



أهمية العلاج الطبيعي بعد عملية استئصال ورم بالثدي



NNUH
مستشفى النجاة الوطني الجامعي
An - Najah National University Hospital



أهمية العلاج الطبيعي بعد عملية استئصال الثدي

يُوصى بعد عملية إزالة الورم بالثدي بتأدية بعض التمارين التي من شأنها منع أو التقليل من مضاعفات العملية في منطقة الكتف والذراع عن طريق المحافظة على قوة العضلات وسلامة المفاصل وقوة التدفق الدموي والمساعدة على العودة إلى الحالة الطبيعية بسرعة بعد العملية

ما هي تمارين الذراع بعد عملية استئصال الثدي ؟

1. تمرين العصا :

- استلقي على ظهرك مع ثني الركبتين.
- امسك العصا باستخدام يديكي الاثنتين ممدودتين.
- ارفع العصا بهدوء ورفق لأعلى باتجاه رأسك.
- اعتمد على ذراعك السليمة في رفع العصا حتى تساعدك قليلاً.
- قوم برفع العصا حتى تشعر بشد في الذراع المصاب.
- ارفع ذراعيك إلى أقصى مدى للحركة يسمح لك الألم بالوصول إليه.
- كرر هذا التمرين 30 مرة (10 مرات -راحة 30 ثانية-عشر مرات -راحة 30 ثانية-عشر مرات) من ثلاث إلى أربع مرات باليوم.
- مع الوقت حاولي الوصول إلى أقصى مدى للحركة (حتى تلمس يداك الأرض).
- يمكنك هذا التمرين من زيادة القدرة على حركة الكتفين للأمام والمحافظة على قوة العضلات.
- كما يمكنك القيام به باستخدام أي عصا في المنزل أو مقبض المكنسة.



2. تمرين الجناح:



- استلقي على ظهرك مع ثني الركبتين.
- ضعي يديك خلف رقبتك بحيث يكون المرفقان متجهان إلى أعلى.
- بهدوء أنزلي المرفقين باتجاه الأسفل حتى تلامس الأرض أو إلى الحد الذي يسمح به الألم.
- كرري هذا التمرين 30 مرة (10 مرات -راحة 30 ثانية- عشر مرات - راحة 30 ثانية- عشر مرات) من ثلاث إلى أربع مرات باليوم.



3. تمرين الذراع الجانبي:



- استلقي على جانبك على أن تكون الجهة المصابة للأعلى.
- ارفعي ذراعك مستقيماً حتى تصلي رأسك أو إلى الحد الذي يسمح به الألم .
- مع الوقت ، حاولي الوصول إلى أقصى حد إذا لم تستطعي الوصول في البداية.
- قومي بإنزال ذراعك مكانه برفق .
- كرري هذا التمرين 20 مرة (10 مرات - راحة 30 ثانية - عشر مرات) من ثلاث إلى أربع مرات باليوم

4. تمارين للسيطرة على التورم اللمفاوي في الذراع بعد العملية :

- في وضعية الجلوس على كرسي مع اسناد الظهر.
- ارفعي ذراعك من الكتف في وضعية مستقيمة إلى أقصى حد تستطيعينه وأنزليه عشر مرات.
- بعد ذلك انتقلي إلى الكوع وقومي بثنيه إلى أقصى حد ومدته مستقيماً عشر مرات.
- بعد ذلك انتقلي إلى مفصل الرسغ وقومي بتحريكه إلى أعلى وأسفل عشر مرات.
- بعد ذلك قومي بإغلاق قبضة اليد وفتحها عشر مرات.
- بعد استراحة قصيرة (30 ثانية) أعيدي التمارين السابقة بدءاً بقبضة اليد صعوداً إلى الكتف.
- كرري التمرين من ثلاث إلى أربع مرات باليوم .



نصائح بعد عملية استئصال الثدي

- احرص على عمل التمارين بانتظام وخاصة عند الاستيقاظ من النوم.
- في حال الشعور بالألم في مفصل الكتف أثناء التمرين لا تخافي..تابعي التمرين لأنه سيتحسن مع الانتظام بالتمرين.
- استخدمي الذراع المصابة قدر المستطاع في أنشطتك اليومية(الأكل والشرب واللبس والاستحمام) وتجنبي تقييدها أثناء الحركة ، حيث أن هذه الذراع بحاجة للحركة لتعود لوضعها الطبيعي.
- عند النوم تجنبي تماماً النوم على الجهة المصابة.
- قومي بوضع وسادة تحت الذراع أثناء النوم.

لمزيد من المتابعة والرعاية الطبية، بإمكانك التوجه الى أحد أخصائيي العلاج الطبيعي الذين سيقومون بتوجيهك نحو الأمان والسلامة

مع تمنياتنا لكم بدوام الصحة والعافية

فلسطين – نابلس – شارع عصيرة ☎ فاكس: +97092389683
صندوق البريد: 797 ☎ البريد الالكتروني: nnuh@najah.edu
هاتف: +97092331471 ☎ الموقع الالكتروني: www.nnuh.org



NajahNNUH