Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Физические упражнения после мастэктомии. Инструкция для мужчин

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.

Возможно, вам потребуется ограничить амплитуду движений во время восстановления после операции. Эта мера называется ограничением амплитуды движений. Сотрудник вашей медицинской бригады скажет, насколько вам нужно ограничивать амплитуду движений, если это необходимо.

Запишите ограничение амплитуды движений ниже, чтобы не забыть его.

Ограничение амплитуды движений составляет _____ градусов.

Когда следует выполнять эти физические упражнения

Сотрудник вашей медицинской бригады скажет, когда вам будет безопасно приступить к этим упражнениям. Возможно, вы сможете начать выполнять некоторые из упражнений раньше, чем другие.

Выполняйте эти упражнения 3 раза в день, пока не сможете шевелить рукой со стороны, где проводилась операция, так же как и до нее. После этого продолжайте выполнять их один раз в день. Это особенно важно, если вы ощущаете стянутость в груди, плече или под затронутой лечением рукой. Эти упражнения помогут предотвратить образование рубцовых тканей в области подмышки и плеча. Рубцовые ткани могут в последствии ограничить движения руки.

Если спустя 4 недели после операции вам все еще трудно двигать плечом, сообщите об этом своему хирургу. Он решит, нужно ли вам дополнительное восстановление, например физиотерапия или реабилитационная терапия.

Подготовьте все необходимое

Вам может понадобиться следующее:

- Секундомер, таймер или часы с секундной стрелкой. Это нужно только в том случае, если вы выполняете упражнения с подъемом спины или заведение рук за шею.
- 4 отрезка непрозрачной клейкой ленты. Это нужно только в том случае, если вы выполняете упражнения с упором в стену сбоку или в стену спереди.

Инструкции

Выполняйте упражнения в том порядке, в котором они приведены здесь. Не забывайте следовать инструкциям вашей лечащей команды по ограничению амплитуды движений и времени начала каждого упражнения.

Вращение плечами назад

Это хорошее упражнение для разминки. Оно позволяет осторожно растянуть мышцы грудной клетки и плеч.

1. Встаньте или удобно сядьте с расслабленными вдоль туловища руками.
2. Круговым движением переместите плечи вперед, вверх, назад и вниз (см. рисунок 1). Постарайтесь сделать как можно больший круг и двигать обоими плечами одновременно.

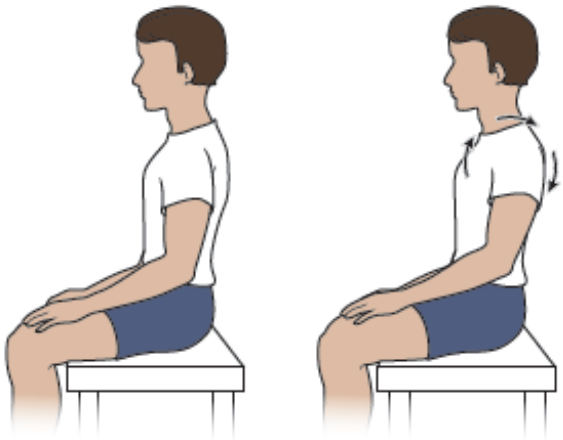

Рисунок 1. Вращение плечами назад

3. Повторите это движение 5 раз. Если вы ощущаете стеснение в области

разреза или грудной клетки, начните с меньших кругов и увеличивайте их по мере исчезновения ощущения стеснения.

Когда вам станет легче выполнять это упражнение, увеличьте количество повторений. Доведите до 10 раз.

Поднятие плеч

Это упражнение поможет вам восстановить отводящее движение плеча. Вы можете выполнять его стоя или сидя.

Ограничение амплитуды движений: _____ градусов

1. Положите руки на грудную клетку или ключицы.
2. Поднимите локти в стороны. Не поднимайте их выше заданного вам ограничения амплитуды движений. Если вам не задали ограничение амплитуды движений, поднимите локти так высоко, как сможете, но не выше уровня плеч (см. рисунок 2).

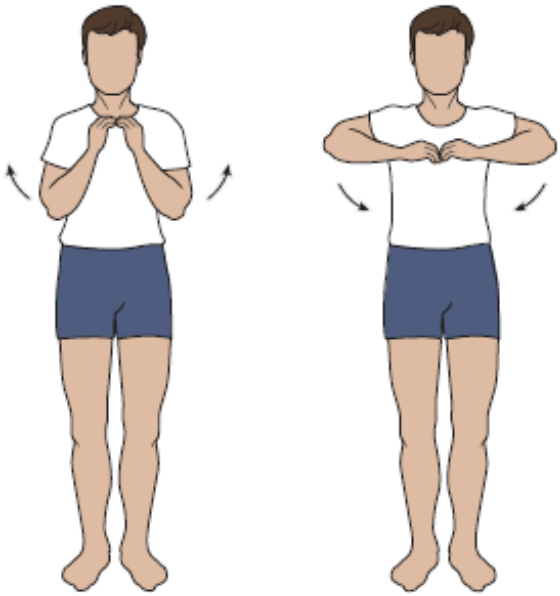

Рисунок 2. Поднятие плеч без ограничения амплитуды движений

- Если вы испытываете дискомфорт, остановитесь в этом положении и сделайте дыхательную гимнастику с глубокими вдохами и выдохами. Если дискомфорт прошел, попытайтесь поднять локти еще немного выше. Если нет, не поднимайте локти выше.

3. Медленно опустите локти.
4. Повторите это движение 5 раз. По завершении медленно опустите руки.

Когда вам станет легче выполнять это упражнение, увеличьте количество повторений. Доведите до 10 раз.

Круговые движения руками назад

Если вы перенесли операцию на обеих молочных железах, выполняйте это упражнение для каждой руки поочередно. Выполнение этого упражнения обеими руками одновременно окажет слишком большое давление на грудную клетку.

Ограничение амплитуды движений: _____ градусов

1. Примите положение стоя, ноги слегка врозь для равновесия. Поднимите затронутую лечением руку в сторону (см. рисунок 3). Не поднимайте ее выше заданного вам ограничения амплитуды движений. Если вам не задали ограничение амплитуды движений, поднимите руку так высоко, как можете без ощущения дискомфорта.
2. Медленно выполняйте круговые движения рукой назад. Обязательно выполняйте движения рукой от плеча, а не от локтя. Локоть не сгибайте.

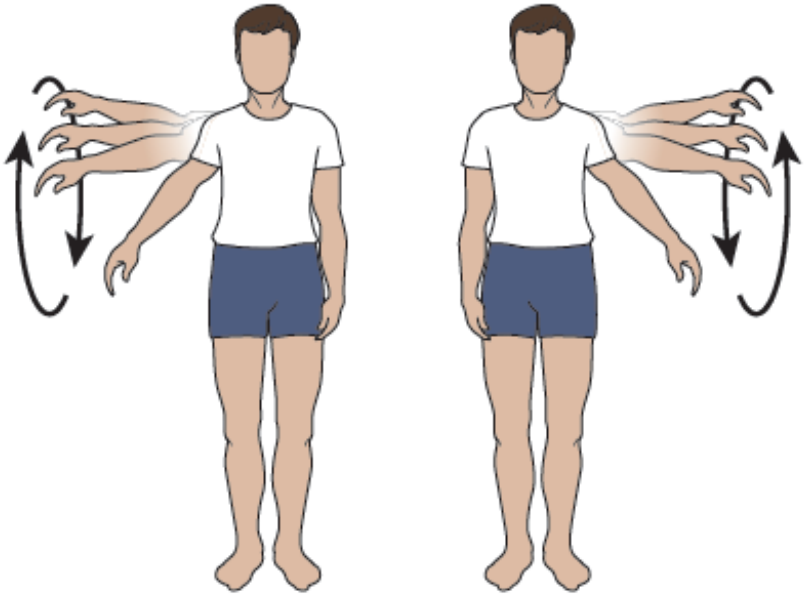

Рисунок 3. Круговые движения руками назад без ограничения амплитуды движений

3. Повторите это движение 5 раз. Увеличивайте размер кругов до максимально возможного, при котором вы не ощущаете дискомфорт. Не поднимайте руку выше ограничения амплитуды движений, если такое ограничение было задано.
    - Если вы чувствуете боль, или рука устала, сделайте перерыв. Когда вам станет лучше, возобновите упражнение.
4. По завершении медленно опустите руку вдоль туловища.

Когда вам станет легче выполнять это упражнение, увеличьте количество повторений. Доведите до 10 раз.

Круговые движения руками вперед

Соблюдайте те же инструкции, что и для круговых движений руками назад, но делайте медленные круговые движения вперед.

Обязательно дайте руке немного отдохнуть между круговыми движениями руки назад и вперед.

Упражнение «W»

Вы можете делать его стоя или сидя.

Ограничение амплитуды движений: _____ градусов

1. Отведите руки в стороны ладонями вперед и образуйте ими букву “W” (см. рисунок 4). Попытайтесь поднять кисти рук так, чтобы они оказались на уровне лица. Если вы не можете поднять руки так высоко, поднимите их до максимального комфортного для вас уровня. Не поднимайте руки выше заданного вам ограничения амплитуды движений.
2. Сведите лопатки вместе и опустите их, как будто вы зажали между ними карандаш. Удерживайте лопатки сведенными вместе и опущенными в течение 5 секунд.

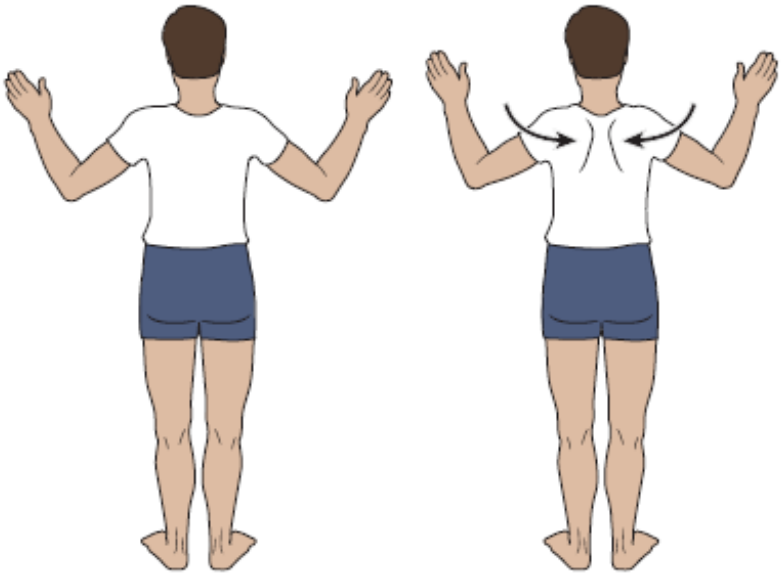

Рисунок 4. Упражнение «W» без ограничения амплитуды движений

   - Если вы испытываете дискомфорт, остановитесь в этом положении и сделайте дыхательную гимнастику с глубокими вдохами и выдохами. Если дискомфорт прошел, попытайтесь еще немного отвести руки назад. Если нет, не отводите их дальше.
3. Медленно верните руки в исходное положение.
4. Повторите это движение 5 раз. По завершении медленно опустите руки.

Когда вам станет легче выполнять это упражнение, увеличьте количество

повторений. Доведите до 10 раз.

Подъем по спине

Вы можете делать это упражнение на растяжку стоя или сидя. Вам понадобится таймер или секундомер.

1. Заведите руки за спину. Обхватите руку со стороны, подвергнутой лечению, другой рукой (см. рисунок 5). Если вы перенесли операцию на обеих молочных железах, обхватывайте той рукой, которая более подвижна.
2. Медленно продвигайте кисти рук вверх вдоль центра спины как можно дальше. Вы должны чувствовать легкое растяжение в области плеч. Не забывайте дышать нормально.
    - Если у вас появляется ощущение стянутости вблизи разреза, остановитесь и, сохраняя положение, сделайте глубокую дыхательную гимнастику. Если чувство стянутости уменьшилось, попытайтесь еще немного продвинуть кисти рук вверх. Если нет, оставьте кисти рук в этом положении.
3. Оставайтесь в этом положении в течение 30 секунд. Чтобы засечь время, используйте таймер или секундомер. Через 30 секунд медленно опустите руки.

Рисунок 5. Подъем по спине

Когда вам станет легче выполнять это упражнение, постарайтесь удерживать это положение дольше. Доведите до удержания в течение 60 секунд (1 минуты).

Заведение рук за шею

Для этого упражнения на растяжку вам понадобится таймер или секундомер.

Первые несколько раз выполняйте это упражнение лежа на спине на кровати. Положите под голову подушку. Также может быть полезно свернуть небольшое или средних размеров полотенце и подложить его под середину спины (вдоль позвоночника). Это поможет передней части грудной клетки раскрыться.

Когда вам будет комфортно выполнять это упражнение лежа на спине, вы можете выполнять его сидя или стоя.

1. Положите руки на колени или прямо перед собой.
2. Медленно поднимите руки к голове. Держите локти вместе перед собой, не разводите их в стороны (см. рисунок 6). Держите голову ровно. Не сгибайте шею. Держите лопатки сведенными вместе.
3. Продвигайте руки по голове, пока не дойдете до затылка. Дойдя до него, разведите локти в стороны.

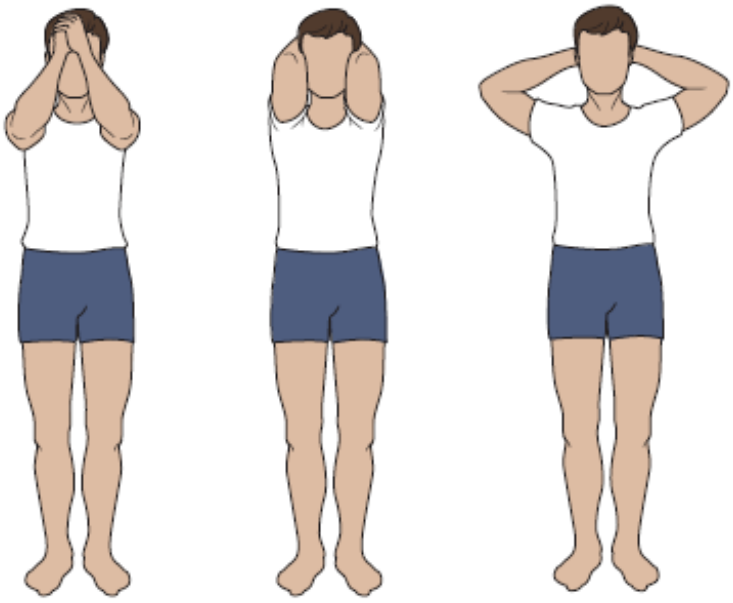

Рисунок 6. Заведение рук за шею

   - Если вы ощущаете некоторую стянутость в области разреза или грудной клетки, остановитесь и, сохраняя положение, сделайте глубокую дыхательную гимнастику. Если нужно, положите руки на голову и отдохните. Если чувство стянутости уменьшилось, продолжайте упражнение. Если нет, остановите движение.
4. Удерживайте руки в максимально высокой точке в течение 30 секунд.

Чтобы засечь время, используйте таймер или секундомер. Не забывайте дышать нормально. Через 30 секунд медленно сведите локти вместе, проведите руками над головой и опустите руки.

Когда вам станет легче выполнять это упражнение, постарайтесь удерживать это положение дольше. Доведите до удержания в течение 60 секунд (1 минуты).

Ползание рукой по стене стоя боком

Для выполнения этого упражнения вам понадобятся два отрезка клейкой ленты.

Вы не должны чувствовать боли при выполнении этого упражнения. Считается нормальным, если вы испытываете некоторую стянутость или натяжение сбоку грудной клетки. Сосредоточьтесь на дыхании, пока ощущение стянутости не ослабится.

Следите за тем, чтобы при выполнении этого упражнения тело не поворачивалось к стене. Вы должны стоять исключительно боком к стене.

Если вы перенесли операцию на обеих молочных железах, начните с пункта 3.

1. Повернитесь к стене стороной, не подвергнутой лечению, и встаньте на расстоянии 1 фута (30,5 сантиметра) от стены.
2. Дотянитесь незатронутой лечением рукой до как можно более высокой точки. Отметьте эту точку отрезком клейкой ленты (см. рисунок 7). Это будет ориентир для затронутой лечением руки.
3. Повернитесь стороной, затронутой лечением, к стене. Если вы перенесли операцию на обеих молочных железах, начните с любой стороны.
4. Передвигайтесь пальцами вверх по стене так высоко, насколько сможете. Не забывайте дышать нормально.
5. Когда дойдете до точки, в которой будет чувствоваться хорошее натяжение, но без боли, сделайте глубокую дыхательную гимнастику.

6. Вернитесь в исходное положение, передвигаясь пальцами вниз по стене.
7. Повторите это движение 5 раз.
8. При выполнении упражнения последний раз отметьте отрезком клейкой ленты самую высокую точку, до которой вы смогли дотянуться рукой со стороны операции. Это позволит вам увидеть, насколько вы продвинулись в выполнении упражнения по сравнению с прошлым результатом.
9. Если вы перенесли операцию на обеих молочных железах, повторите упражнение для другой руки.

Рисунок 7. Ползание рукой по стене стоя боком

Когда вам станет легче выполнять это упражнение, увеличьте количество повторений. Доведите до 10 раз.

Ползание руками по стене лицом вперед

Для выполнения этого упражнения вам также понадобятся два отрезка клейкой ленты.

1. Станьте лицом к стене. Пальцы ног должны находиться на расстоянии 6 дюймов (15 сантиметров) от стены.
2. Дотянитесь незатронутой лечением рукой до как можно более высокой точки. Отметьте эту точку отрезком клейкой ленты. Это будет ориентир для затронутой лечением руки. Если вы перенесли операцию на обеих молочных железах, определите ориентир при помощи руки, которой вам удобнее двигать.
3. Поместите обе руки на стену на удобном для вас уровне. Передвигайтесь пальцами вверх по стене максимально, насколько сможете дотянуться, сохраняя руки на одном уровне (см. рисунок 8). Старайтесь не смотреть вверх на свои руки и не выгибать спину.

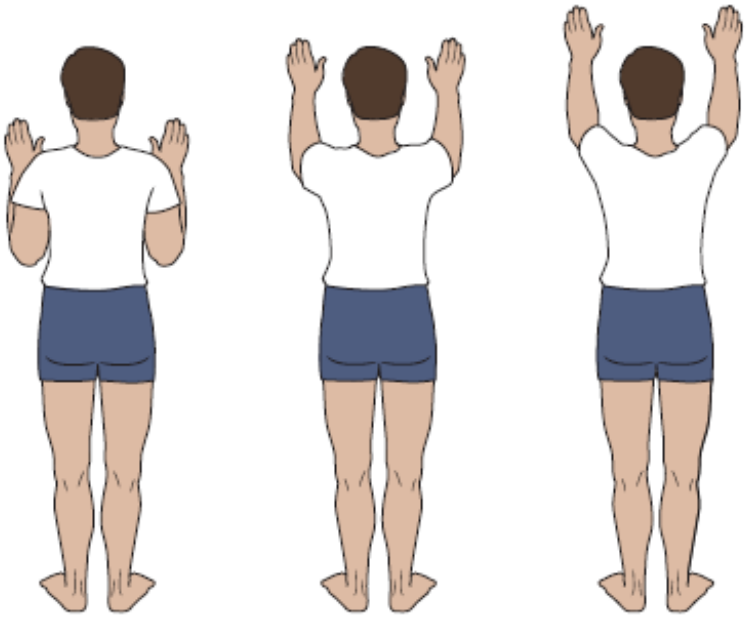

Рисунок 8. Ползание руками по стене лицом вперед

4. Когда дойдете до точки, в которой будет чувствоваться хорошее натяжение, но без боли, сделайте глубокую дыхательную гимнастику.
5. Вернитесь в исходное положение, передвигаясь пальцами вниз по стене.
6. Повторите это движение 5 раз. Каждый раз, поднимая руки, старайтесь передвинуть руки чуть выше.
7. При выполнении упражнения последний раз отметьте отрезком клейкой ленты самую высокую точку, до которой вы смогли дотянуться рукой со стороны операции. Это позволит вам увидеть, насколько вы продвинулись в выполнении данного упражнения по сравнению с прошлым результатом.

С обретением большей гибкости вам, возможно, придется переступить поближе к стене. Это позволит вам дотянуться до более высокой точки.

Когда вам станет легче выполнять это упражнение, увеличьте количество повторений. Доведите до 10 раз.

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 есть вопросы или опасения, позвоните своему медицинскому сотруднику. Специалист вашей лечащей команды ответит на звонок с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00 В другое время вы можете оставить сообщение или поговорить с другим врачом центра MSK. Вы всегда можете связаться с дежурным врачом или медсестрой/медбратом. Если вы не знаете, как связаться со своим медицинским сотрудником, позвоните по номеру 212-639-2000.

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

Exercises After Your Mastectomy: Instructions for Men - Last updated on September 20, 2022
Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center