

Cvičení pro ženy po operaci prsu



amoena

OBSAH:

ÚVOD	3
LYMFEDÉM	4
Prevence lymfatického otoku	
Rady k zapamatování	
FYZIOTERAPIE	6
Rané stádium	7
Poakutní stádium	9
Obtížnější posilovací cviky	21
PÉČE O JIZVU	
Silikonové náplasti CuraScar Silicones	30
Kompresivní prádlo CuraScar Garments	32
POOPERAČNÍ PÉČE	34
PRSNÍ EPITÉZY AMOENA	36
Správné držení těla	
Epitézy s materiálem Comfort+	
Epitézy samolepivé	
Epitézy korekční	
Epitézy do plavek	
ZDRAVOTNÍ PRÁDLO AMOENA	40
ZDRAVOTNÍ PLAVKY AMOENA	42
OBLEČENÍ AMOENA	44
POUŽITÁ LITERATURA	47
KONTAKT	48

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 i při minimálním poranění ruky nebo paže.

Lymfatickému otoku je nutné předcházet. Nepodceňujte riziko vzniku lymfatického otoku, ani pokud jste po operaci menšího rozsahu, při které Vám byl prs zachován. Riziko jeho vzniku se nevyhne ani Vám.

Pravidelná tělesná aktivita (rehabilitační cvičení, plavání), vhodné prádlo i prsní epitéza ovlivňují vznik lymfedému zásadním způsobem. Po dohodě s ošetřujícím lékařem je možné do cvičebního plánu zařadit další pohybové aktivity, např. chůzi v terénu s Nordic Walking holemi, rekreační cykloturistiku, aqua aerobik, jógu, pilates...

Po operaci prsu buďte při výběru prádla velmi opatrná. Proces hojení výrazně podporuje nošení kompresivní podprsenky. Kompresivní podprsenka Sarah SB snižuje riziko vzniku lymfedému, pooperačního otoku či hematomu. Díky vysokému podílu bavlny a jemnému vypracování se velmi příjemně nosí. Zajišťuje optimální podporu a kompresi. I později po operaci se ze zdravotních důvodů doporučuje nosit podprsenky se širokými podloženými ramínky.

Velmi důležitý je také výběr správné epitézy. Pokud již lymfatickým otokem trpíte, stojí za úvahu volba odlehčené epitézy. Později jsou vhodné také samolepící epitézy Contact (doporučeno nejdříve rok po operaci prsu). Nalepená epitéza přilne k tělu a pohybuje se společně s ním. I při aktivním pohybu zůstává na svém místě (neposouvá se v podprsence). Ramínka podprsenky nesou menší zátěž, nezařezávají se a neomezují proudění lymfy.

Více informací a kompletní nabídka prsních epitéz, prádla, plavek a dalšího sortimentu pro ženy po operaci prsu na www.amoena.cz.

Rady k zapamatování

Doporučeno

- šetřete horní končetinu na operované straně, otok se může projevit i za několik let
- při šití použijte 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 maximálním 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 šijových 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 vytácejte dozadu. Cvik několikrát opakujte.



Cvičení 6.

Levou ruku položte na pravou a dále ji vedte po diagonále do upažení povýš. Dlaně vytácejte 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. Nevedejte 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.

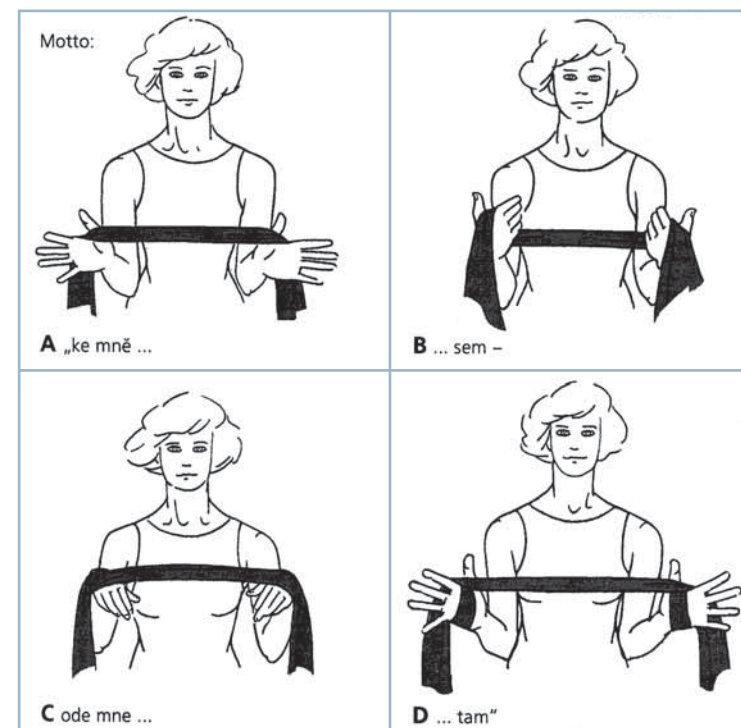
Obtížnější posilovací cviky

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 nedržte, 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.

Fyzioterapeut Vám poradí, jakou sílu tahu si máte pořídit (síly tahu jsou odlišeny barvou).



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 skrčmo 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 paži 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.



PÉČE O JIZVU

O jizvu začněte pečovat ihned poté, co Vám lékař odstraní stehy. Několikrát denně jizvu s okolím promastěte krémem, aby nedocházelo k přesychání kůže. Místo sprchujte izotermickou vodou (vodou odpovídající teplotě těla). Provádějte jemné tlakové masáže, které zabraňují tvorbě hypertrofické (zbytnělé) jizvy. Místo nevystavujte UV záření, extrémním teplotám ani mechanickému namáhání. Výsledný vzhled jizvy můžete ovlivnit správnou péčí po celou dobu hojení (vyzrávání) jizvy. Toto období může trvat až 12 měsíců.

Správná technika tlakové masáže

Na zhojenou ránu (1–2 týdny po odstranění stehů) tlačíme prstem proti podkladu tak, aby se nehtové lůžko odkrvilo. Tlakem působíme asi 30 vteřin. Poté povolíme a prst přesuneme na vedlejší část jizvy. Postup opakujeme po celé délce jizvy. Prstem nepřejíždíme, pouze tlačíme. Masáž provádíme minimálně 5x denně.

Silikonové náplasti CuraScar Silicones

Moderní metoda hojení jizvy využívá také silikonových náplastí. Podmínkou jejího použití je však dostatečně zcelená jizva, ze které již nevytéká žádný sekret. Silikonové náplasti zabraňují vysychání jizev a jejich okolí. Udržují je měkké a vláčné a tím usnadňují jejich hojení. Náplasti lze nosit nepřetržitě. V průběhu nošení je doporučeno po cca 12 hodinách náplast odstranit, ošetřované místo zkontrolovat, umýt a vysušit. Očistěnou náplast lze znovu použít.

Tento způsob léčby v kombinaci s kompresivním prádlem nejen urychluje proces hojení, ale také omezuje bolest a významně ovlivňuje výsledný estetický dojem. Snižuje riziko vzniku nevzhledných jizev – zůstanou hladší, pružnější a mnohem méně zřetelné.

Silikonové náplasti CuraScar Silicones lze s úspěchem používat pro hojení zcelených jizev po všech operacích prsu včetně rekonstrukcí prsu s využitím implantátu či vlastní tkáně.



Kompresivní prádlo CuraScar Garments

Kompresivní prádlo působí terapeuticky na jizvu stálým a rovnoměrným plošným tlakem. Omezuje průtok krve a zlepšuje elasticitu tkáně. Současné působení silikonu a přiměřeného tlaku přispívá ke zdárnému hojení jizvy. Dlouhodobým používáním lze docílit jejího odbarvení, změknutí a oploštění.

Kompresivní prádlo obecně snižuje riziko vzniku lymfedému, pooperačního otoku či hematomu. Minimalizuje vznik podlitin a jizev. Pozitivně ovlivňuje krevní oběh, snižuje riziko infekce a bolestivost.

Efekt správné péče o jizvu není okamžitý. Projeví se za 3–6 měsíců.

Případné kontraindikace použití kompresivní terapie konzultujte předem se svým ošetřujícím lékařem.



POOPERAČNÍ PÉČE



Soft Bustier Pohodlná podprsenka pro období léčby

Pooperační bezešvá podprsenka určená pro první dny po operaci a pro období další léčby (radioterapie). Velmi jemná elastická tkanina umožňuje snadné oblékání a nošení pooperační epitézy Amoena Priform. Lze ji nosit také na spaní.

Priform Pooperační textilní epitéza

Lehká textilní epitéza je určena k dotvarování postavy v počáteční fázi po operaci a v průběhu léčby.



Sarah SB

Kompresivní podprsenka pro ženy s lymfatickým otokem a pro ženy po kosmetických operacích prsu

Optimální komprese této podprsenky výrazně podporuje proces hojení. Nejčastěji je využívána po mastektomii, rekonstrukci a po kosmetických operacích prsu. Zamezuje posouvání nebo pohybu tkáně či prsního implantátu, neomezuje v pohybu. Stabilizuje tvar v důsledku rovnoměrné distribuce tlaku dle lékařských doporučení pro kompresivní oblečení. Díky vysokému podílu bavlny a jemnému vypracování je podprsenka příjemná na nošení.

Léčebný přínos

- Snižuje nebezpečí vzniku lymfedému
- Snižuje nebezpečí dráždění a zánětu tkáně
- Snižuje nebezpečí pooperačního otoku a hematomu
- Může omezit riziko patologického pooperačního zjizvení
- Zmenšení bolesti
- Fixace prsní tkáně či implantátu v případě kosmetických operací

Kompresivní pás pooperační

Použití anatomicky tvarovaného kompresivního pásu zajišťuje optimální tvar a kompresi horní části prsů. Podporuje lymfodrenáž a proces hojení. Snadno se zapíná na suchý zip.



PRSNÍ EPITÉZY AMOENA

Správné držení těla

Je důležité, abyste po operaci prsu dbala na správné držení těla.

Proto je potřeba obě strany páteře zatěžovat rovnoměrně!

Co nejdříve po ukončení léčby tedy odložte lehkou pooperační textilní epitézu a začněte nosit epitézu silikonovou.

Silikonové epitézy jsou vyrobeny ze silikonového gelu pokrytého polyuretanovou fólií. Jsou zdravotně nezávadné. Můžete je nosit buď v kapsičce zdravotního prádla nebo přímo na těle. Svými vlastnostmi připomínají lidskou tkáň – chovají se přirozeně jako vlastní prs.

Epitézy splňují požadavky na vyvážené držení těla a harmonicky dotvářejí jeho vzhled. Naše nabídka je velmi rozsáhlá.

Nejnovější generace výrobků obsahují termoregulační materiál **Comfort+**, který vyrovnává kolísání teploty pod epitézou. Kůže se méně přehřívá a potí. Ve srovnání s běžnými náhradami je nošení epitéz s materiálem **Comfort+** mnohem příjemnější.

Silikonové prsní epitézy s materiálem **Comfort+**, který omezuje přehřívání hrudníku pod epitézou.



Mezi naše nejluxusnější výrobky patří samolepivé epitézy **AMOENA CONTACT**.

Zadní strana z lepidivého silikonu drží epitézu přímo na těle. Stačí ji pouze přiložit na správné místo a přitlačit. Po nalepení zůstává na místě. "Necestuje" v podprsence a ani při předklonu se neodklápí od těla. Epitéza se jeví lehčí, neboť ramínko podprsenky nese menší zátěž a nezařezává se. Nalepením získáte pocit, že se stala součástí Vašeho těla. Pokožka pod nalepenou epitézou zůstává ve srovnání s klasickou epitézou vláčnější a pružnější. To je další výhoda pro ženy, které v budoucnu uvažují o plastice prsu.

Je vhodná nejen pro mladší aktivní ženy, ale především pro ženy s velkými těžkými prsy a pro ženy se sklonem k lymfatickému otoku.

Ženy, které již samolepivou epitézu Amoena Contact používají, si až na výjimečné případy nedovedou představit svůj další život bez předností, které jim tato epitéza nabízí. Přináší novou radost ze života a navrací ztracené sebevědomí.

Samolepivá epitéza Contact také obsahuje materiál **Comfort+**.



Také nabídka korekčních epitéz **AMOENA BALANCE** pro ženy po částečných operacích prsu, rekonstrukcích a pro ženy s vývojovými vadami prsu je velmi rozsáhlá. Zahrnuje široký výběr tvarů, tloušťek a velikostí. Epitézy jsou tvořeny tvárným silikonem ve velmi hebké **Super Soft fólii**. Jemnými tenkými okraji přilnou k tělu a při pohybu se chovají nenápadně. Obsahují také materiál **Comfort+**. Některé modely lze objednat i v samolepivé úpravě Balance Contact.



Ženám, které často a rády plavou, můžeme doporučit průsvitnou epitézu do plavek **AMOENA AQUA WAVE**. Konstrukční odlehčení a tužší silikon umožňují výrazně snížit hmotnost epitézy. Voda epitézu méně nadnáší a také se v mokřích plavkách tolik neprověšuje.



ZDRAVOTNÍ PRÁDLO AMOENA

Po operaci prsu byste měla být při výběru prádla velmi opatrná. Především ženám s většími prsy doporučujeme podprsenku se širokými podloženými ramínky a samolepivou (nebo alespoň odlehčenou) epitézu. Ramínka podprsenky se tak nebudou zařezávat a bránit odtoku mízy z paže.

Prádlo Amoena je funkční, pohodlné a zároveň atraktivní. Optimální střih a provedení zaručují komfort a jistotu při nošení prsní epitézy.

Všechny podprsenky mají všité oboustranné tvarované kapsy pro vložení prsní epitézy.



ZDRAVOTNÍ PLAVKY AMOENA

Plavání a cvičení ve vodě jsou nedílnou součástí rehabilitace po operaci prsu. Masáž vodou a pohyb v odlehčení mají příznivý vliv na návrat do původní fyzické a psychické kondice.

Zdravotní plavky Amoena jsou ušity z velmi kvalitních materiálů s vysokým obsahem elastanu. Všechny plavky mají všité oboustranné tvarované kapsy pro vložení prsní epitézy. Do bazénu doporučujeme plavky odolnější proti působení chlorované vody.



OBLEČENÍ AMOENA

Pohodlné oblečení vyrobené z jemných splývavých materiálů Vám poskytne maximální pohodlí i při aktivním pohybu. Všechny topy mají pevně zabudovanou podprsenku s kapsami pro vložení prsní epitézy.



AUTORKA ODBORNÉ ČÁSTI:

Eva Hanušová, fyzioterapeut spec.



Konzultace odborné části:

MUDr. Zuzana Rosenová

MUDr. Alexandra Vrabcová

Doc. MUDr. Martin Wald, Ph.D.

Jana Petruš

Použitá literatura:

Dobeš:

Cvičíme na velkém míči. DOMIGA – Havířov, 1999

Hromádková a spol.:

Léčebná tělesná výchova. H&H, 1999

Hroznová:

Kondiční a vyrovnávací cvičení. MILLS, 2003

Kopecký J., Vodvářka P., Sumerová J.:

Žena po operaci prsu... a jak dále?
Zdravotně-sociální fakulta Ostravské Univerzity
a Nadace proti rakovině, 1999

Láník a kol.:

Léčebná tělesná výchova. AVICENUM, 1986

Rock, C. M.:

Thera-band, CERM Ak.nakladatelství s.r.o., 1999
Sebevědomí pro každý den. Jak dál po operaci
prsu. Amoena, 2006

Tobolíková V., Vyzula R., Jančíková V., Jarošová B.:

Prevence lymfedému horní končetiny po operaci
prsu, AZ servis Praha s.r.o.



Vážená čtenářko,
uvědomujeme si, že právě prožíváte nelehké životní období. Rádi bychom Vám jej prostřednictvím této brožurky pomohli alespoň trochu zpříjemnit. Proto si Vás dovoluujeme seznámit s naším širokým sortimentem, který pokrývá rozmanité potřeby žen po operaci prsu, a to od období léčby a hojení až po návrat do běžného života. Více informací naleznete na www.amoena.cz.

Také bychom Vás rádi upozornili na brožury **Diagnóza: nádor prsu**, které přímo pro Vás napsal náš přední odborník na nádorové onemocnění prsu a lymfatické otoky doc. MUDr. Martin Wald, Ph.D.

Tyto publikace Vás mohou čtivým a srozumitelným způsobem provést nadcházejícím složitým obdobím.

První díl **A co teď?** podává informace potřebné ve chvíli, kdy Vám byla sdělena diagnóza, zatímco druhý díl **A co potom?** je určen Vám, které se na operaci připravujete nebo u Vás chirurgická a onkologická léčba právě probíhá.

Více informací k těmto brožurám naleznete na adrese:
<https://www.enzymel.cz/eshop/>

Velkoobchodní sklad:
Amoena, spol. s r. o.
Červeňanského 2824/15, 155 00 Praha 5
tel.: 261 260 235, 775 266 362
e-mail: obchod@amoena.cz
www.amoena.cz

amoena