

Informāciju par onkoloģisko pacientu rehabilitācijas programmām var iegūt Paula Stradiņa klīniskās universitātes slimnīcā, Fizikālās medicīnas un rehabilitācijas centrā.

Adrese: Rīga, Pilsoņu iela 13, LV-1002

Tālr. 67069791 (reģistratūra)

e-pasts: [dace.freimane@stradini.lv](mailto:dace.freimane@stradini.lv) vai [www.stradini.lv](http://www.stradini.lv)

## Fizioterapija pēc krūts ķirurģiskām operācijām

### Kad drīkst sākt vingrināt operētās puses roku?

Jau esot stacionārā, drīkst sākt veikt vingrinājumus, lai ātrāk atgūtu kustības plecā un rokā. Vingrinājumu sekmīga iedarbība ir atkarīga no operācijas apjoma, Jūsu vecuma un blakus saslimšanām. Vingrojumi ir domāti visiem vecumiem un spējām, tie palīdz uzlabot asinsriti un pasargā locītavas no stīvuma, kā arī uzlabo muskuļu spēku.

Krūšu muskuļu stiepjošus vingrinājumus drīkst uzsākt no 1. pēcoperācijas nedēļas.

Spēka vingrinājumus operētās puses rokai uzsāk tad, kad ir atgūts pilns kustību apjoms operētajā rokā vai 6 – 8 nedēļas pēc operācijas, tos uzsāk ar nelieliem svāriem (0,5 – 1,5 kg).

### **Kad nevajadzētu vingrot?**

Nepildiet vingrojumus tad, ja rodas:

- stipras sāpes,
- slikta pašsajūta,
- muskuļu vājums vai izteikts nogurums,
- vingrojums nav pilnībā saprotams.

### **Kādus vingrinājumus drīkst veikt?**

Šajā materiālā Jums ir iespēja uzzināt, kādas kustības ir ieteicamas, cik daudz un cik ilgi tās ir jāveic.

Rehabilitācijas galvenais mērķis ir atgūt visas iepriekšējās iemaņas, darbojoties ar roku, kādas tās ir bijušas pirms operācijas.

### **Pēcoperācijas perioda iespējamās problēmas:**

- pilnvērtīgi veikt ikdienas aktivitātes, piemēram, ģērbties, saķemmēt matus, nomazgāties,
- saspringti kakla un plecu joslas muskuļi,
- sāpes rētas apvidū,
- sāpes, tirpšana un pietūkums operētās puses rokā.

## **Cik bieži un kā veikt vingrinājumus stacionārā?**

- Vingro 2 – 3 reizes dienā,
- Atkārtojumu skaits katram vingrojumam ir 5-10 reizes (pakāpeniski palielinot skaitu),
- Kustības veikt lēnām, pakāpeniski palielinot kustību apjomu,
- Kustību laikā nepieļaut sāpes, bet ir pieļaujams viegls iestiepums.

## **Ar kādiem vingrinājumiem labāk sākt?**

Skatieties pielikumā “Vingrojumi pēc mastektomijas”!

## **Kādi ierobežojumi ir jāievēro, kamēr drenas vēl nav izņemtas?**

Roku necelt augstāk par pleca līmeni ( $90^{\circ}$ ), un sānis virzīt vairāk kā  $40 - 45^{\circ}$ .

Nav vēlams saspiest drenu vai veikt ķermeņa iestiepšanu drenas vietā.

## **Cik augstu drīkst celt rokas, kad drenas ir izņemtas?**

Pēc tam, kad drenas ir izņemtas, rokas pacelšanu palielina ik pa  $10 - 15^{\circ}$  katru dienu, izjūtot mērenas, bet ne stipras sāpes plecā un rētas apvidū.

## **Cik ilgi ir jāveic vingrojumus operētās puses rokai?**

Pilns kustību apjoms operētās rokas plecā ir jāatgūst līdz 6.–8. pēcoperācijas nedēļai. Ja pēc 8. pēcoperācijas nedēļas tas nav izdevies, konsultējieties ar ārstējošo ārstu!

## **Ar kādām fiziskām aktivitātēm var nodarboties pēc izrakstīšanās no slimnīcas?**

Pirmajās nedēļās pēc atgriešanās no slimnīcas Jūs varat veikt visas ikdienai nepieciešamās aktivitātes (iespēju robežās), piemēram: ķemmēt matus, ēst, apģērbties.

Ir ieteicams doties pastaigās.

Var gadīties, ka dažas aktivitātes sagādā grūtības vai Jūs jūtat nogurumu, bet nesatraucieties, esiet pacietīgi, atpūties un mēģiniet vēlreiz!

Ja drenas vēl nav izņemtas, neveiciet tādas aktivitātes, kur nepieciešamas atkārtotas un berzēšanas kustības, piemēram: darbošanās ar putekļu sūcēju.

## **Cik lielu smagumu drīkst celt ar operētās puses roku?**

Neceliet vairāk kā 5 kg līdz 4.– 6. pēcoperācijas nedēļai.






## **Ko darīt, ja operētās puses rokā sāk veidoties tūska?**




Nepieciešams griezties pie speciālista, kas specializējies limfodēmas (limfostāzes) ārstēšanā.



Kompleksā limfodēmas ārstēšanā izmanto: fizioterapiju, manuālo limfodrenāžu, pašlimfodrenāžu, kompresijas piedurknes vai bandāžas, saitēšanu un teipošanu.

## Vingrojumi pacientiem pēc krūts operācijām



Vingrojumi, kurus veikt 1. – 6. pēcoperācijas dienā, atrodoties slimnīcā (var būt drenāžas caurulīte).

Nr.	Vingrojuma attēls	Vingrojuma apraksts	Atkārtojumi skaits, piezīmes
1.		Diafragmālā elpošana. Plauktas uz vēdera, pleci brīvi. Ieelpa caur degunu. Ieelpā vēders piepūšas, izelpā vēders saplok.	Atkārtoti 3 – 5 reizes. Ieelpas laikā nepieļaut plecu pacelšanos!
2.		Savilkst plauktas dūrē un iztaisnot pirkstus.	Atkārtoti 10 reizes ik stundu. Vingrojums veicina asinsriti un limfasriti.
3.		Pacelt un nolaist papēdi.	Atkārtoti 5 – 10 reizes ar katru kāju.
4.		Saliekt un iztaisnot vienu celi.	Atkārtoti 5 – 10 reizes ar katru kāju. Vingrojumu veic pamīšus ar labo un kreiso kāju.
5.		Plecu joslas izaplošana.	Atkārtoti 5 – 10 reizes katrā virzienā (plecu izaplošana uz priekšu, izaplošana atpakaļ).

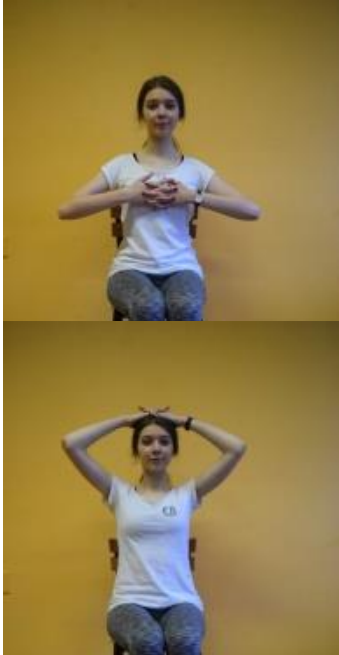



6.		<p>Kakla daļas izkustināšana. Pagriezt galvu pa labi un pa kreisi.</p>	<p>Atkāрто 5 reizes. Galvu neatliekt uz mugurpusi!</p>
7.		<p>Kakla daļas izkustināšana. Tuvina ausi pie viena pleca, tad pie otra pleca.</p>	<p>Atkāрто 5 reizes. Galvu neatliekt uz mugurpusi! Otru plecu necelt uz augšu!</p>
8.		<p>Nolikt operētās rokas plaukstu uz pretējās rokas apakšdelma. Virzīt/slidināt roku uz augšu līdz plecam (ja iespējams, arī pāri galvai, "matu ķemmēšanas atdarināšana").</p>	<p>Atkāрто 5-10 reizes.</p>





9.		Ar plaukstām aptvert pretējās puses elkoņus. Rokas celt līdz krūšu augstumam.	Atkāрто 5-10 reizes.
10.		Vēzienveida kustības skartajā rokā nelielā amplitūdā.	Ar veselo roku atbalstīties pret stabilu virsmu, ar muguru noliekties 45° leņķī. Atkāрто 5-10 reizes.



Vingrojumi, kurus veikt slimnīcā papildus iepriekš aprakstītajiem vingrojumiem, sākot ar 7. pēcooperācijas dienu (drenāžas caurulīte ir izņemta), kā arī turpmāk, līdz pilnīgi atjaunojas rokas funkcija:

Nr.	Vingrojuma attēls	Vingrojuma apraksts	Atkārtojumi skaits, piezīmes
11.		<p>Elkoņus pacelt līdz plecu līmenim un plaukstas aizlikt aiz galvas.</p>	<p>Atkārtoti 5 reizes.</p>
12.		<p>Rokas pacelšana virs galvas. Ar plaukstām aptvert pretējās puses elkoņus, rokas celt pāri galvai un atpakaļ.</p>	<p>Kustības apjomu palielināt ik pa 10 – 15° katru dienu. (Nepieļaut sāpes, jūt iestiepumu).</p>




13.		Roku pirkstus saāķējot kopā, rokas paceļ virs galvas.	Atkārti 5-10 reizes.
14		Saliektas rokas atvirzīt uz aizmuguri un plaukstas slidināt uz augšu.	Atkārti 5-10 reizes.
15.		Rokās paņemt nūju. Pacelt nūju pie pleciem, pēc tam celt augšā un nolaist lejā.	Atkārti 5-10 reizes. Vingrojumu var izpildīt guļus stāvoklī, sēdus vai stāvus.
16.		Rokas saāķēt pirkstos, celt uz augšu pāri galvai, ar ķermeni noliekties uz vienu sānu, pēc tam uz otru sānu.	Atkārti 2-3 reizes.


17.		<p>Rokās paņemt neelastīgu lentu tā, lai skartā roka ir aizmugurē. Lentu slidināt gar plecu, pamīšus saliecot un iztaisnojot elkoņus.</p>	<p>Atkāрто 5-10 reizes.</p>
18.		<p>Roku slidināt uz augšu, stāvot ar seju pret sienu.</p>	<p>Atkāрто 5-10 reizes. Lai uzlabotu plaukstu slīdamību, ieteicams paņemt mīkstu drānu (piemēram, dvielīti).</p>
19.		<p>Roku slidināt uz augšu, stāvot ar sānu pret sienu.</p>	<p>Atkāрто 5-10 reizes. Lai uzlabotu plaukstu slīdamību, ieteicams paņemt mīkstu drānu (piemēram, dvielīti).</p>
20.		<p>Noliekt galvu uz sānu ar ausi pret plecu, ar rokas svaru panākot iestiepumu, ko jūt kakla sānu muskuļos.</p>	<p>Noturēt šo pozu 15 -20 sekundes uz katru pusi. Galvu noliekt, to nepagriežot! Jūt iestiepumu, nevis sāpes.</p>

21.		Noliekt zodu uz paduses pusi, ar rokas svaru panākot iestiepumu, ko jūt kakla mugurējos muskuļos.	Noturēt šo pozu 15 -20 sekundes.
22.		Noliekt galvu uz priekšu (ar zodu it kā sniedzoties pie krūšu kaula), ar abu roku svaru panākot iestiepumu, ko jūt kakla aizmugurē.	Noturēt šo pozu 15 -20 sekundes.

Atveseļošanās periodā ir ieteicami līdzsvara un koordinācijas vingrojumi:


Vingrojuma attēls	Vingrojuma apraksts	Atkārtojumi skaits, piezīmes
	Stāvēt uz mīksta paklāja sāniski atcelt vienu kāju un noturēt pozīciju. Nepieciešamības gadījumā atbalstās pret krēslu.	Notur šo pozu no 10-20 sekundēm.

Nozīmīga ir krūšu muskuļu stiepšana, kuru uzsāk 1 nedēļu pēc operācijas. Krūšu daļas muskuļu stiepšana palīdz novērst rētaudu veidošanos.

	Krūšu daļas muskuļu stiepšana. Nostāties durvju ailē ar saliektu roku, jūtot iestiepumu krūšu daļas muskuļos.	Pozīciju noturēt vismaz 20 sekundes. Vingrojumu atkārtot 2 – 3 reizes dienā.
---	---	--

### Kad labāk uzsākt rētas mobilizāciju (kustināšanu)?

Rētas mobilizāciju uzsāk, sākot ar 3.-6. pēcoperācijas nedēļu. Drenāžas caurulītei jābūt izņemta, rētai jābūt sadzijušai.

	Rētas mobilizācija (izkustināšana). 2. un 3. pirkstu uzliekot uz rētas, veic apļveida, horizontālas un vertikālas stiepjošas kustības.	Rētas izkustināšanu veic 2 – 3 reizes dienā, katru reizi 5 – 10 minūtes.
---	--	--

Māsāžas veikšanai lieto mitrinošu krēmu (ieteicams ar E vitamīnu). Procesu atkārto visas rētas garumā. Vislabāk to veikt pirms vingrinājumiem.

Neskaidrību gadījumā griezties pie speciālista!

Kompleksu izveidoja: VSIA Paula Stradiņa KUS FMRC fizioterapeites I.Lokšinska, J.Roze-Verba

Modele: Sofija Sokolova

Fotogrāfs: Regina Ozoliņa

# Izmantotā literatūra

1.Latvijas Ergoterapeitu asociācija, Ergoterapeita ieteikumi personām ar onkoloģiskām saslimšanām,

[2.Exercises after breast cancer surgery \(BCC6\)\[tiešsaite\]-\[atsauce 05.08.19\].](#)

<https://www.breastcancercare.org.uk/information-support/publication/exercises-after-breast-cancer-surgery-bcc6>

3.Functional Rehabilitation After Breast Cancer Surgery, Princess Margaret Cancer Centre [tiešsaite] – [atsauce 05.08.2019.].

Pieejams:[http://www.uhn.ca/PatientsFamilies/Health\\_Information/Health\\_Topics/Documents/Your\\_Functional\\_Rehabilitation\\_After\\_Breast\\_Surgery.pdf](http://www.uhn.ca/PatientsFamilies/Health_Information/Health_Topics/Documents/Your_Functional_Rehabilitation_After_Breast_Surgery.pdf)