

REHABILITACE PO OPERACI PRSU

*Mammologická
poradna*



Tato brožura je určena ženám po operaci prsu pro nádorové onemocnění. Jsou v ní shrnuty informace, které mohou usnadnit budoucí život a které mohou pomoci předejít možným pooperačním komplikacím. Nejčastějšími typy operací jsou zachovné výkony nebo úplná mastektomie, biopsie sentinelové uzliny nebo axilární exenterace. Každá operační metoda může být spojena s dlouhodobými nežádoucími účinky.

Vhodné je začít se cvičením ještě na nemocničním lůžku. Včasné cvičení umožní dříve dosáhnout plné pohyblivosti v ramenním kloubu a pozitivně ovlivňuje tok lymfy, mírní vznik otoku a zabraňuje dlouhodobému ztuhnutí jizvy.

LYMFEDÉM ————— PREVENCE

Při operaci pro nádor mléčné žlázy bývají zpravidla odstraněny lymfatické uzliny v podpaží. Toto a navíc následná onkologická terapie může způsobit zhoršení nebo přerušení odtoku lymfy/mízy z paže na operované straně. Končetina poté může být oteklá a mohutná. Také zde hrozí riziko infekce i při nepatrném poranění.

Lymfatickému otoku je nutno předcházet. Pravidelná tělesná aktivita, vhodné prádlo i prsní epitéza ovlivňují vznik lymfedému zásadním způsobem.

Šetřit končetinu na operované straně - nenosit těžká břemena, déletrvající práce končetinou

Polohovat končetinu - zvýšená poloha pomáhá odtoku lymfy

Končetinu nezaškrcovat - prsteny, náramky, těsné rukávy, neměřit krevní tlak, nosit vhodné spodní prádlo

Vyvarovat se poranění - nosit ochranné pomůcky (rukavice), pozor při stříhání nehtů, každou ranku pečlivě ošetřit, neprovádět krevní odběry na operované straně

Vyhýbat se nadměrnému účinku tepla a chladu - sauna, slunění, horké koupele, mráz

Snažte se udržet ideální hmotnost - nadváha způsobuje vyšší zatížení lymfatického systému, omezte solení a příjem živočišných tuků, konzumujte dostatek ovoce a zeleniny a pijte dostatek tekutin

SYNDROM ZMRZÉHO RAMENE

Jedná se o onemocnění, které se projevuje výraznou bolestivostí a omezením pohybu v ramenním kloubu. Bolest bývá intenzivní jak v klidu, tak při pohybu. Často znemožňuje klidný spánek.

PREVENCE

Jakmile jsou odstraněny dreny a bolest se sníží na únosnou mez, je třeba začít rameno co nejdříve rozcvičovat, ideálně za pomoci fyzioterapeuta, který ukáže a vysvětlí vhodné cviky i pro domácí rehabilitaci.

ČASNÁ POOPERAČNÍ PÉČE - V NEMOCNICI

V prvních dnech po operaci by měla být rehabilitace prováděna za pomoci rehabilitačního pracovníka nebo fyzioterapeuta. Poté lze začít se samostatným cvičením. Cílem je předejít vzniku lymfedému a syndromu zmrzlého ramene. Cvičení také omezuje vznik postmastektomického bolestivého syndromu a podporuje správné držení těla a tím předchází bolestem zad, krční páteře a šíjových svalů. Napomáhá také obnovení správného dýchání.

ZÁSADY PRO CVIČENÍ

1.

Pohyby se provádí opatrně, pomalu a tahem.

2.

Cvičení se provádí několikrát denně - ideálně
3x 10-15 minut.

3.

Důležité je správné postavení těla.

KONTRAINDIKACE KE CVIČENÍ

- Teplota nad 38°C
- Infekce nebo infekční komplikace
- Nevolnost
- Velká ztráta hmotnosti
- Bolest kostí a kloubů
- Dušnost při námaze
- Rychlý nebo nepravidelný srdeční tep
- Poruchy v krevním obraze (anemie, leukopenie, trombocytopenie)

CVIČENÍ

- Polohování
- Cévní gymnastika
- Dechová cvičení
- Mobilizační cvičení
- Protahovací cvičení
- Posilovací cvičení
- Manuální nebo přístrojová lymfodrenáž



POSTHOSPITALIZAČNÍ CVIČENÍ - DOMA

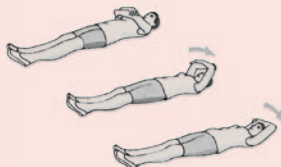
Všechna cvičení je doporučováno provádět i v domácím prostředí.

V prvních dnech je potřeba respektovat hojení jizvy - postupně zvyšovat rozsah pohybu a zátěž, počet opakování.

PŘÍKLAD JEDNODUCHÉHO CVIČENÍ

VHODNÉHO PO ODEZNĚNÍ AKUTNÍHO STADIA

VLEŽE NA ZÁDECH



leh na zádech, držet se lokty, pohyb nahoru a zpět

VLEŽE NA ZÁDECH



leh na zádech, držet se lokty, pohyb do stran

VLEŽE NA ZÁDECH



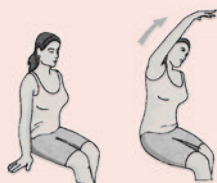
leh na zádech, ruce pod hlavou, lokty od sebe a k sobě

VSEDĚ



vsedě vzpažit šikmo vzhůru

VSEDĚ



vsedě vzpažit a protáhnout paži na protilehlou stranu

S TYČÍ



leh na zádech, horní končetiny s tyčí připeženy, vzpažit a zpět

S TYČÍ



leh na zádech, protáhnout paži s tyčí šikmo vzhůru

S TYČÍ



sed, tyč za zády zapažit, tyč vytáhnout po zádech nahoru a zpět dolů, pak tyč tlačit od zad

S TYČÍ



„veslování“ s tyčí

S TYČÍ



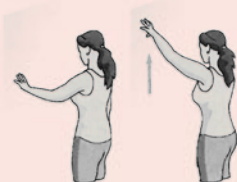
„pádlování“ s tyčí

S OVERBALLEM



sed, přendávat míč vpřed a vzad, nahorů a dolů

VESTOJE



šplhat rukou po zdi

PÉČE O JIZVU

Každá jizva vyvrává přibližně 3-6 měsíců. Do zhojení jizvy je lepší sprchování než celková koupel. Po vytažení stehů, případně po cca 14 dnech (v případě vstřebatelných stehů) je možné začít s péčí o jizvu. Zvýší se tak pravděpodobnost, že jizva bude hladká, pružná a méně viditelná. Vhodné je promazávání jizvy, aby nedocházelo k přesychání kůže. Promazávejte 2x denně mastnými krémy, eventuálně nesoleným vepřovým sádlem. Lze provádět povrchovou masáž okolí jizvy směrem k řezu, jemné vibrační chvění a kroužení. Pohyby se protahují do „esíčka“, tzn. jeden prst pod a druhý prst nad jizvou a protahujeme proti sobě. Zabraňuje se tak srůstům mezi jednotlivými vrstvami. Další metodou je tlaková masáž. Tato masáž urychluje regeneraci jizvy a odstraňuje nepříjemné pocity v oblasti operačního řezu. Na zhojenou ránu tlačíme prstem proti hrudníku tak, aby se nehtové lůžko odkrvilo. Tlak ponecháme asi 30 vteřin. Poté tlak povolíme a přesuneme na vedlejší část jizvy. Postup opakujeme, dokud nepromasírujeme celou jizvu. Prstem se nepřejíždí, pouze tlačí. Masáž je vhodné provádět až 5x denně. Její účinek bývá patrný za 2-3 měsíce.



**SPRCHOVÁNÍ
LEPŠÍ NEŽ KOUPEL**



**PROMAZÁVÁNÍ
MASTNÝMI KRÉMY**
2x DENNĚ



POVRCHOVÉ MASÁŽE
JEMNÉ VIBRAČNÍ CHVĚNÍ
A KROUŽENÍ



TLAKOVÉ MASÁŽE
TLAK PRSTEM
PO DOBU 30 VTEŘIN
AŽ 5x DENNĚ

MAMMOLOGICKÁ PORADNA

Mammologická poradna zajišťuje komplexní péči o pacientky s onemocněním prsu, od benigních lézí až po maligní.

V RÁMCI MAMMOLOGICKÉ PORADNY PROVÁDÍME:

- převazy po operaci
- preventivní prohlídky včetně ultrazvuku
- biopsii podezřelých lézí v lokální anestezii včetně zpracování a odečtení vzorků v naší histopatologické laboratoři
- všechny výkony na uzlinách v axilách
- všechny typy operací prsou

Zpracovala: MUDr. Andrea Jakešová, chirurgické odd. Nemocnice K.Vary

Kde nás najdete?



Nemocnice
v Karlových
Varech



PAVILON B, - 1. PATRO
AMBULANCE CENTRUM
CESTOVNÍ MEDICÍNY



BLIŽŠÍ INFORMACE NA:

[WWW.NEMKV.CZ](http://www.nemkv.cz)



Ambulance



Mammologická poradna

