

**ZALECENIA DLA PACJENEK LECZONYCH CHIRURGICZNIE Z POWODU  
NOWOTWORU PIERSI Z USUNIĘCIEM WĘZŁÓW CHŁONNYCH  
DOŁU PACHOWEGO**

Podstawową zasadą postępowania usprawniającego we wczesnym okresie pooperacyjnym jest uruchomienie obręczy barkowej i kończyny górnej po stronie operowanej oraz profilaktyka przeciwobrzękowa, na którą składają się wysokie ułożenie kończyny górnej po stronie operowanej, ćwiczenia czynne oraz gimnastyka oddechowa. Usunięcie węzłów chłonnych dołu pachowego zaburza funkcjonowanie układu limfatycznego. Zostaje utrudniony przepływ chłonki w kończynie górnej po stronie operowanej z jednoczesnym gromadzeniem się jej w tkance podskórnej. Aby temu zapobiec, opieraj kończynę górną po stronie operowanej na specjalnym klinie, który zapewnia jej wysokie ułożenie. Ćwiczenia oddechowe, usprawniają wentylację płuc po zabiegu operacyjnym, aktywują układ chłonny do pracy oraz łagodnie rozciągają (mobilizują) tworzącą się bliznę.

**Zasady postępowania w życiu codziennym:**

- wykonuj gimnastykę ogólnokondycyjną 2 razy dziennie 15-20min
- wykonuj automasaż (masaż kończyny górnej i klatki piersiowej), by aktywować układ chłonny 2 razy dziennie 10 min
- wysoko układaj kończynę po stronie operowanej podczas snu i wypoczynku (klin)
- noś odpowiednią bieliznę (szerokie ramiączka biustonosza, brak fiszbin)
- regularna aktywność fizyczna (pływanie, jogging, nordic walking, spacer, itd.)
- unikaj sytuacji i zdarzeń powodujących ucisk kończyny po stronie usuniętych węzłów chłonnych oraz sytuacji sprzyjających zakażeniu (skaleczeń, oparzeń, użądleń), przeciążeniu i urazom kończyny po stronie operowanej.

W przypadku pojawienia się obrzęku chłonnego kończyny górnej po stronie operowanej, przyległej okolicy klatki piersiowej bądź tułowia - niezwłocznie skontaktuj się z lekarzem prowadzącym, lekarzem rehabilitacji medycznej,



pierwszego kontaktu bądź fizjoterapeutą w celu wdrożenia fizjoterapii przeciwobrzękowej.

### **Ćwiczenia obręczy barkowej i kończyny górnej strony operowanej**

W zależności od kondycji fizycznej pacjentki po zabiegu operacyjnym, intensywność ćwiczeń oraz zakres ich wykonywania dobiera indywidualnie fizjoterapeuta. Ćwiczenia nie powinny prowadzić do pojawienia się bólu. Prezentowany zestaw ćwiczeń jest przykładowym schematem, który można indywidualnie zmieniać i rozbudowywać w zależności od kondycji fizycznej.

#### Ćwiczenie 1

Pozycja wyjściowa: siad na krześle ramiona wzdłuż tułowia. Ruch: uniesienie barków w górę – powrót do pozycji wyjściowej.

#### Ćwiczenie 2

Pozycja wyjściowa: jak w ćwiczeniu 1. Ruch: krążenia barków w przód.

#### Ćwiczenie 3

Pozycja wyjściowa: jak wyżej. Ruch: krążenia barków w tył.

#### Ćwiczenie 4

Pozycja wyjściowa: siad na krześle, dłonie splecione. Ruch: uniesienie ramion przodem w górę – powrót do pozycji wyjściowej.

#### Ćwiczenie 5

Pozycja wyjściowa: jak wyżej. Ruch: krążenia ramion w przód. Ruch: krążenia ramion w tył.

#### Ćwiczenie 6

Pozycja wyjściowa: siad na krześle, laska gimnastyczna w dłoniach. Ruch: uniesienie ramion w górę z laską w dłoniach – powrót do pozycji wyjściowej.

#### Ćwiczenie 7

Pozycja wyjściowa: jak w ćwiczeniu 6. Ruch: odwodzenie ramienia od tułowia bokiem do góry – powrót do pozycji wyjściowej (naprzemiennie).

#### Ćwiczenie 8

Pozycja wyjściowa: jak wyżej. Ruch: krążenia ramion w przód. Ruch: krążenia ramion w tył.



#### Ćwiczenie 9

Pozycja wyjściowa: stojąca, laska gimnastyczna trzymana za tułowiem. Ruch: uniesienie ramion w górę (z laską w dłoniach?) – powrót do pozycji wyjściowej.

#### Ćwiczenie 10

Pozycja wyjściowa: jak w ćwiczeniu 9. Ruch: zgięcie ramion w łokciach – powrót do pozycji wyjściowej.

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

