

### **ZALECENIA DLA PACJENTEK PO REKONSTRUKCJI PIERSI**

Pierwszym dniom i tygodniom po zabiegu operacyjnym towarzyszą obwarowania dotyczące zakresu ruchu i aktywności fizycznej. Bardzo istotne jest ograniczenie aktywności mięśni górnej części klatki piersiowej, głównie mięśnia piersiowego większego, by nie doszło do przemieszczenia się implantu/ekspandera. Zalecenie dotyczą ograniczenia ruchów ramion w przód tzw. ruch pchnięcia oraz rotacji wewnętrznej w stawie ramiennym.

#### **Pierwsze doby po zabiegu operacyjnym:**

1. Pacjentki spędzają w pozycji leżącej lub półsiedzącej.
2. Co godzinę zalecane jest wykonywanie ćwiczeń przeciwzkrzepowych/przeciwobrzękowych (ruchy zaciskania pięści, zgięcia w nadgarstku, krążenia w stawach nadgarstkowych oraz krążenia sto, a także zgięcia grzbietowe i podeszwowe - 30x)
3. Od pierwszej doby pooperacyjnej zalecane jest wykonywanie ruchu ściągania łopatek, aby mobilizować mięśnie i tkanki w okolicy pola zabiegowego).
4. Podstawowe ćwiczenia kończyną górną i obręczą barkową po stronie operowanej wykonywane są w zakresie do kąta 90°: zgięcie w łokciu i odwiedzenia w stawie ramiennym.
5. W pozycji leżącej nie zalecamy ruchu sięgania, ponieważ angażuje on mięsień piersiowy większy, co stwarza ryzyko przesunięcia implantu/ekspandera.

#### **Zalecenia w okresie szpitalnym:**

1. Ograniczenie aktywności fizycznej do umiarkowanej przez 6-12 tygodni.
2. Wykonywanie lekkich prac domowych po okresie upływie 2 tygodni od zabiegu operacyjnego.
3. Prowadzenie samochodu zalecane jest po około 2-3 tygodniach od zabiegu operacyjnego.
4. W pierwszym roku po rekonstrukcji zalecamy ograniczenie narażenia blizny na działanie ultrafioletu, aby uniknąć powstania trwałych przebarwień.
5. Pielęgnacja blizny zgodnie z zaleceniami lekarza

#### **Obrzęki po zabiegu operacyjnym:**

Obrzęki po zabiegu plastyki piersi są zjawiskiem naturalnym przez pierwszych kilka tygodni. Płyn zapalny i chłonka mogą gromadzić się w polu zabiegowym. Uczucie opuchnięcia i obrzmiałych tkanek jest procesem fizjologicznym.

1. Aby przyspieszyć odprowadzanie płynu do najbliższych węzłów chłonnych, delikatnie uciskaj okolicę operowanej piersi.
2. Przy uczuciu kłucia lub nadmiernego napięcia tkanek wokół pola operowanego zalecamy delikatne uciski trwające od 15 do 20 sekund.
3. Aby przyspieszyć odprowadzenie płynu chłonnego można zastosować tzw. cold pack (schłodzone woreczki żelowe) przykładając go w miejscach obrzęku. Uwaga – by nie dopuścić do odmrożenia tkanki, nie trzymaj go zbyt długo w jednej okolicy.





### **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, pamiętając, by nie przekraczać kąta 90 stopni zgięcia i odwiedzenia w stawie ramiennym.

#### Ćwiczenie 1

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

#### Ćwiczenie 2

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

#### Ćwiczenie 3

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

#### Ćwiczenie 4

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

#### Ćwiczenie 5

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

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

