

## **AUTOMASAŻ – INSTRUKTAŻ DLA PACJENTEK PO USUNIĘCIU WĘZŁÓW CHŁONNYCH PACHOWYCH**

Po radykalnym leczeniu z powodu nowotworu piersi wraz z usunięciem węzłów chłonnych okolicy dołu pachowego, może wystąpić obrzęk limfatyczny kończyny górnej po stronie operowanej. Leczenie uzupełniające, jakim jest radioterapia zwiększa ryzyko wystąpienia obrzęku limfatycznego. Czynnikiem ryzyka sprzyjającymi powstawaniu obrzęku chłonnego są też: zabieg operacyjny, chemioterapia, stany zapalne, infekcje.

Wystąpienie obrzęku chłonnego znacznie obniża jakość życia pacjentek prowadząc do zmniejszenia zakresu ruchomości kończyny po stronie operowanej, zmniejszenia siły mięśniowej, uczucia ciężkości i rozpierania oraz bólu obrzękniętej kończyny.

Automasaż to masaż kończyny górnej i klatki piersiowej, który wykonywany jest przez pacjentkę samodzielnie. Automasaż należy wykonywać 2 x dziennie (rano i wieczorem) przez około 10-20 min. Przed rozpoczęciem oraz po zakończeniu automasażu należy zadbać o właściwe nawodnienie organizmu, wypijając przynajmniej po 1 szklance wody.

- Celem automasażu jest usprawnienie odpływu chłonki oraz zapobieganie tworzeniu się obrzęku limfatycznego.
- Masowana kończyna ułożona jest w sposób zapewniający rozluźnienie mięśni w pozycji do góry (np. klinie).
- Wszystkie ruchy wykonujemy w kierunku do tułowia, omijając dół pachowy.
- Obie ręce – zarówno masująca, jak i masowana - powinny być wolne od biżuterii i zegarków.
- Masaż nie powinien wywoływać bólu, wykonujemy go w sposób delikatny i powierzchowny.



## Wykonanie:

1. Ćwiczenia oddechowe: ramiona w górę wdech – nosem, długi wydech ustami. Ruch powtarzamy 3-4 razy.

2. Krążenia barków w przód i w tył – ruch powtarzamy 5x.

3. Przygotowanie okolicy węzłów chłonnych: powolnymi ruchami rozcieramy koliście węzły chłonne: nadobojczykowe 7x, pachowe po stronie zdrowej 7x, pachwinowe 7x.

4. Głaskanie: rozpoczynamy od opracowania okolicy barku, prowadząc powierzchnią całej ręki ruch od łokcia w 3 kierunkach:

- w górę za łopatkę – ruch powtarzamy 3x
- w bok przez klatkę piersiową do przeciwległej pachy – ruch powtarzamy 3x
- w dół do pachwiny – ruch powtarzamy 3x.

Następnie opracowujemy przedramię prowadząc ruch:

- od palców w górę za łopatkę – ruch powtarzamy 3x
- od kciuka przez klatkę piersiową do przeciwległej pachy – ruch powtarzamy 3x
- od dłoni do pachwiny (omijając dół pachowy) – ruch powtarzamy 3x.

Na zakończenie opracowujemy dłoń:

- głaskamy całą dłoń od paznokci do nadgarstka – ruch powtarzamy 3x
- każdy palec z osobna jak przy zakładaniu rękawiczek – ruch powtarzamy 3x
- kostkami zgiętych palców masujemy przestrzenie międzykostne śródrečia po stronie grzbietowej i dłoniowej – ruch powtarzamy 3x.

5. Chwyty rozcierania: całą powierzchnią złączonych palców rozcieramy koliście powolnymi ruchami prowadząc ruch:

- od łokcia w stronę barku opracowując ramię;
- przedramię – od nadgarstka do barku opracowując ramię
- dłoń – od końcówek palców do nadgarstka

6. Głaskanie - przegłaskujemy całą kończynę górną zgodnie z punktem 4.

7. Chwyty wyciskania: chwytem obręczkowym chwytemy kończynę górną na wysokości nadgarstka (całą dłonią wykonujemy ucisk) i przesuwamy się w stronę barku w sposób podobny do wyciskania „pasty z tubki” - ruch powtarzamy 3x.



8. Chwyt ugniatania: ugniatamy całą kończynę górną od nadgarstka do ramienia w sposób podobny do ugniatania ciasta – ruch powtarzamy 3x.
9. Po tym chwycie stosujemy chwyt głaskania.
10. Miotłkowanie: delikatnie miotłkujemy od spodu powierzchnię kończyny górnej prowadząc ruch od nadgarstka do barku „zamiatając” w kierunku dołu pachowego – ruch powtarzamy 3x.
11. Ćwiczenia oddechowe, zgodnie z punktem 1.
12. Głaskanie powłok brzusznych od góry w kierunku pachwin, ruch powtarzamy 3x.
13. Ćwiczenia oddechowe, zgodnie z punktem 1.

*Opracowanie: mgr fizjoterapii Ilona Charęza oraz mgr fizjoterapii Artur Wojda*

