



ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

# Упражнения после лампэктомии или удаления подмышечных лимфоузлов

В этой информации описаны упражнения, которые вы будете выполнять после лампэктомии или удаления подмышечных лимфоузлов. Выполнение этих упражнений поможет вам восстановить полную амплитуду движений.

Вы можете выполнять эти упражнения в первый день после процедуры, если хирург скажет вам, что это безопасно.

## 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 хотите.

## 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 процедура. 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.

## **Когда следует выполнять эти физические упражнения**

Выполняйте эти упражнения 3 раза в день, пока не сможете шевелить рукой со стороны, где проводилась операция, так, как делали это до процедуры. 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 процедуры вам все еще трудно двигать плечом, сообщите об этом своему хирургу. Он скажет, нужно ли вам дополнительное восстановление, например физиотерапия или реабилитационная терапия.

## **Подготовьте все необходимое**

Вам понадобится следующее:

- Секундомер, таймер или часы с секундной стрелкой. С их помощью вы будете засекают время выполнения некоторых упражнений.
- 4 отрезка клейкой ленты. С их помощью вы будете отмечать ваш прогресс при выполнении некоторых упражнений.

## Инструкции

Выполняйте упражнения в том порядке, в котором они приведены здесь. Не забывайте соблюдать указания вашей лечащей команды о том, когда следует приступать к выполнению 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.

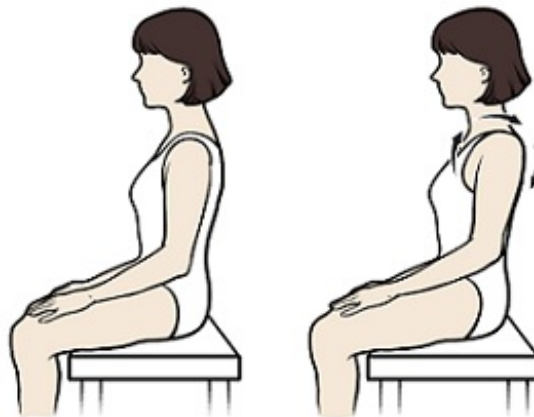


Рисунок 1. Вращение плечами назад

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.

1. Положите руки на грудную клетку или ключицы.
2. Поднимите локти в стороны. Поднимите локти так высоко, насколько сможете, но не выше уровня плеч (см. рисунок 2).
  - Если вы испытываете дискомфорт в области разреза, остановитесь в этом положении и сделайте дыхательную гимнастику с глубокими вдохами и выдохами. Если дискомфорт проходит, попытайтесь поднять локти еще немного выше. Если дискомфорт не проходит, не поднимайте локти.

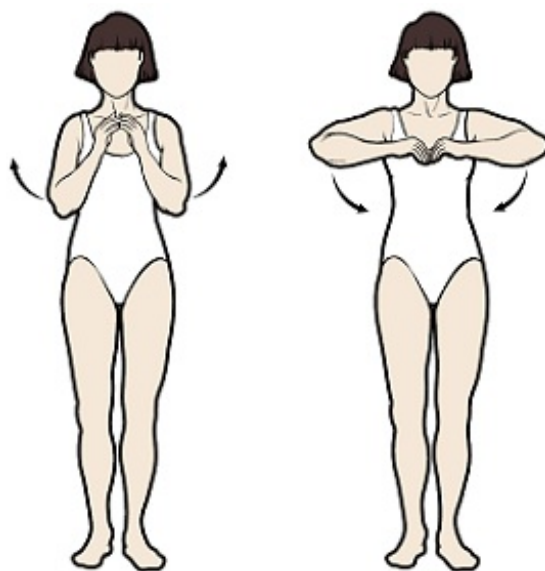


Рисунок 2. Поднятие плеч

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 процедура была выполнена на обеих молочных железах, выполняйте это упражнение для каждой руки поочередно. Выполнение этого упражнения обеими руками одновременно окажет слишком большое давление на грудную клетку.

1. Примите положение стоя, ноги слегка врозь для равновесия. Поднимите затронутую лечением руку в сторону как можно выше (см. рисунок 3).

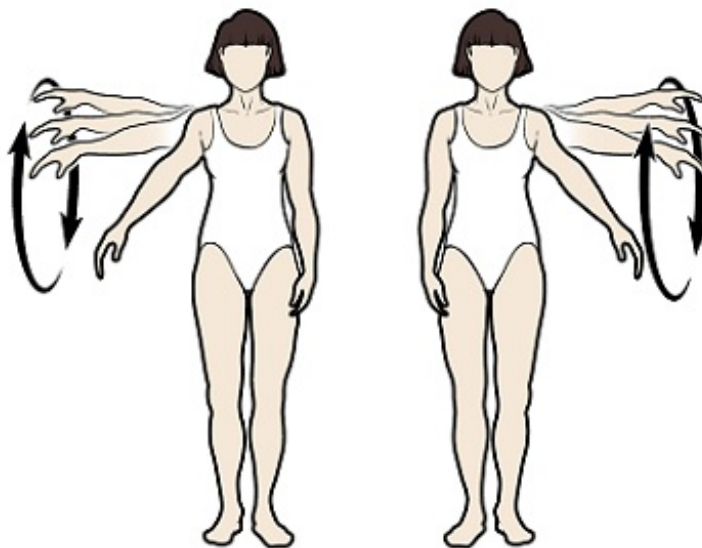


Рисунок 3. Круговые движения руками назад

2. Начните медленно делать круги рукой, вращая ее назад. Обязательно выполняйте движения рукой от плеча, а не от локтя. Локоть не сгибайте.
3. Повторите это движение 5 раз. Увеличивайте размер кругов до максимально возможного, при котором вы не ощущаете дискомфорт.
  - 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.

1. Отведите руки в стороны ладонями вперед и образуйте ими букву “W” (см. рисунок 4). Попробуйте 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.

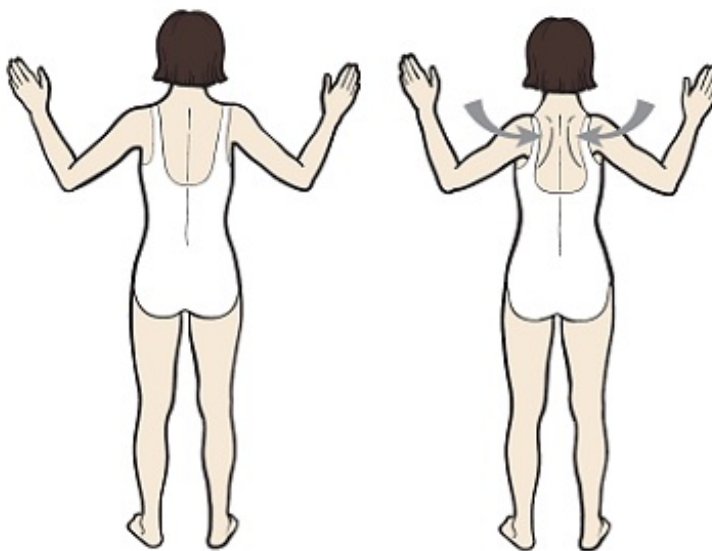


Рисунок 4. Упражнение

2. Сведите лопатки вместе и опустите их, как будто вы зажали между ними карандаш. Удерживайте лопатки сведенными вместе и опущенными в течение 5 секунд.
  - Если вы испытываете дискомфорт в области разреза, остановитесь в этом положении и сделайте дыхательную гимнастику с глубокими вдохами и выдохами. Если дискомфорт проходит, попробуйте еще немного отвести руки назад. Если дискомфорт не проходит, больше не отводите руки. Удерживая руки в максимально отведенном положении, сжимайте лопатки в течение 5 секунд.
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 его стоя или сидя. Для выполнения этого упражнения вам понадобится секундомер, таймер или часы с секундной стрелкой.

1. Заведите руки за спину. Обхватите руку со стороны, подвергнутой лечению, другой рукой (см. рисунок 5). Если процедура была выполнена на обеих молочных железах, обхватывайте той рукой, которая более подвижна.



Рисунок 5. Подъем по спине

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 в области 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. Для контроля используйте секундомер, таймер или часы с секундной стрелкой. Через 30 секунд медленно опустите руки.

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 выполнения этого упражнения вам понадобится секундомер, таймер или часы с секундной стрелкой.

Первые несколько раз выполняйте это упражнение лежа на спине на кровати. Положите под голову подушку. Также вы можете 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.

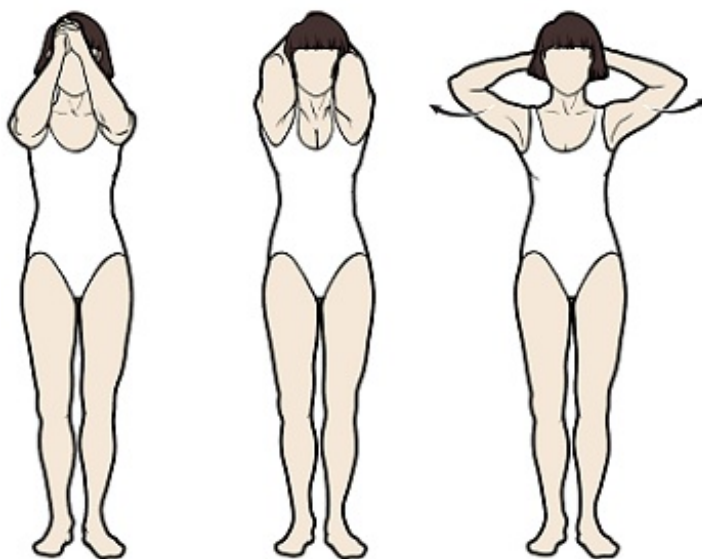


Рисунок 6. Заведение рук за шею

3. Продвигайте руки по голове, пока не дойдете до затылка. Дойдя до него, разведите локти в стороны.



- 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. Для контроля используйте секундомер, таймер или часы с секундной стрелкой. 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 ослабитя.

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

Если процедура была выполнена 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. Не подвергнутой лечению называется сторона, где не была проведена процедура.
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.

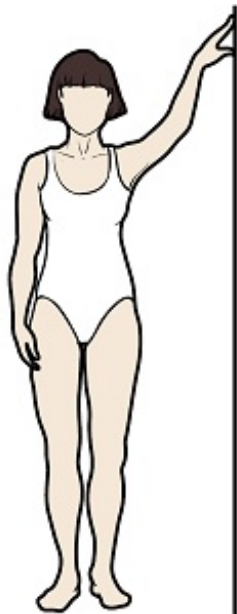


Рисунок 7. Ползание рукой по стене стоя боком

3. Повернитесь стороной, затронутой лечением, к стене. Если процедура была выполнена 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, затронутой лечением. Это позволит вам увидеть, насколько вы продвинулись в выполнении упражнения по сравнению с прошлым результатом.
9. Если процедура была выполнена на обеих молочных железах, повторите упражнение для другой руки.

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 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 процедура была выполнена 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.

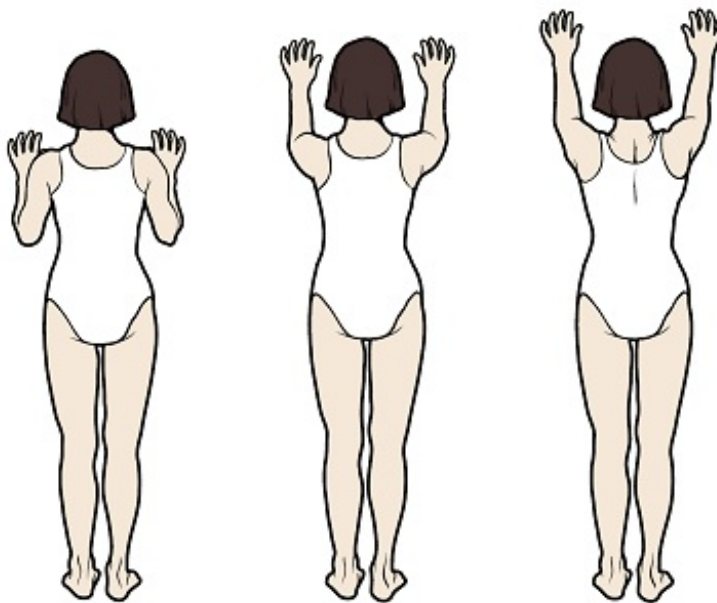


Рисунок 8. Ползание руками по стене лицом вперед

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, затронутой лечением. Это позволит вам увидеть, насколько вы продвинулись в выполнении 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.

## **Советы по контролю отека**

После процедуры 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.

- Несколько раз в день поднимайте руку выше уровня сердца, сжимая и разжимая при этом кисть.
  - 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 боку, не подвергнутому лечению, вы можете положить перед собой 1 или 2 подушки и опереть на них руку во время сна.

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

Если у вас появились вопросы, свяжитесь непосредственно с сотрудником вашей медицинской бригады. Если вы являетесь пациентом центра MSK, и вам нужно обратиться к медицинскому сотруднику после 17:00а также в выходные и праздничные дни, звоните по номеру 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe).

Exercises After Your Lumpectomy or Axillary Lymph Node Procedure - Last updated on July 17, 2023

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center