



Памятка пациенту и лицу, ухаживающему за ним

## Начало занятий

## Видео ролики с упражнениями

## Глубокая дыхательная гимнастика

- 1.
2. Пусть грудная клетка и живот расширятся.
- 3.
- 4.

## Физические упражнения для рук и плечевого пояса

- поднимать руку над головой и отводить ее в сторону;
- заводить руку за шею;
- доставать рукой до середины спины.

Это касается вашей деятельности на работе, домашних дел, отдыха или занятий спортом.

Это особенно относится к тем случаям, когда 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.

- 4 отрезка клейкой ленты.
- Секундомер, таймер или часы с секундной стрелкой.

## Вращение плечами

1. Станьте или удобно сядьте, руки расслаблены по бокам.
2. Круговым движением переместите плечи вперед, вверх, назад и вниз (см. рисунок 1).
- 3.
4. Переместите плечи назад, вверх, вперед и вниз. Вы можете заметить, что вращение назад сопровождается несколько большей скованностью в груди, чем вращение вперед. Со временем ситуация улучшится.

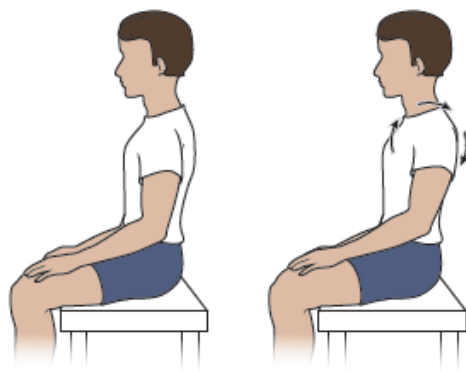


Рисунок 1. Вращение плечами

## Поднятие плеч

Упражнение на поднятие плеч поможет вам восстановить отводящее движение плеча. Вы можете делать его стоя или сидя.

1. Положите руки на грудную клетку или ключицы.
2. Поднимите локти в стороны (см. рисунок 2), ограничивая амплитуду движений согласно указаниям вашей медицинской

бригады.

3. Медленно опустите локти.

4.



Амплитуда движений: \_\_\_\_\_ градусов” data-entity-type=“image” data-entity-uuid=“o”  
src=“/sites/default/files/patient\_ed/exercises\_for\_men\_after\_mastectomy-131770/male\_mastectomy\_2.png” />

Если дискомфорт не прошел, не поднимайте локти выше.

### Круговые движения руками

Это 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).

2. Начните медленно делать круги рукой, вращая ее назад. Локоть не сгибайте.

3. Увеличивайте размер кругов до максимально возможного, ограничивая амплитуду движений согласно указаниям вашей медицинской бригады. Обязательно сделайте не менее 10 полных оборотов назад. Если вы чувствуете боль, или рука устала, сделайте перерыв. Возобновите упражнение, когда почувствуете себя лучше.

4. Медленно опустите руку вдоль туловища. Дайте ей немного отдохнуть.

5.



Амплитуда движений: \_\_\_\_\_ градусов” data-entity-type=“image” data-entity-uuid=“o”  
src=“/sites/default/files/patient\_ed/exercises\_for\_men\_after\_mastectomy-131770/male\_mastectomy\_3.png” />

Упражнение “W”

Упражнение “W” может выполняться в положении стоя, сидя или лежа на спине.

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. Следите за тем, чтобы амплитуда движений была ограничена согласно указаниям вашей медицинской бригады.
- 2.
3. Если вы испытываете дискомфорт в области разреза, остановитесь в этом положении и сделайте глубокую дыхательную гимнастику. Если дискомфорт прошел, попробуйте еще немного отвести руки назад. Если дискомфорт не прошел, не отводите их больше. Удерживая руки в максимально отведенном положении, сжимайте лопатки в течение 5 секунд.
4. Медленно опустите руки в исходное положение. Повторите упражнение 10 раз.

Амплитуда движений: \_\_\_\_\_ градусов” data-entity-type=“image” data-entity-uuid=“o”  
src=“/sites/default/files/patient\_ed/exercises\_for\_men\_after\_mastectomy-131770/male\_mastectomy\_4.png” />

### Подъем по спине

Вы можете выполнять подъем по спине в положении сидя или стоя.

1. Не растягивайте обе руки сразу.
2. Медленно продвиньте кисти рук вверх по центру спины как можно дальше. Удерживайте их в самой высокой точке в течение 1 минуты.
3. Если у вас появляются стягивающие или растягивающие ощущения вблизи разреза, остановитесь и, сохраняя положение, сделайте глубокую дыхательную гимнастику. Если чувство стянутости прошло, попробуйте еще немного продвинуть кисти

рук вверх.

4. Вы должны чувствовать легкое растяжение в области плеч.
5. По истечении 1 минуты медленно опустите руки.
6. Если вы перенесли операцию на обеих молочных железах, повторите упражнение для другой руки.



Рисунок 5. Подъем по спине

### Заведение рук за шею

Вы можете выполнять заведение рук за спину в положении сидя или стоя.

1. Встаньте или удобно сядьте, поставив ступни на пол. Сцепите руки на коленях.
2. Медленно поднимите руки к голове, держа локти вместе перед собой, а не разводя их в стороны (см. рисунок 6). Держите голову ровно.
3. Продвигайте руки по голове, пока не дойдете до затылка. Дойдя до него, разведите локти в стороны. Удерживайте это положение в течение 1 минуты. Дышите нормально. Не задерживайте дыхание во время растяжки.
4. Если вы ощущаете некоторую стянутость в области разреза или грудной клетки, остановитесь и, сохраняя положение, сделайте глубокую дыхательную гимнастику. Если чувство стянутости

ослабилось, продолжайте упражнение.

5. Медленно выйдите из растяжки, сведя локти перед собой и продвинув кисти рук вниз по голове. После этого медленно опустите руки на колени.

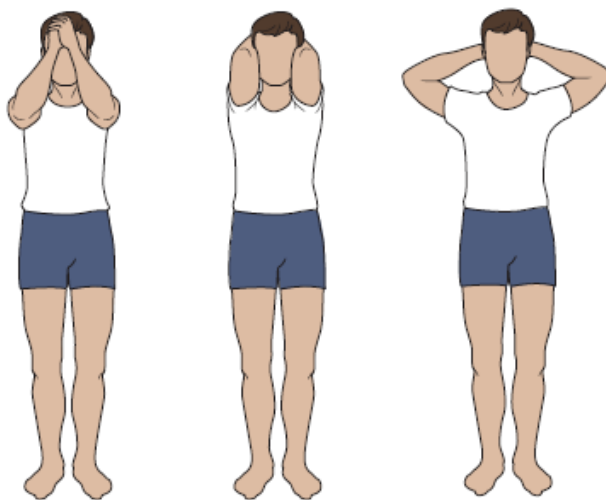


Рисунок 6. Заведение рук за шею

### Ползание руками по стене лицом вперед

Для упражнения с ползанием по стене лицом вперед вам понадобятся два отрезка клейкой ленты.

1. Станьте лицом к стене. Пальцы ног должны находиться на расстоянии 6 дюймов (15 см) от стены.
2. Дотянитесь незатронутой ладонью до как можно более высокой точки и отметьте ее отрезком клейкой ленты. Это будет ориентир для затронутой ладони. Если вы перенесли операцию на обеих молочных железах, определите ориентир при помощи руки, которой вам удобнее двигать.
3. Передвигайтесь пальцами вверх по стене до максимально возможной высоты, сохраняя руки на одном уровне (см. рисунок 7). Старайтесь не смотреть вверх на свои руки и не выгибать спину.
4. Когда дойдете до точки, в которой будет чувствоваться хорошее натяжение, но при отсутствии боли, сделайте глубокую дыхательную гимнастику.
5. Вернитесь в исходное положение, передвигаясь пальцами вниз по

стене.

6. Повторите упражнение с ползанием руками по стене 10 раз. Каждый раз, поднимая руки, старайтесь передвинуть руки чуть выше.
- 7.

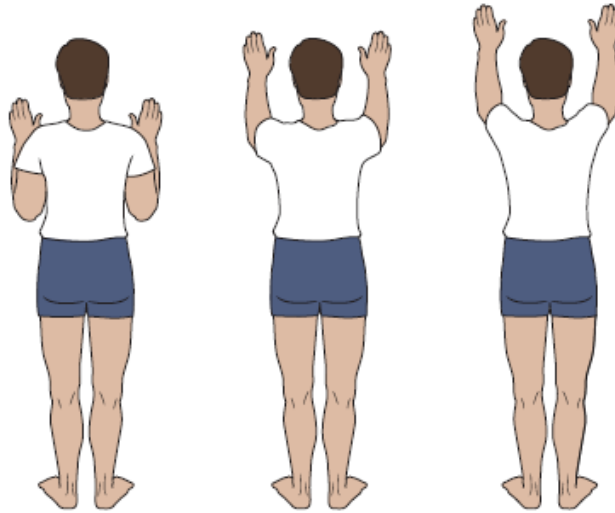


Рисунок 7. Ползание руками по стене лицом вперед

С обретением большей гибкости при выполнении данного упражнения вам, возможно, придется переступить поближе к стене, чтобы дотянуться до более высокой точки.

### Ползание рукой по стене стоя боком

Для упражнения с ползанием рукой по стене стоя боком вам также понадобятся два отрезка клейкой ленты.

Сосредоточьтесь на дыхании, пока ощущение стянутости не ослабится. При выполнении этого упражнения вы должны дышать нормально.

- 1.
2. Дотянитесь незатронутой ладонью до как можно более высокой точки. Отметьте эту точку отрезком клейкой ленты (см. рисунок 8). Это будет ориентир для затронутой ладони.

Если вы перенесли операцию на обеих молочных железах, определите ориентир при помощи руки, которой вам удобнее двигать.

3. Передвигайтесь пальцами вверх по стене до максимально возможной высоты. Когда дойдете до точки, в которой будет чувствоваться хорошее натяжение, но при отсутствии боли, сделайте глубокую дыхательную гимнастику. Вернитесь в исходное положение, передвигаясь пальцами вниз по стене.
4. Повторите упражнение 10 раз.
- 5.
6. Если вы перенесли операцию на обеих молочных железах, повторите упражнение для другой руки.



Рисунок 8. Ползание рукой по стене стоя боком

## Массаж рубцов

Движение кожи поможет улучшить циркуляцию крови и смягчит ткани.

Не начинайте делать массаж, 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.

Чтобы сделать массаж, положите 2 или 3 пальца на рубец и осторожно подвигайте кожу во всех направлениях.

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

## отека;

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

Сжимание и разжимание кисти означает, что вам нужно 10 раз медленно закрыть и открыть кулак. Такое упражнение поможет отвести жидкость от руки.

Также вы можете несколько раз в день поднимать руку и каждый раз держать ее в таком положении около 20 минут. Рука должна быть поднята выше уровня сердца.

## Контактная информация

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 [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe).

Exercises for Men After Mastectomy - Last updated on April 17, 2019

©2019 Memorial Sloan Kettering Cancer Center