

**ZALECENIA DLA PACJENTEK PO AMPUTACJI GRUCZOŁU PIERSIOWEGO
ORAZ PACJENTEK PO ZABIEGACH OSZCZĘDZAJĄCYCH Z USUNIĘCIEM
WĘZŁA CHŁONNEGO WARTOWNICZNEGO**

Podstawową zasadą postępowania usprawniającego we wczesnym okresie pooperacyjnym jest uruchomienie obręczy barkowej i kończyny górnej po stronie operowanej oraz stopniowy powrót do pełnego zakresu ruchu w stawie ramiennym. Od pierwszej doby pooperacyjnej wdrażamy ćwiczenia czynne kończyn górnych i obręczy barkowej wraz z gimnastyką oddechową. Ćwiczenia oddechowe poprawiają wentylację płuc po zabiegu operacyjnym oraz łagodnie rozciągają (mobilizują) tworzącą się bliznę.

Gimnastykę czynną kończyn górnych wraz z gimnastyką oddechową kontynuuj do momentu uzyskania pełnych zakresów ruchomości w stawie ramiennym, 2x dziennie przez około 10 – 20 min.

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, ręce 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 – powrót do pozycji wyjściowej.

Ćwiczenie 7

Pozycja wyjściowa: jak w ćwiczeniu 6. Ruch: odwodzenie ramienia 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: wznos uniesienie ramion w górę – 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

