზე დაზიანებულ მხარეს. ეს ნორმალურია და როგორც წესი თავისთავად ცხრება.

თუ შეამჩნევთ შეშუპებას თქვენს ხელზე ან მკლავზე, მიჰყევით ქვემოთ მოცემულ რჩევებს, რაც დაგეხმარებათ შეშუპების მოხსნაში. დაიმახსოვრეთ, რომ თუ გაქვთ მოძრაობის შეზღუდვა, დარჩით მის ფარგლებში.

- აწიეთ ხელი იმაზე მაღლა, ვიდრე გულია და გააკეთეთ ხელით ტუმბვის მოძრაობა დღეში რამდენჯერმე. გააკეთეთ ეს მხოლოდ იმ შემთხვევაში, თუ ეს თქვენი მოძრაობის შეზღუდვის ფარგლებშია.
    - ხელით ტუმბვის მოძრაობის გასაკეთებლად, ნელა გაშალეთ და

მომუჭეთ მუშტი 10-ჯერ. ეს ხელს შეუწყობს სითხის გადინებას თქვენი ხელიდან.

- არ გააჩეროთ ხელი პირდაპირ თავზემოთ რამდენიმე წუთზე მეტი ხნის განმავლობაში. ამან შეიძლება გამოიწვიოს თქვენი ხელის კუნთების დაღლილობა.

- დღეში რამდენჯერმე ასწიეთ მკლავი გვერდის მხრიდან დაახლოებით 20 წუთის განმავლობაში. ამისათვის დასხედით ან დაწექით ზურგზე. დაასვენეთ ხელი თქვენს გვერდით მდებარე რამდენიმე ბალიშზე ისე, რომ იგი თქვენი გულის სიმაღლემდე იყოს აწეული.
- თუ თქვენ შეგიძლიათ დაიძინოთ თქვენს ჯანმრთელ გვერდზე, შეგიძლიათ მოათავსოთ 1 ან 2 ბალიში თქვენს წინ და ძილის დროს დაზიანებული ხელი მათზე დაასვენოთ.

თუ შეშუპება არ გაქრება 4-დან 6 კვირამდე, დაურეკეთ თქვენს ქირურგს ან ექთანს.

კითხვების ან პრობლემების შემთხვევაში მიმართეთ თქვენს ჯანდაცვის პროვაიდერს. თქვენი მკურნალთა გუნდის წევრი გიპასუხებთ ორშაბათიდან პარასკევის ჩათვლით. დილის 9 საათი საათიდან საღამოს 5 საათის შემდეგ ამ საათების გარეთ, შეგიძლიათ დატოვოთ შეტყობინება ან ესაუბროთ MSK-ს სხვა წარმომადგენელს. რომელიმე ექიმი ან ექთანი ყოველთვის იქნება ხაზზე. თუ არ ხართ დარწმუნებული, როგორ დაუკავშირდეთ თქვენს ჯანდაცვის პროვაიდერს, დარეკეთ ნომერზე 212-639-2000.

დამატებითი რესურსებისთვის ეწვიეთ www.mskcc.org/pe ჩვენი ვირტუალური ბიბლიოთეკის მოსაძიებლად.

Exercises After Your Mastectomy or Breast Reconstruction - Last updated on March 23, 2023
ყველა უფლება ეკუთვნის და დაცულია Memorial Sloan Kettering Cancer Center-ის მიერ