



ОБУЧЕНИЕ ПАЦИЕНТОВ И СИДЕЛОК

Физические упражнения после операции на молочной железе

Здесь описывается, как выполнять упражнения для рук и плечевого сустава, дыхательные упражнения и массаж шрама после операции на молочной железе.

Начало упражнений

Спросите у хирурга, когда можно будет начать выполнять эти упражнения.

Если вам выполняли одну из перечисленных ниже операций, то при наличии разрешения от вашего хирурга вы можете начинать упражнения во время занятий в первый же день после вашей операции.

- Операция при раке молочной железы без последующей реконструкции
- Операция при раке молочной железы с последующей реконструкцией с помощью расширителя ткани
- Операция при раке молочной железы с последующей реконструкцией с использованием лоскута широчайшей мышцы спины на ножке (тип операции, при которой с вашей спины берут ткань для пересадки)

Если вам выполняли операцию при раке молочной железы с последующей реконструкцией другого типа, то начинать эти упражнения можно только с разрешения вашего хирурга.

Видеозаписи упражнений

Демонстрационное видео, в котором показано, как выполнять

упражнения после операции при раке молочной железы без последующей реконструкции, можно найти на веб-сайте Memorial Sloan Kettering's (MSK): www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/exercises-after-breast-surgery-without-reconstruction.

Если вам была выполнена операция на молочной железе с последующей реконструкцией, спросите у пластических хирургов, когда можно будет делать эти упражнения. Член группы пластических хирургов также скажет, насколько вам нужно ограничить объем движений после операции: 45, 60 или 90 градусов. Вы можете записать свои ограничения под иллюстрациями к упражнениям.

- Демонстрационное видео, в котором показано, как выполнять упражнения после операции при раке молочной железы с последующей реконструкцией, можно найти на веб-сайте онкологического центра MSK.
 - Если у вас была реконструкция с использованием расширителя ткани, то перейдите по ссылке: www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/tissue-expander-video
 - Если у вас была реконструкция с использованием расширителя ткани, то перейдите по ссылке: www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/exercises-after-breast-surgery-reconstruction-using-tissue-transfer

Упражнения на глубокое дыхание

Глубокое дыхание поможет вам расслабиться и уменьшить дискомфорт и напряжение в области разреза (хирургического шва). Это также очень хороший способ снятия напряжения в течение дня.

Для выполнения этого упражнения сядьте поудобней в кресле и сделайте медленный глубокий вдох через нос. Пусть ваши грудь и живот расширятся. Теперь медленно выдохните через рот. Можете повторить это несколько раз.

Упражнения для рук и плечевого

сустава

Упражнения для рук и плечевого сустава помогут вам восстановить полный объем движений на той стороне, где вам делали операцию.

При полном объеме движений вы сможете:

- поднимать руку над головой и отводить ее в сторону;
- доставать рукой шею сзади;
- доставать рукой середину спины.

Выполняйте по 10 повторов каждого из приведенных ниже упражнений 5 раз в день, пока не восстановите полный объем движений и сможете пользоваться рукой при повседневной деятельности, как до операции. Это включает в себя обычную деятельность на работе, дома, а также во время отдыха и занятия спортом. Если до операции объем движений в руке был ограничен, то вашей задачей будет восстановление прежнего объема движений.

Если вы быстро восстановите полный объем движений, продолжайте выполнять эти упражнения один раз в день. Это особенно важно, если вы ощущаете напряжение в груди, плечах или под рукой на стороне операции. Эти упражнения могут предотвратить образование рубцов в подмышечной впадине и на плече. Рубцовая ткань может в дальнейшем привести к ограничению объема движений руки.

Если через 4 недели после операции вам все еще будет трудно двигать плечом, сообщите об этом своему хирургу. Хирург определит, нужна ли вам дополнительная реабилитация, например, физиотерапия или эрготерапия.

Прежде чем приступить к выполнению упражнений, подготовьте следующее:

- 4 отрезка скотча (чтобы отмечать свой прогресс на стене);
- секундомер, таймер или часы с секундной стрелкой (вы должны будете выполнять некоторые упражнения в течение целой минуты).

Вращения плечами

Вращения плечами — хорошее начальное упражнение, поскольку оно обеспечивает легкое растяжение мышц груди и плеч.

Если вам выполняли операцию при раке молочной железы без последующей реконструкции или операцию при раке молочной железы с последующей реконструкцией с использованием растяжителя ткани, то с разрешения хирурга вы можете начать выполнять это упражнение уже в первый день после операции. Если вам выполняли операцию при раке молочной железы с последующей реконструкцией другого типа, то начинать эти упражнения можно только с разрешения вашего хирурга.

1. Примите удобное положение стоя или сидя. Руки расслаблены, находятся по бокам (см. рисунок 1).

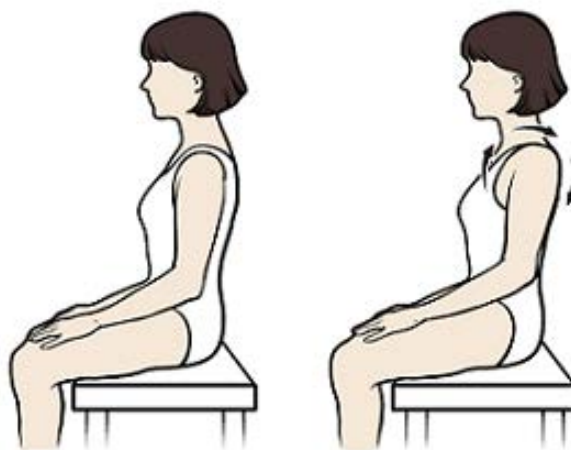


Рисунок 1. Вращения плечами

2. Выполняя круговые движения, подайте плечи вперед, вверх, назад и вниз. Постарайтесь сделать как можно больший круг, одновременно вращая оба плеча.
3. Если вы ощущаете некоторое напряжение в области разреза или груди, начните с небольших вращений, постепенно увеличивая амплитуду. Вы можете заметить, что при движениях назад ощущается немного большая скованность в груди, чем при движениях вперед, которые вы будете выполнять позже. Со временем скованность уменьшится.
4. Теперь поменяйте направление и выполните 10 вращений плечами вперед. Отведите плечи назад, вверх, вперед и вниз.

Упражнение «крылья»

Если вам выполняли операцию при раке молочной железы без последующей реконструкции или операцию при раке молочной железы с последующей реконструкцией с использованием растяжителя ткани, то с разрешения хирурга вы можете начать выполнять это упражнение уже в первый день после операции. Если вам выполняли операцию при раке молочной железы с последующей реконструкцией другого типа, то начинать эти упражнения можно только с разрешения вашего хирурга.

Упражнение «крылья» поможет вам восстановить движения ваших плеч, направленные наружу. Вы можете выполнять это упражнение сидя или стоя.

1. Положите руки на грудь или ключицы.

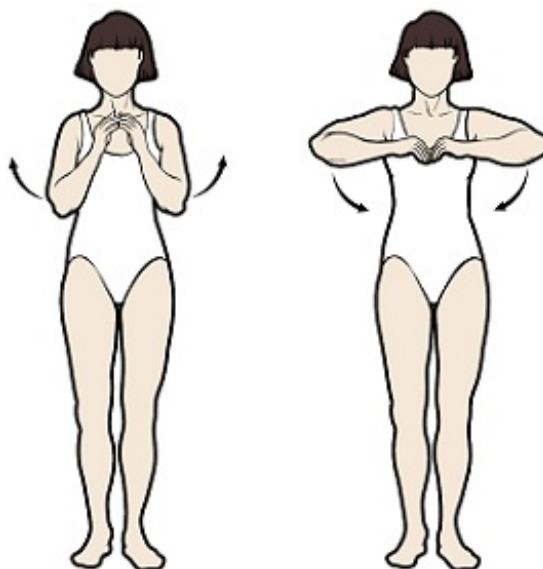


Рисунок 2. Объем движений плечевых суставов: _____ градусов

2. Разведите свои локти в стороны (см. рисунок 2), ограничивая диапазон движения согласно инструкции вашего врача.
3. Медленно опустите локти.
4. После 10 повторений медленно опустите руки на колени.

Если при выполнении этого упражнения вы испытываете дискомфорт, остановитесь и выполните упражнение на глубокое дыхание. Если дискомфорт не проходит, не поднимайте локти выше.

Круговые вращения руками

Если вам выполняли операцию при раке молочной железы без последующей реконструкции или операцию при раке молочной железы с последующей реконструкцией с использованием растяжителя ткани, то с разрешения хирурга вы можете начать выполнять это упражнение уже в первый день после операции. Если вам выполняли операцию при раке молочной железы с последующей реконструкцией другого типа, то начинать эти упражнения можно только с разрешения вашего хирурга.

Если вы перенесли операцию на обеих молочных железах, выполняйте это упражнение обеими руками (поочередно сначала одной, потом другой). Не выполняйте это упражнение обеими руками одновременно. Это будет большой нагрузкой на грудь.

1. Встаньте прямо, слегка расставив ноги в стороны для равновесия. Поднимите руку, расположенную с прооперированной стороны, как можно выше в сторону (см. рисунок 3). Начните делать медленные круговые вращения рукой назад. Следите, чтобы движение осуществлялось в плечевом суставе, а не в локтевом. Не сгибайте руку в локте.

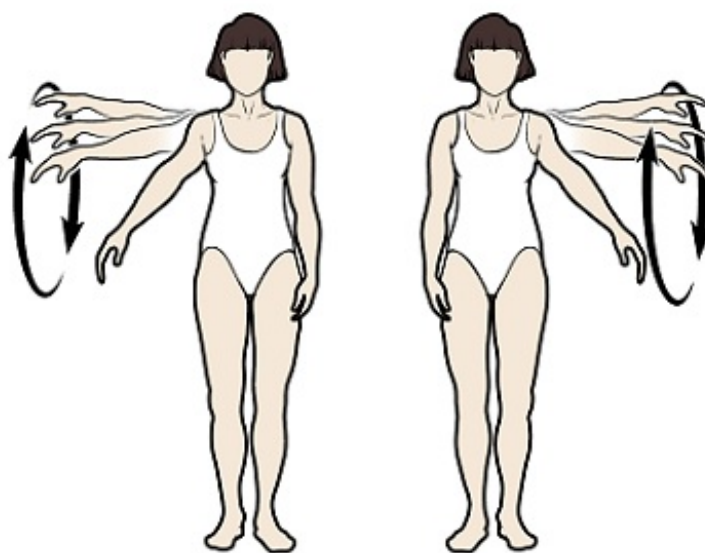


Рисунок 3. Объем круговых движений руками: _____ градусов

2. Увеличивайте размах рук, пока вам это удобно, ограничивая диапазон движения согласно инструкции вашего врача. Постарайтесь сделать как минимум 10 полных вращений назад.

Если почувствуете боль или усталость в руке, сделайте перерыв. Продолжайте выполнять упражнение, когда почувствуете себя лучше.

3. Медленно опустите руку. Дайте руке немного отдохнуть.
4. Для выполнения второй части упражнения поднимите как можно выше в сторону руку на стороне операции. Начните делать медленные вращения вперед.
5. Постепенно увеличивайте амплитуду движений. Постарайтесь сделать как минимум 10 полных вращений вперед. Если вы почувствуете боль или усталость в руке, остановитесь и не выполняйте полные 10 вращений до конца.
6. Опустите руку.

Упражнение «W»

Если вам выполняли операцию при раке молочной железы без последующей реконструкции или операцию при раке молочной железы с последующей реконструкцией с использованием растяжителя ткани, то с разрешения хирурга вы можете начать выполнять это упражнение уже в первый день после операции. Если вам выполняли операцию при раке молочной железы с последующей реконструкцией другого типа, то начинать эти упражнения можно только с разрешения вашего хирурга.

Упражнение «W» можно выполнять стоя, сидя или лежа на спине. Вам легче будет принять правильное положение, если вы будете выполнять это упражнение, прислонившись спиной к стене.

1. Отведите руки в стороны и расположите их в виде буквы W ладонями вперед (см. рисунок 4). Попробуйте поднимать руки до одного уровня с вашим лицом, ограничивая диапазон движения согласно инструкции вашего врача. Если вы не можете поднять руки так высоко, то постарайтесь поднять настолько, насколько вы сможете (до появления дискомфорта).

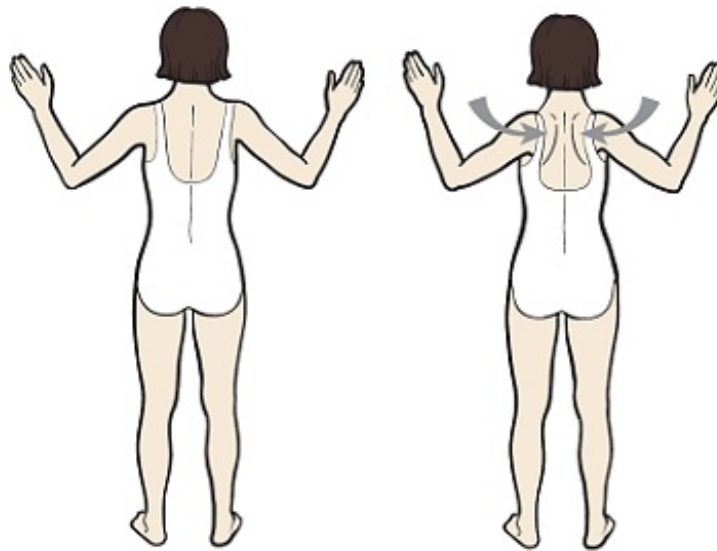


Рисунок 4. Объем движений для упражнения «W»: _____ градусов

2. Сведите лопатки вместе, опуская их вниз, как будто сжимаете между ними карандаш.
3. Если почувствуете дискомфорт в области разреза, остановитесь и выполните упражнение на глубокое дыхание. Если ощущение дискомфорта пройдет, то попробуйте отвести руки назад немного дальше. Если ощущение дискомфорта не проходит, то дальше отводить руки не надо. Разведите руки как можно дальше друг от друга и сведите лопатки, удерживайте положение в течение 5 секунд.
4. Медленно опустите руки вниз в исходное положение. Повторите упражнение 10 раз.

Растяжка мышц спины

Если операция на молочной железе выполнялась без последующей реконструкции, или при реконструкции использовали расширитель ткани, с разрешения хирурга вы можете начать выполнять это упражнение уже в первый день после операции. Если у вас была другая операция при раке молочной железы с последующей реконструкцией, то вы можете выполнять это упражнение только с разрешения вашего хирурга.

Упражнение на растяжку мышц спины можно выполнять сидя или стоя.

1. Заведите руки за спину и обхватите руку, расположенную с прооперированной стороны, другой рукой (см. рисунок 5). Если вы перенесли операцию на обеих молочных железах, то в таком случае наиболее подвижная рука должна помогать другой руке. Выполняйте эту растяжку только одной рукой; не выполняйте эту растяжку двумя руками одновременно.

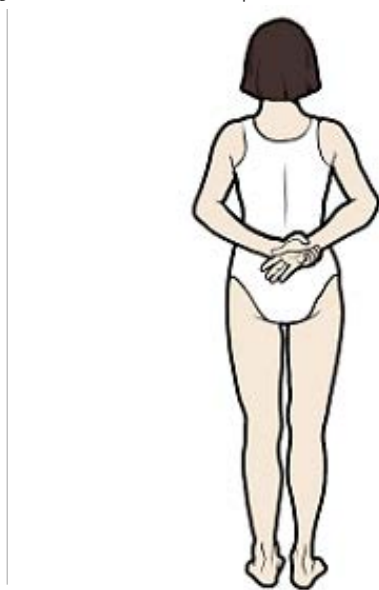


Рисунок 5. Растяжка мышц спины

2. Медленно сдвигайте руки до центра спины, насколько это возможно. Удерживайте руки в максимально высоком положении в течение 1 минуты.
3. Если почувствуете напряжение в области разреза, остановитесь и выполните упражнение на глубокое дыхание. Если напряжение пройдет, то попробуйте передвинуть руки вверх еще немного. Если напряжение не проходит, дальше передвигать руки вверх не нужно.
4. Удерживайте руки в максимально высоком положении в течение 1 минуты. Вы должны почувствовать легкое растяжение в области плеча.
5. Через 1 минуту медленно опустите руки.
6. Если вы перенесли операцию на обеих молочных железах, повторите это упражнение на другую руку.

Руки за голову

Если операция на молочной железе выполнялась **без последующей реконструкции**, с разрешения хирурга вы можете начать выполнять это упражнение уже в первый день после операции. Если у вас была операция при раке молочной железы **с последующей реконструкцией**, то вы можете выполнять это упражнение только с разрешения вашего хирурга.

Упражнение «руки за голову» можно выполнять сидя или стоя.

1. Примите удобное положение сидя или стоя. Возьмите руки в замок. Медленно поднимите руки к голове, держа локти вместе перед собой, не разводя их в стороны (см. рисунок 6). Держите голову ровно; не сгибайте шею и не наклоняйте голову вперед.

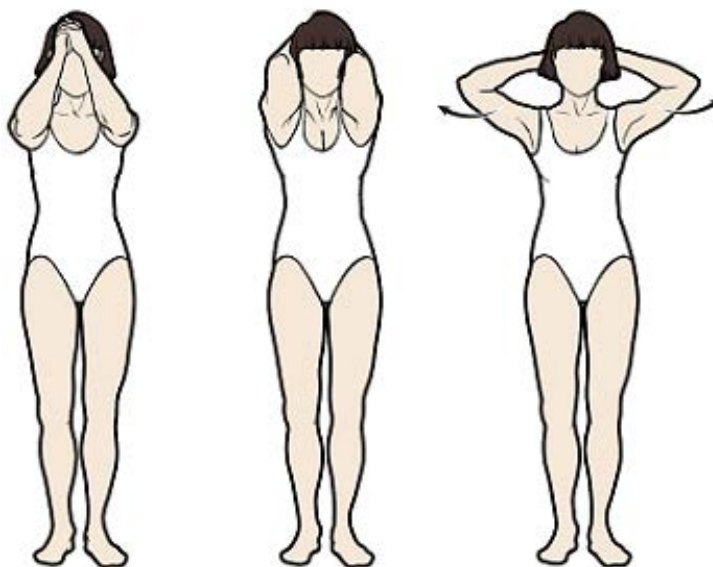


Рисунок 6. Руки за голову

2. Поднимайте руки над головой и заводите их за голову, пока не достанете задней части шеи. Когда дойдете до этой точки, разведите локти в стороны. Удерживайте руки в этом положении в течение 1 минуты. Если вы не можете принять такое положение, поднимите локти вверх и потяните их назад, насколько возможно. Дышите нормально. Не задерживайте дыхание во время выполнения растяжек.
3. Если почувствуете напряжение в области разреза или груди, оставайтесь в таком положении и выполните упражнение на глубокое дыхание. Если напряжение уменьшится, то

продолжайте выполнять движения. Если вы по-прежнему испытываете напряжение, то удерживайте наиболее удобное положение в течение 1 минуты.

4. Медленно выйдите из растяжки, вновь соединив локти перед собой и перемещая руки над головой. Затем медленно опустите руки на колени.

Вверх по стене

Если операция на молочной железе выполнялась **без последующей реконструкции**, с разрешения хирурга вы можете начать выполнять это упражнение уже в первый день после операции. Если у вас была операция при раке молочной железы **с последующей реконструкцией**, то вы можете выполнять это упражнение только с разрешения вашего хирурга.

Для выполнения упражнения «Вверх по стене» вам понадобятся 2 отрезка скотча.

1. Встаньте лицом к стене. Пальцы ног должны находиться примерно на расстоянии 6 дюймов (15 сантиметров) от стены.
2. Протяните вверх руку с неоперированной стороны, насколько сможете, и отметьте эту точку на стене с помощью липкой ленты. Это будет целью для вашей руки с оперированной стороны. Если вы перенесли операцию на обеих молочных железах, установите метку, используя руку, которой вам удобнее двигать.
3. Прижмите обе руки к стене на удобном для вас уровне. Передвигайте пальцы вверх по стене, насколько это возможно, держа их на одинаковом уровне (см. рисунок 7). Старайтесь не смотреть вверх на свои руки и не выгибать спину.
4. Когда вы дойдете до точки, где почувствуете хорошую растяжку, но не боль, выполните упражнения на глубокое дыхание.

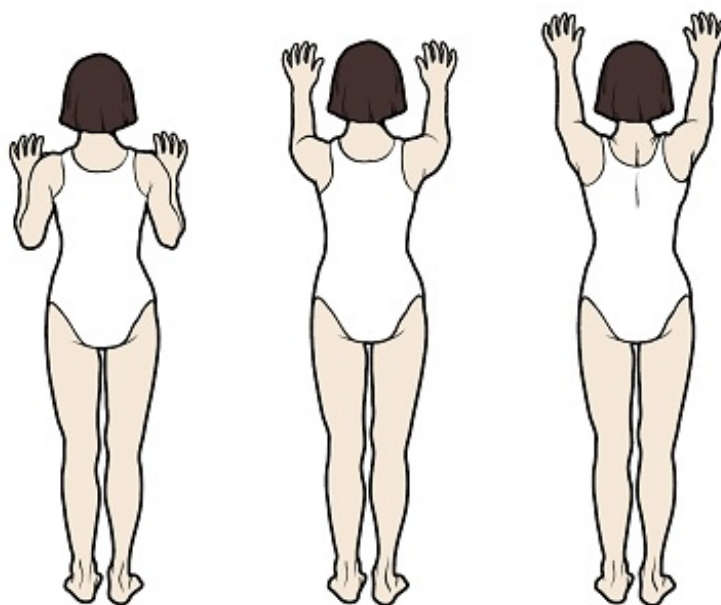


Рисунок 7. Вверх по стене

5. Вернитесь в исходное положение, перемещая пальцы вниз по стене.
6. Повторите упражнение «Вверх по стене» 10 раз. Каждый раз старайтесь достать руками немного выше.
7. На десятый раз отметьте другим кусочком липкой ленты самую высокую точку, до которой вы дотянулись рукой с оперированной стороны. Таким образом, вы будете видеть свой прогресс при выполнении этого упражнения.

Когда по мере выполнения этого упражнения вы станете более гибкой, подойдите ближе на шаг к стене, чтобы можно было дотянуться немного выше.

Боком к стене

Если операция на молочной железе выполнялась **без последующей реконструкции**, то с разрешения хирурга вы можете начать выполнять упражнение «бокком к стене» уже в первый день после

операции. Если у вас была операция при раке молочной железы **с последующей реконструкцией**, то вы можете выполнять это упражнение только с разрешения вашего хирурга.

Для выполнения упражнения «Боком к стене» вам также понадобятся 2 отрезка скотча.

1. Встаньте на расстоянии около фута (30 см) от стены, повернувшись к ней боком неоперированной стороной.
2. Протяните вверх руку с неоперированной стороны насколько сможете и отметьте эту точку на стене с помощью липкой ленты (см. рисунок 8). Как и при выполнении упражнения «вверх по стене», это будет цель для вашей руки с оперированной стороны. Если вы перенесли операцию на обеих молочных железах, установите метку, используя руку, которой вам удобнее двигать.
3. Повернитесь оперированной стороной к стене. Передвигайте пальцы вверх по стене как можно дальше. Когда вы достигнете до точки, где почувствуете хорошую растяжку, но не боль, выполните упражнения на глубокое дыхание. Вернитесь в исходное положение, перемещая пальцы вниз по стене.

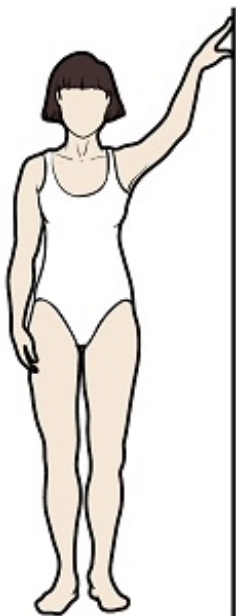


Рисунок 8. Боком к стене

4. Повторите упражнение 10 раз.
5. На десятый раз отметьте другим кусочком липкой ленты самую высокую точку, до которой вы дотянулись рукой с оперированной

стороны. Таким образом вы будете видеть свой прогресс при выполнении этого упражнения.

6. Если вы перенесли операцию на обеих молочных железах, повторите это упражнение на другую руку.

Во время выполнения этого упражнения вы не должны чувствовать боль. Ощущение напряжения или натяжения в боковой части грудной клетки — это нормально. Сосредоточьтесь на своем дыхании до тех пор, пока напряжение не уменьшится. Во время выполнения всего этого упражнения вы должны дышать нормально. Не задерживайте дыхание.

Кроме того, выполняя это упражнение, старайтесь не поворачиваться к стене. Держите свое тело под углом 90 градусов к стене.

Массаж шрама

Многим женщинам неприятно касаться кожи в области шрама. Очень важно, чтобы вы привыкли двигать кожу в этой области. Это улучшает кровообращение и делает ткань мягче.

Не начинайте делать массаж до тех пор, пока разрез полностью не заживет и медсестра/медбрат не скажет вам, что это безопасно. В этой области не должно быть открытых ран или струпов. Вначале область шрама может быть очень чувствительной или там может отмечаться онемение. Оба эти ощущения являются нормальными после операции.

Для выполнения массажа поместите 2 или 3 пальца над шрамом и осторожно подвигайте кожу во всех направлениях. Уберите пальцы и поместите их на дюйм или два выше (2,5–5 сантиметров), а затем повторите массаж. Не сжимайте ткань молочной железы. Делайте массаж раз в день от 5 до 10 минут.

Припухлость

После операции ваша рука на оперированной стороне может быть несколько припухлой или отечной. Это нормально и обычно проходит само по себе. Если вы заметите припухлость руки, поднимайте руку

над головой несколько раз в день, при этом сжимая и разжимая кисть. Поднятие руки и «прокачивание» мышц способствуют оттоку жидкости из руки. Для выполнения упражнения «Прокачивание» медленно сожмите и разожмите кулак 10 раз.

Вы также можете поднимать руку несколько раз в день в течение примерно 20 минут за подход. Чтобы придать руке возвышенное положение, когда вы сидите или лежите на спине, положите руку на несколько подушек. Рука должна находиться выше уровня сердца. Не держите руку над головой более нескольких минут. Это может привести к утомлению мышц руки.

Если вы можете спать на стороне, противоположной той, где была проведена операция, вы можете положить перед собой 1–2 подушки и разместить руку на них. Если отечность не пройдет через 4–6 недель, позвоните своему врачу или медсестре/медбрату.

Если у вас есть какие-либо вопросы по поводу упражнений или любой другой представленной здесь информации, позвоните в Службу реабилитации по номеру 212-639-7833.

Если у вас есть какие-либо вопросы или опасения, поговорите с кем-нибудь из группы работающих с вами медицинских специалистов. Вы можете связаться с ними с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00 по телефону _____. После 17:00, в выходные и праздничные дни звоните по телефону _____. Если номер не указан или если вы не уверены, то звоните по телефону 212-639-2000.

Exercises After Breast Surgery

©2016 Онкологический центр Memorial Sloan Kettering — создано 6 мая 2016 г.