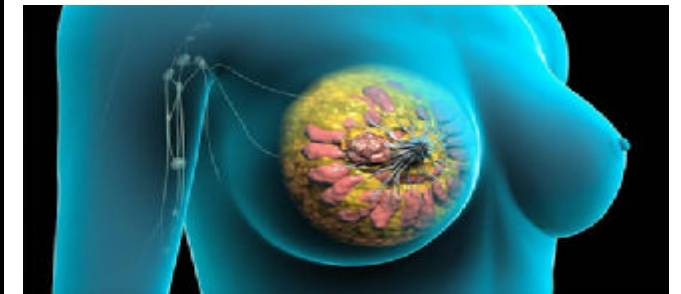


## ورزش ها و مراقبت ها ویژه ی بعد از عمل جراحی سینه (ماستکتومی)

میزان ابتلا به سرطان سینه که یکی از شایعه ترین سرطان زنان است در ۵۰ سال گذشته ۶۰٪ افزایش یافته است و رایج ترین سرطان در بین زنان آمریکایی است. تقریباً شش درصد همه زنان در طول عمر خود گرفتار این بیماری می شوند. در سال ۲۰۰۵ تقریباً ۲۱۱۲۴۰ مورد جدید سرطان پسته تهاجمی و ۵۸۴۹۰ مورد کار سینیومای داکتال غیر تهاجمی در زنان آمریکایی شناسایی شود و حدود ۴۰۴۱۰ زن آمریکایی از سرطان سینه فوت کردند.

عوارض احتمالی ماستکتومی شامل: عفونت زخم، هماتوم، سروما، لنف ادما و بی حسی در ناحیه است. آموزشی هایی که لازم است بیماران قبل از ترخیص فرار بگیرند عبارتند از: مراقبت از زخم و پانسمان، نوع درد و حس مورد انتظار مصرف داروهای مسکن، چگونگی کنترل وزن، شناخت علایم عفونت، محدودیت فعالیت ها، احساسات روحی مورد انتظار، رژیم غذایی صحیح، زمان شروع ورزش برای کاهش سفتی بازو و زمان پوشیدن سوتین، زمان پوشیدن پروتز در صورت انتخاب.

بیمار پس از ماستکتومی علاوه بر خواب خوب در شب برای ۲ هفته اول، احتمالاً به استراحت های کوتاه در بین روز نیاز دارد. با حفظ انرژی و بنیه عادی دوره بهبودی ۳ تا ۶ هفته طول می کشد. درباره این که بیمار یاز چه زمانی می تواند اشیاء را بلند کند، آشپزی و رانندگی کند. وضع برای هر فرد فرق می کند و لذا بیمار باید به توصیه های پزشک و مواد آموزشی بیمارستان توجه کند.



## توصیه به بیمار در برخورد با عوارض احتمالی پس از عمل ماستکتومی

۱. تورم یا ترشح عمل جراحی را کنترل نموده وبه سرعت گزارش کنید.

۲. زیر بازو بالشی بگذارید که آرنج از شانه بالاتر باشد .

۳. با آموزش حرکات ورزشی بعداز عمل ،ایجاد و توسعه رگ های لنفاوی جانبی و کمکی را تسهیل نمایید (۳بار در روز بمدت ۲۰دقیقه)

۴. بیمارانی که تورم مداوم دارند به هنگام فعالیت از آستین های الاستیکی که مچ تا شانه را می پوشاند استفاده نمایند

۵. طبق دستور پزشک یک باند الاستیکی یا کیسه یخ را در محل جراحی قرار دهید

### توصیه های خانواده:

-اگر کسی از بستگان درجه یک شما پیش از یانسگی دچار سرطان شده است ،یا چند نفر از بستگان شما بیمار هستند مشاوره ژنتیک انجام دهید.

-ماموگرافی سالانه را پس از ۴۰ سالگی آغاز کنید.اگر در بستگان شما کسی قبل از ۴۰سالگی دچار سرطان شده است در مورد سن آغاز ماموگرافی با پزشک مشورت نکنید.

-افراد بالای ۳۰سال نیاز به معاینه سالیانه دارند.

-افراد زیر ۴۰سال پیگیری بصورت سونوگرافی می باشد



## توصیه به بیمار ماستکتومی

- از دستی که غدد لنفانی زیر بغل برداشته شده است ،به هیچ عنوان برای گرفتن فشار خون ،آزمایش خون و برداشتن با سنگین استفاده نشود.

-زنانی که یکبار به سرطان پستان مبتلا شده اند شدیداً در معرض خطر بروز یک تومور جدید در پستان مقابل قرار دارند.بنابراین در سال اول هر سه ماه یکبار ،سال دوم هر ۶ماه یک بار و از سال پنجم به بعد سالیانه جهت معاینه و یگیری به پزشک مراجعه نمایید.

-ماموگرافی تا ۶ماه پس از تکمیل رادیوتراپی انجام و هر سال پیگیری شود.

## ورزشهایی که تحرک را بعداز عمل بهبود می بخشد.

برای حفظ تحرکت شانه بازو ،خیلی زودتر، حتی در ۲۴ ساعت اول بعد از جراحی، ورزش تجویز می شود. انجام ورزش برای تقویت قدرت عضلانی و توسعه گردش خون بسیار مهم است. اگر چه حداقل ۳ الی ۴ هفته بعد از جراحی باید از ورزش های شدید برای جلوگیری از آسیب اجتناب شود. ورزش های اختصاصی توسط پزشک پیشنهاد می شود و با پیشرفت بهبودی تغییر خواهد کرد. درمان فیزیکی بخش مهم و لازم مراقبت بعد از ماستکتومی است که به فرایند بهبودی کلی کمک می کند.

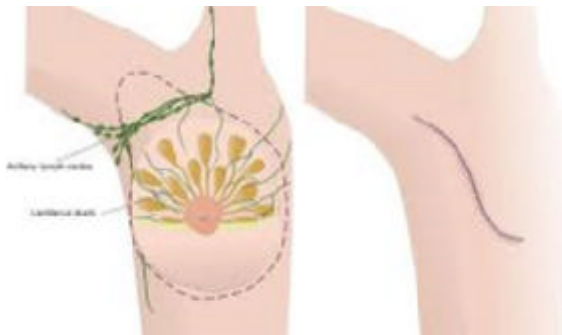
هرکدام از ورزش ها را سه بار در روز ، پنج تا ده بار انجام دهید .

**حرکت گردش شانه :** در حالت نشسته قرارگیرید و طوری که دستهایتان روی پا باشند ،شانه ها را به صورت دایره وار به جلو یا عقب حرکت دهید.





## ورزش ها و مراقبت ها ویژه ی بعد از عمل جراحی سینه (ماستکتومی)



واحد آموزش سلامت

**حرکت بالا رفتن از دیوار:** نزدیک دیوار بایستید و دست ها را بالاتر از شانه روی دیوار قرار دهید، به آهستگی دست ها را به سمت بالا حرکت دهید تا جایی که احساس کشش کنید. بعد آنها را پایین بیاورید، هر بار سعی کنید دستها را بالاتر از دفعه قبل ببرید.



آدرس: بابل ابتدای امیرکلا بلوار امام رضا بیمارستان خصوصی مهرگان  
تلفن: ۴ - ۰۱۱۳۳۳۹۵۵۹۱  
ایمیل: info@mehregan-hospital.com

**حرکت شانه:** در حالت نشسته قرار بگیرید و طوری که دست هایتان روی شانه هایتان قرارداد، آرنج را بالا ببرید تا جایی که احساس کشش کنید، و بعد آن ها را پایین بیاورید، شما می توانید از آرنج سمت جراحی شده با دست دیگر حمایت کنید.



**خشک کردن کمر:** دو طرف یک حوله را طوری بگیرید که بتواند پشت شما حرکت کند، حوله را از یک طرف به طرف دیگر جلو عقب بکشید، سپس دست ها را عوض کنید تا بازوی دیگر بالاتر قرار بگیرد و این حرکت را تکرار کنید.



**حرکت کشش شانه:** دست ها را در پشت قرار دهید، به آهستگی بازوها را به سمت بالا بکشید و به آرامی آنها را پایین بیاورید



**حرکت بلند کردن بازو:** روزی زمین دراز بکشید دست هارا در مقابلتان قفل کنید، بازوها را در حالی که آرنج صاف است تا بالای سر ببرید، به آرامی بازوها را پایین بیاورید و تکرار کنید

