

# Cvičení pro ženy po operaci prsu



amoena

## BAVLNĚNÁ POOPERAČNÍ EPITÉZA

AMOENA Priform



Textilní epitěza určená k dotvarování postavy v počáteční fázi po operaci. Je velmi jemná, lehká, nedráždí citlivou oblast jizvy. Nosí se buď v kapsičce pooperační podprsenky, nebo je možné ji připevnit svíracím špendlíkem pod bavlněnou košilku.

## Obsah:

ÚVOD

LYMFEDÉM

Prevence lymfatického otoku

Rady k zapamatování

FYZIOTERAPIE

Rané stádium

Poakutní stádium

Obtížnější posilovací cviky

POUŽITÁ LITERATURA

KONTAKT

## Úvod

Vážená čtenářko, cílem této brožurky je shrnutí informací, které mohou usnadnit život Vám, ženě po operaci prsu, zatížené rizikem vzniku lymfatického otoku paže a omezené pohyblivosti horní končetiny.

Byli bychom rádi, kdyby se Vám tento návod, jak začít s rehabilitací, dostal do rukou ještě před operací a mohla jste začít s cvičením již na nemocničním lůžku. Včasné cvičení umožní dříve dosáhnout plného rozsahu pohyblivosti ramene na operované straně a docílit rovnocenného používání obou horních končetin. Cvičení pozitivně ovlivňuje městnání lymfy, vznik otoku a zabrání dlouhodobému ztuhnutí jizvy.



## Lymfedém

### PREVENCE LYMFATICKÉHO OTOKU

Při operaci prsu bývají ženám většinou odstraněny lymfatické (mízní) uzliny. Tato skutečnost, znásobená navíc následnou terapií, může způsobit znesnadnění či znemožnění odtoku lymfy z paže na straně operovaného prsu. Končetina je pak oteklá a mohutná. Léčba je časově náročná a vyžaduje spolupráci odborníka. Rovněž zde hrozí riziko vzniku infekčních komplikací minimálním poranění ruky nebo paže. Lymfatickému otoku je nutné předcházet. Nepodceňujte riziko vzniku lymfatického otoku, ani pokud jste po prs zachovávacím výkonu s odebráním uzlin z podpaží! Riziko jeho vzniku se nevyhne ani Vám. Pravidelná tělesná aktivita (rehabilitační cvičení, plavání), vhodné prádlo i prsní epitéza ovlivňují vznik lymfedému zásadním způsobem.

### RADY K ZAPAMATOVÁNÍ

#### Doporučeno

- šetřete horní končetinu na operované straně, otok se může projevit i za několik let
- při šití používejte náprstek
- při práci na zahrádce a při úklidu noste ochranné rukavice
- každou ranku na ruce či paži na straně operovaného prsu pečlivě ošetřete
- polohujte končetinu v noci i ve dne
- zvýšená poloha napomáhá odtoku lymfy
- noste oblečení s volnějšími rukávy
- omezte solení a snažte se udržet ideální hmotnost – nadváha způsobuje vyšší zatížení lymfatického oběhu

#### Nedoporučuje se

- měřit krevní tlak, píchat injekce, odebírat krev a nosit těžké nákupy v ruce na operované straně
- nosit těsné náramky, prsteny a hodinky na ruce operované strany
- při manikúře odstříhávat kůži v okolí nehtů ruky – poranění je vstupní bránou infekce
- pobyt v sauně, velké horko a chlad vzniku otoku také napomáhají

## Fyzioterapie

Cílem rehabilitačního cvičení, se kterým by se mělo začít ihned po chirurgickém zákroku, je:

- prevence vzniku lymfedému horní končetiny
- omezení postmastektomického bolestivého syndromu
- prevence vzniku syndromu zmrzlého ramene
- podpora správného držení těla a tím i předcházení bolestem zad, krční páteře, ramenních a šijových svalů
- dosažení volného pohybu hrudníku a obnovení správného dýchání



## RANÉ STÁDIUM – V NEMOCNICI PO OPERACI

Nebude-li mít Váš ošetřující lékař výhrady, začněte s rehabilitací na lůžku již první den po operaci. Cviky proberte s rehabilitačním pracovníkem (fyzioterapeutem), který se Vám bude věnovat. Nespoléhejte pouze na jeho pomoc a sama využívejte čas strávený v nemocnici ve vlastní prospěch. Svou pílí můžete urychlit úplný návrat do běžného života. Cvičte několikrát denně do mírné bolesti a snažte se postupně zvětšovat rozsah pohybu.

### Cévní gymnastika

1. Při pobytu v nemocnici, kdy máte omezenou možnost pohybu a většinu času trávíte na lůžku, věnujte každou hodinu přibližně 5 minut přitahování a propínání špiček a kroužení nohou v kotnících.
2. Zatínejte ruce v pěst a provádějte kroužky v zápěstí.

### Polohování

Polohujte několikrát za den 5 – 10 minut. K polohování použijte nejdostupnější nemocniční pomůcku – polštář. Polštář si vždy upravte na takovou výšku, aby paže volně odpočívala v max. nebolestivém rozsahu pohybu.

Vzpažte s dopomocí druhé ruky a položte horní končetinu na polštář.



Upažte s ohnutým loktem a s dopomocí druhé ruky položte horní končetinu dlaní vzhůru na polštář.



## Cvičení s dopomocí druhé ruky

Ruku na operované straně podeberte pod loktem druhou rukou a pomozte jí při pohybu do vzpažení, do upažení a při kroužení.



## POAKUTNÍ STÁDIUM

Pokud se u Vás projeví první náznaky začínajícího lymfedému horní končetiny, necvičte bez správně přiložené krátkotažné bandáže nebo kompresivního návleku. Stav lymfedému by se mohl zhoršit. Stav konzultujte s lymfologem.

Probíhá-li rekonvalescence bez komplikací, není-li výrazně omezen rozsah pohybu v ramenním kloubu a nepřevažuje-li silná bolest, můžete se pustit do cvičení podle následujícího návodu.

Rehabilitační cvičení podpoří správné držení Vašeho těla. Tím můžete předejít bolestem zad, krční páteře, ramenních a šíjových svalů.

Cviky jsme zařadili podle stupně obtížnosti od nejjednodušších, vhodných pro pooperační období, až po obtížnější a posilovací, určené pro cvičení po uplynutí 6 týdnů po operaci.

Doporučujeme Vám cvičit v klidné, příjemně vytopené místnosti. Cvičte pravidelně denně 10 až 15 minut, nejlépe před zrcadlem pro kontrolu správného provádění cviku.

Nepřeceňujte své síly, cvičte pomalu, tahem, s krátkou výdrží v krajní poloze. Dýchejte volně ve svém rytmu, není-li u cviku uvedeno jinak.

Sezení na rehabilitačním balónu není podmínkou.

Pokud se ale rozhodnete pro jeho nákup, musíte při jeho výběru zohlednit výšku Vaší postavy a délku dolních končetin:

- pro výšku postavy do 165 cm – průměr míče 65 cm
- pro výšku postavy do 175 cm – průměr míče 75 cm

## Korektní sed

Korektní sed je základní podmínkou pro úspěšné cvičení a zároveň je výchozí polohou pro všechny cviky. Celé plosky pevně opřete o podložku, kolena tlačte od sebe, lehce stáhněte zadek a zatáhněte břicho.

Musíte pociťovat tah po páteři vzhůru, hlavu držte v prodloužení páteře. Ramena uvolněte, lopatky táhněte k páteři a dolů, ruce položte na stehna.



### Cvičení 1.

Vyjděte z korektního sedu, poté spojte ruce propletením prstů a zvedněte je nad hlavu. Ramena přitom tlačte dolů. V této pozici chvíli vydržte a poté ruce spouštějte volně zpět. Svěste hlavu a uvolněte se. Celý cvik několikrát opakujte.



### Cvičení 2.

Vyjděte z korektního sedu, ruce položte na stehna. Pomalým tahem předpažte a pomalu se vraťte do výchozí polohy. Následně upažte povýš a pomalu zpět. Nakonec vzpažte a opět se pozvolna vraťte do výchozí polohy.



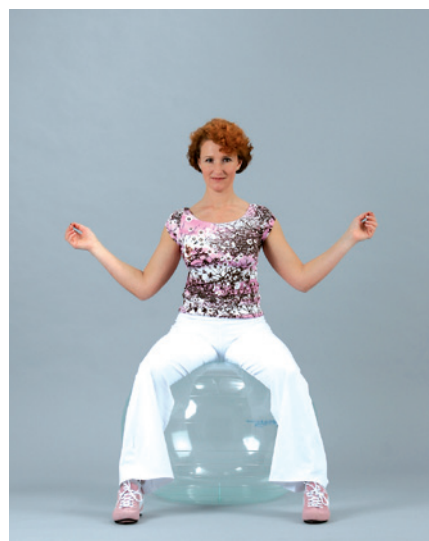
### Cvičení 3.

Posadte se, záda udržujte vzpříma, hlavu držte v prodloužení páteře. Kmítejte zároveň oběma rukama střídavě vpřed a vzad.



### Cvičení 4.

Vyhrbte záda, svěste hlavu, lokty tlačte nahoru a dopředu. Pak se narovnejte, mírně prohněte v hrudní páteři, ruce vytočte do zevní rotace. Lokty tlačte nahoru a dopředu. Poté cvik několikrát opakujte.



### Cvičení 5.

Předkloňte se, svěste hlavu i ruce. Poté přejděte do vzpřímeného sedu, ruce upažte povýš, dlaně vytáčejte dozadu. Cvik několikrát opakujte.



### Cvičení 6.

Levou ruku položte na pravou a dále ji vedte po diagonále do upažení povýš. Dlaně vytáčejte za malíkem dozadu. Obě ruce několikrát prostřídejte.



### Cvičení 7.

Ruce sepněte za hlavou a snažte se spojit lokty před obličejem. Poté se narovnávejte a lokty tlačte dozadu. Celý cvik několikrát opakujte.



### Cvičení 8.

Před hrudníkem zaháčkujte prsty za sebe a snažte se ruce tahem od sebe rozpojit. Ramena přitom tlačte dolů. Po chvíli tah uvolněte a cvik několikrát opakujte. Dbejte na korektní sed mezi jednotlivými cviky.



### Cvičení 9.

Před hrudníkem opřete dlaně proti sobě, lokty tlačte nahoru a ramena dolů. Po dobu 5-10 vteřin tlačte dlaněmi proti sobě a poté tlak uvolněte. Můžete rukama proti sobě působit v různých polohách, nezapomínejte však ramena táhnout stále dolů.



### Cvičení 10.

Ručník uchopte na šířku ramen, mírně roztáhněte a vzpažte. Jděte do úklonu střídavě na pravou a levou stranu. Při úklonech nezapomínejte na správné držení těla.



### Následující cvičení provádějte na zemi.

Vycházejte z polohy tureckého sedu, hlavu držte v prodloužení páteře, uvolněte ramena a vnímejte pocit napětí v zádech. Je-li pro vás poloha tureckého sedu příliš obtížná, cvičte v sedu na židli.



### Cvičení 11.

Vyjděte z výchozí polohy tureckého sedu. Pomalu zasouvejte bradu a předklánějte hlavu. V této poloze chvíli vydržte a poté se vraťte pomalu zpět do výchozí polohy.



### Cvičení 12.

Výchozí pozice je stejná jako u předcházejícího cviku. Dívejte se přímo před sebe. Poté pomalu otáčejte hlavou na jednu a na druhou stranu. Nezapomínejte na správné držení, uvolněná ramena a pocit napětí v zádech.



### Cvičení 13.

Výchozí poloha turecký sed. Hlavu pomalu uklánějte na jednu a na druhou stranu. Nezvedejte ramena, nenatáčejte hlavu a nepředklánějte se.



### Cvičení 14.

Výchozí poloha turecký sed. S nádechem vytáhněte ramena silou k uším a v této poloze chvíli setrvejte. Volně dýchejte. Poté s výdechem spusťte ramena dolů a relaxujte.



### Cvičení 15.

Posadte se do tureckého sedu, ruce opřete za tělem o podložku, ramena vytáhněte k uším. Poté silou tlačte ramena dolů a ruce do podložky, jako byste se chtěla na rukách nadzvednout.



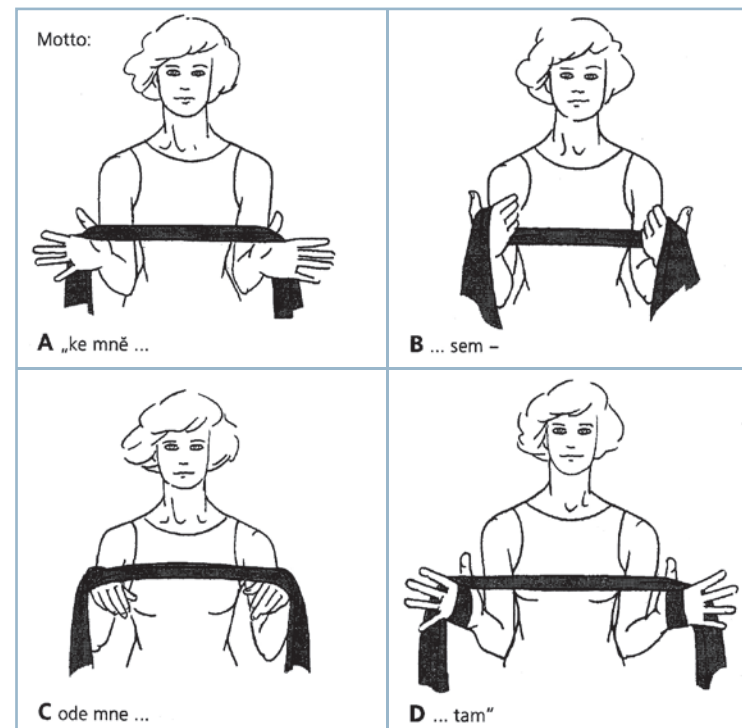
### OBTÍŽNĚJŠÍ POSILOVACÍ CVIKY

Následující cviky řadíme již k obtížnějším posilovacím cvikům. Používá se při nich pružný tah (thera-band) a nejsou určeny pro období těsně po operaci. Jestliže v průběhu léčby nenastaly komplikace, můžete s cvičením začít po uplynutí 6 týdnů od operace.

Pružný tah nikdy v ruce nadržte, ale naviňte kolem rukou podle návodu:

Paže podél těla, lokty ohnuté do pravého úhlu, pružný tah je položený na ukazováčkovou hranu ruky (mezi palec a ukazovák). Ruce protočte k tělu a tím se Vám pružný tah ovine kolem rukou.

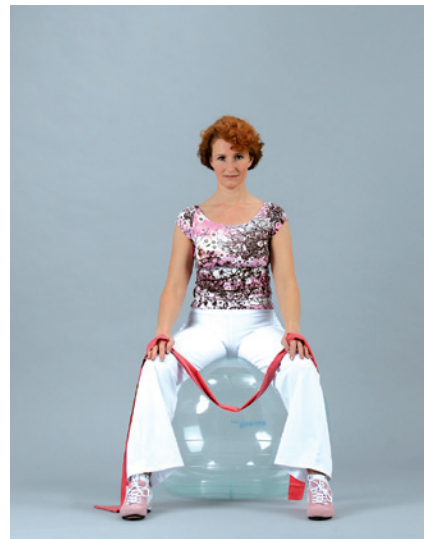
Pružný tah můžete zakoupit ve zdravotnické prodejně. Fyzioterapeut Vám poradí, jakou sílu tahu (síly tahu jsou odlišené barvou tahu) si máte pořídit.



Podle: C. M. Rock: Thera-band. CERM Ak. nakladatelství s.r.o. 1999

### Cvičení 16.

Vycházejte ze základní polohy, lokty držte u těla. Jednu ruku vytáchejte do strany, následně zpět a poté opakujte s druhou rukou do druhé strany. Nezapomínejte na správné držení loktů u těla.



### Cvičení 17.

Ruce s navinutým pružným tahem položte na stehna. Jednu ruku vzpažte diagonálně poníž, vraťte do výchozí polohy a opakujte s druhou rukou.

### Cvičení 18.

Předpažte ruce s navinutým pružným tahem. Jednu ruku upažte, vraťte zpět do výchozí polohy a pak opakujte s druhou rukou.



### Cvičení 19.

Vzpažte. Poté upažte skřemčo s pružným tahem za zády. Upažte jednu ruku a zpět. Upažte druhou ruku a zpět. Upažte obě ruce současně a zpět. Poté se vraťte do výchozí polohy.



### Cvičení 20.

Pružný tah držte před tělem, ruce mírně od těla a pomalu zapažujte. Chvilí vydržte v krajní poloze a poté se vraťte do výchozí polohy. Nezapomínejte na korektní sed.



### Cvičení 21.

Pružný tah držte za tělem, ruce mírně od těla. Krčte paže, lokty tlačte nahoru a dopředu. Opět nezapomínejte na korektní sed.



### Cvičení 22.

Levou rukou držte pružný tah u pravého ramene, pravou paží upažte skrčmo. Poté pravou ruku upažte a zpět. Vzpažte a zpět. Předpažte a zpět. Zapažte a zpět. Posléze vyměňte ruce a celý cvik opakujte.



### Cvičení 23.

Sedněte si na pružný tah a oviňte jej kolem jedné ruky. Upažte povýš. Uklánějte trup ve směru pohybu paže a zpět. Poté si přeseďte a opakujte cvik na druhou stranu.





# amoena

tel.: 261 260 235, 775 266 362

fax: 251 510 389

e-mail: [obchod@amoena.cz](mailto:obchod@amoena.cz)

[www.amoena.cz](http://www.amoena.cz)

Velkoobchodní sklad:

**Amoena s.r.o.**

Ohradské náměstí 1621/5

155 00 Praha 5

Odpovědi na otázky týkající se Vašeho onemocnění můžete anonymně konzultovat na bezplatné telefonní lince 800 180 880.

Tuto linku personálně zajišťuje Mamma HELP – sdružení pacientek s nádorovým onemocněním prsu.

Vaše dotazy zodpoví zkušené laické terapeutky (bývalé pacientky), erudovaní onkologové a psychologové.