



Памятка пациенту и лицу, ухаживающему за ним

Физические упражнения после мастэктомии

В этом материале описаны физические упражнения, которые вы будете выполнять после мастэктомии (операции на молочных железах).

Глубокая дыхательная гимнастика

Глубокое дыхание может помочь вам расслабиться и снизить ощущение дискомфорта и натяжения вокруг разреза (хирургического надреза). Кроме того, оно позволяет снимать напряжение в течение дня.

1. Сядьте удобно на стул.
2. Сделайте медленный, глубокий вдох через нос. Пусть грудная клетка и живот расширятся.
3. Медленно выдохните через рот.

Повторите столько раз, сколько нужно.

Физические упражнения для рук и плечевого пояса

Выполнение упражнений для рук и плечевого пояса поможет вам восстановить полную амплитуду движений со стороны, подвергнутой лечению. Подвергнутой лечению называется сторона, где была проведена операция. Амплитуда движения — это безопасный для вас диапазон движения части тела. Полная амплитуда движений позволит вам:

- поднимать руку над головой и отводить ее в сторону;

- заводить руку за шею;
- доставать рукой до середины спины.

Виды физических упражнений для рук и плечевого пояса, а также время начала их выполнения зависят от типа перенесенной вами операции.

Сотрудник вашей медицинской бригады предоставит вам нужный материал в зависимости от вашей операции. Также можно воспользоваться приведенной ниже таблицей.

Процедуры, выполненные во время мастэктомии	Инструкции
Нет (только мастэктомия)	<i>Физические упражнения после мастэктомии без одномоментной реконструкции лимфатических узлов или реконструкции молочной железы (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/exercises-after-your-mastectomy-without-immediate-lymphatic-reconstruction-ilor-breast-reconstruction)</i>
Одномоментная реконструкция лимфатических узлов (Immediate lymphatic reconstruction (ILR))	<i>Физические упражнения после мастэктомии с одномоментной реконструкцией лимфатических узлов (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/exercises-after-your-mastectomy-immediate-lymphatic-reconstruction-ilor)</i>
Реконструкция молочной железы с использованием расширителя тканей	<i>Физические упражнения после мастэктомии с реконструкцией молочной железы с использованием расширителя тканей (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/exercises-after-your-mastectomy-breast-reconstruction-using-tissue-expander)</i>
Реконструкция молочной железы с пересадкой тканей	<i>Физические упражнения после мастэктомии с реконструкцией молочной железы с пересадкой тканей (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/exercises-after-your-mastectomy-breast-reconstruction-using-tissue-transfer)</i>
Одномоментная реконструкция лимфатических узлов и молочной железы с использованием расширителя тканей	<i>Физические упражнения после мастэктомии с одномоментной реконструкцией лимфатических узлов и реконструкцией молочной железы (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/exercises-after-your-mastectomy-immediate-lymphatic-reconstruction-ilor-and-breast-reconstruction-using-tissue-expander)</i>

Одномоментная
реконструкция
лимфатических узлов
и молочной железы с
пересадкой тканей

*Физические упражнения после мастэктомии с реконструкцией
молочной железы с пересадкой тканей*
(www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/exercises-after-your-mastectomy-breast-reconstruction-using-tissue-transfer)



Если у вас есть какие-либо вопросы о видах физических упражнений, которые вам нужно выполнять, и о технике их выполнения, задайте их сотруднику вашей медицинской бригады.

Массаж рубцов

Вы можете испытывать дискомфорт, прикасаясь к коже в области рубцов. Очень важно, чтобы вам было комфортно прикасаться к коже в этой области. Движение кожи поможет нормализовать циркуляцию крови и смягчит ткани.

Не начинайте делать массаж рубцов, пока разрез полностью не заживет, и пока медсестра/медбрат не скажут вам, что это безопасно. На коже не должно быть открытых ран или засохших корок. Зона рубца сначала может быть онемевшей или чрезмерно чувствительной. Оба эти ощущения являются нормальными после операции.

Для массажа рубцов:

1. Положите на рубец 2 или 3 пальца. Аккуратно подвигайте кожу во всех направлениях. Не сжимайте ткани молочной железы.
2. Переставьте пальцы на 1 или 2 дюйма (от 2,5 до 5 сантиметров) в каждом направлении в пределах зоны рубца. Выполните массаж еще раз.

Делайте такой массаж один раз в день в течение 5–10 минут.

Советы по устранению отека

После операции у вас может появиться отек или припухлость кисти или руки на стороне, подвергнутой лечению. Это нормально и обычно проходит само

по себе.

Если вы заметили отек кисти или руки, следуйте приведенным ниже рекомендациям, которые помогут его снять. Соблюдайте заданные вам ограничения амплитуды движений.

- Несколько раз в день поднимайте руку выше уровня сердца, сжимая и разжимая при этом кисть. Выполняйте это упражнение только в том случае, если оно не нарушает заданные вам ограничения амплитуды движений.
 - Сжимание и разжимание кисти означает, что вам нужно 10 раз медленно закрыть и открыть кулак. Это упражнение поможет отвести жидкость от руки.
 - Не держите руку поднятой прямо над головой дольше нескольких минут. От этого могут устать мышцы руки.
- Поднимайте руку в сторону несколько раз в день и каждый раз старайтесь удерживать ее в таком положении около 20 минут. Для этого сядьте или лягте на спину. Положите руку на несколько подушек рядом с собой, чтобы она была выше уровня сердца.
- Если вы в состоянии спать, лежа на стороне, не подвергнутой лечению, вы можете положить затронутую лечением руку перед собой на 1–2 подушки.

Если отек не проходит в течение 4–6 недель, позвоните хирургу или медсестре/медбрату.

Если у вас возникли вопросы, обратитесь непосредственно к сотруднику своей медицинской бригады. Пациенты MSK могут обратиться к поставщику услуг после 17:00 либо в выходной или праздничный день, позвонив по номеру 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте www.mskcc.org/pe.

Exercises After Your Mastectomy - Last updated on January 3, 2022

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center