

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

Adrese: Pilsoņu iela 13, LV-1002

Tālr. 67069791 (reģistratūra)

e-pasts: dace.freimane@stradini.lv vai www.stradini.lv

Fizioterapija pēc krūts rekonstrukcijas operācijām

Ja ir veikta krūts rekonstrukcijas operācija, kādus vingrojumus drīkst veikt?

Vispirms jāzina, ko veikt nedrīkst!

Pirmajās 2 pēcooperācijas nedēļās nedrīkst veikt nekādus vingrojumus ar operētās puses roku.

Pirmajās 2 pēcooperācijas nedēļās ir jāizvairās veikt sekojošas darbības:

- Roku celšanu virs plecu līmeņa (virs 90⁰) un rokas atvirzīšana uz mugurpusi.
- Necelt neko smagāku par 1kg (cukura paciņu).

Neveiciet kustības, kas iestiepj krūšu muskuļus!

Izvairieties veikt sekojošas darbības ar operētās puses roku:

- Neatspieties ar rokām pret gultas malu, lai paceltu savu ķermeni,
- Pastumt durvis, lai tās atvērtu,
- Pievilkt kaut ko sev klāt, piemēram, izņemt veļu no veļas mašīnas.

Izvairoties no šīm darbībām, Jūsu muskuļi lēnām sadzīst un pastiepjās. Implants tiek ievietots zem krūšu muskuļa krūšu kurvja priekšējā sienā. Implants iestiep krūšu muskuli vairāk nekā parasti. Izvairoties no augstāk minētajām darbībām, implants neizkustēsies un nepārsteigs muskuļus un brūci. Rēta sadzīs un neradīsies komplikācijas.

Ieteikumi ikdienas aktivitātēm:

Ja ir nepieciešams uzvilkt krūšturi, to jāaiztaisa priekšpusē, vispirms pagriežot uz veselās rokas pusi.

Ja ir nepieciešams uzvilkt mēteli, vispirms jāievelk piedurknē operētās puses roka, bet pēc tam veselā roka.

Kā izpildīt vingrojumus?

- Kustības veikt lēnām, pakāpeniski palielinot kustību apjomu,
- Kustību laikā nepieļaut sāpēs, bet ir pieļaujams viegls iestiepums,
- Atkārtojumu skaits katram vingrojumam ir 5-10 reizes (pakāpeniski palielinot skaitu),
- Vingrot 2 – 3 reizes dienā,
- Vēderpreses vingrojumus var sākt veikt no 12. pēcoperācijas nedēļas.

Vingrojumi pacientiem pēc krūts rekonstrukcijas operācijām

1. – 6. pēcoperācijas dienā, atrodoties slimnīcā un pirmajās 2 pēcoperācijas nedēļās veiciet 1. – 7. vingrojumu!



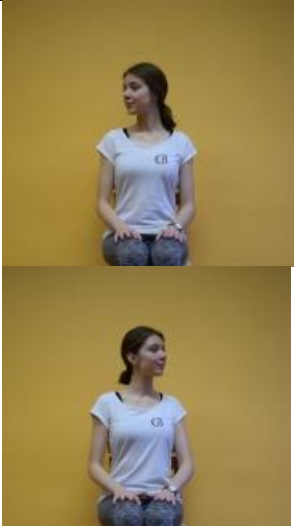
Sākot ar 3. pēcoperācijas nedēļu, izpildiet visu vingrojumu kompleksu!




Sākot ar 4. pēcoperācijas nedēļu, izpildiet arī vingrojumu kompleksu “Vingrojumi pacientiem pēc krūts operācijām” vai griezieties pie speciālista!

Krūšu muskuļu stiprinošus vingrojumus drīkst uzsākt no 6. pēcoperācijas nedēļas (vai pēc ķirurga atļaujas).

Nr.	Vingrojuma attēls	Vingrojuma apraksts	Atkārtojumi skaits, piezīmes
1.		Diafragmālā elpošana. Plaukstu uz vēdera, pleci brīvi. Ielpa caur degunu. Ielpā vēders piepūšas, izelpā vēders saplok.	Atkārtoti 3 – 5 reizes. Ielpas laikā nepieļaut plecu pacelšanos!
2.		Savilkt plaukstu dūrē un iztaisnot pirkstus.	Atkārtoti 10 reizes ik stundu. Vingrojums veicina asinsriti un limfasriti.

Izglītojošs materiāls pacientiem pēc krūšu rekonstrukcijas operācijām.



3.		<p>Pacelt un nolaist papēdi.</p>	<p>Atkāрто 5 – 10 reizes ar katru kāju.</p>
4.		<p>Saliekt un iztaisnot vienu celi.</p>	<p>Atkāрто 5 – 10 reizes ar katru kāju. Vingrojumu veic pamīšus ar labo un kreiso kāju.</p>
5.		<p>Plecu joslas izapļošana.</p>	<p>Atkāрто 5 – 10 reizes katrā virzienā (plecu izapļošana uz priekšu, izapļošana atpakaļ!).</p>
6.		<p>Kakla daļas izkustināšana. Pagriezt galvu pa labi un pa kreisi.</p>	<p>Atkāрто 5 reizes. Galvu neatliekt atpakaļ!</p>

7.		<p>Kakla daļas izkustināšana. Tuvina ausi pie viena pleca, tad pie otra pleca.</p>	<p>Atkāрто 5 reizes. Galvu neatliekt atpakaļ! Otru plecu necelt uz augšu!</p>
8.		<p>Vēzienvēda kustības skartajā rokā nelielā amplitūdā.</p>	<p>Ar veselo roku atbalstīties pret stabilu virsmu, ar muguru noliekties 45° leņķī. Atkāрто 5-10 reizes.</p>
9.		<p>Saliektas rokas atvirzīt uz aizmuguri un plaukstas slidināt uz augšu.</p>	<p>Atkāрто 5-10 reizes.</p>

Izglītojošs materiāls pacientiem pēc krūšu rekonstrukcijas operācijām.

10.		Elkoņus pacelt līdz plecu līmenim un plaukstas aizlikt aiz galvas.	Atkāрто 5 reizes.
11.		Roku slidināt uz augšu, stāvot ar seju pret sienu.	Atkāрто 5-10 reizes. Lai uzlabotu plaukstas slīdamību, ieteicams paņemt mīkstu drānu (piemēram, dvielīti/cimdiņu).

Izglītojošs materiāls pacientiem pēc krūšu rekonstrukcijas operācijām.

12.			Roku slidināt uz augšu, stāvot ar sānu pret sienu.	Atkārtoti 5-10 reizes. Lai uzlabotu plaukstu slīdamību, ieteicams paņemt mīkstu drānu (piemēram, dvieļi/cimdiņus).
13.			Rokās paņemt nūju. Pacelt nūju pie pleciem, pēc tam celt augšā un nolaist lejā.	Atkārtoti 5-10 reizes. Vingrojumu var izpildīt guļus stāvoklī, sēdus vai stāvus.

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