



مدينة الملك فهد الطبية
King Fahad Medical City



تمارين مابعد عملية استئصال الثدي

Exercises After Breast Surgery



هذا الكتيب للسيدات الاتي خضعن لعملية استئصال الثدي بسبب سرطان الثدي. المعلومات الموجودة في الكتيب عامة ولا تُغني عن النقاش مع فريق الرعاية الصحية الخاص بك.

توجيهات عامة لمساعدتك في تطوير روتين ناجح

للتمارين:

ارتدي ملابس فضفاضة ومريحة. ✓

تمرني بعد الاستحمام بماء دافئ حيث تكون عضلاتك

مرتخية ودافئة .

تنفسي بعمق وكرري ذلك في كل تمرين. ✓

استمري في ممارسة التمرين حتى تشعرى بتمدد

بسيط وليس ألماً.

لا تقفزي ولا تتحركي بسرعة أثناء تمارين التمدد، تواصلتي

مع طبيبك في حال شعرتِ بالألم أو تورم غير معتاد. ✗

❌ لا تتمرني كثيراً في الأسابيع الأولى بعد الجراحة ويجب أن لا تكون التمارين أو الأنشطة اليومية متعبة، إذا شعرتِ بالألم أو بعدة ارتياح أو بتورم أكثر من السابق فقد تكوني أرهقت نفسك.

ممارسة الرياضة تُعد جزءاً مهماً وقد تساعد في معالجتك وشفائك بعد العملية الجراحية، أيضاً:

- ١- الاعتماد على نفسك، وبدء أنشطتك اليومية مثل الاستحمام وتغيير الضماد.
- ٢- الحفاظ على حركة ذراعيك وكتفيك.
- ٣- تحسين من قوة عضلاتك.
- ٤- تقليل من صلابة مفاصلك.
- ٥- تخفيف من ألم رقبتك وظهرك.
- ٦- تحسين مستوى رفاهيتك.

كل شخص يختلف عن الآخر في نسبة التقدم في الشفاء. قبل البدء بممارسة التمارين الموجودة في هذا الكتيب عليك التحدث مع طبيبك أو أحد أعضاء فريق الرعاية الصحية. بعض التمارين يمكن البدء بها مباشرة بعد العملية. فالتمارين التي تتضمن حركة في الكتف والذراع يمكن البدء بها عادة بعد إزالة مجرى الدم الفاسد. تمارين التقوية والتكيف البدني العامة يمكنك إضافتها إلى روتينك اليومي عندما يلتئم الجرح أكثر. إذا قمتِ باستئصال كلا الثديين فقد تكون بعض التمارين غير مناسبة لك، لذلك تحدثي مع طبيبك أو أحد فريق الرعاية الصحية لمعرفة الأفضل بالنسبة لحالتك.



بعد الجراحة مباشرة

الأيام السبعة الأولى بعد الجراحة:

يجب ممارسة هذه التمارين البسيطة في الأسبوع الأول بعد الجراحة، أي قبل إزالة مجرى الدم الفاسد (قناة لإخراج الإفرازات من الجرح)، أو الجسم إلى الخارج ومن الطبيعي أن تشعرى بأن بشرتك وأنسجتك مجهدة ومتمددة قليلاً بعد هذه التمارين ولكن كوني حذرة من القيام بأي حركات مفاجئة إلى أن يلتئم الجرح ويتم إزالة المجرى.

⚠️ كرري هذه التمارين ثلاث إلى أربع مرات في اليوم.

قد تتهيج بعد الجراحة بعض النهايات العصبية في جسمك، من الممكن أن تشعرى بالتهاب أو خدر، أو أن تشعرى بوخز أو لسعة في خلف ذراعك أو المنطقة القريبة من الكتفين تحت الذراع، أسفل الجانب والأضلاع. من الممكن أن يزيد هذا الشعور بعد الجراحة ببضع أسابيع. استمري في ممارسة هذه التمارين إلا إذا لاحظتي زيادة في التورم أو ليونة، وإذا حدث ذلك لابد أن تخبري الطبيب المتابع لحالتك.

💡 في بعض الأحيان سيساعدك تدليك المنطقة برفق باستخدام اليدين أو بقطعة قماش ناعمة بتخفيف الألم.

التنفس العميق

يُعد جزءاً مهماً في عملية الشفاء كما يساعد على اتساع جدار الصدر، و أيضاً يساعد على الاسترخاء و امتلاء رئتيك بشكل كامل

١- استلقي على ظهرك أو اجلسي ثم تنفسي بعمق

بصورة بطيئة عبر الأنف.

٢- استنشقي الهواء قدر المستطاع حتى يصبح صدرك

وبطنك كالبالون.

٣- لا تقومي بشد كتفيك ورقبتك.

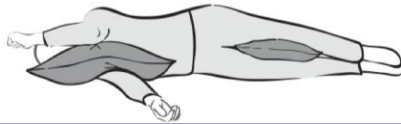
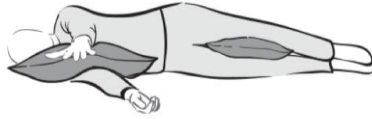
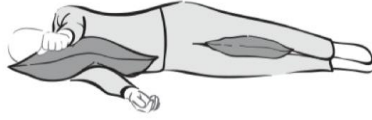
٤- استرخي وقومي بعملية الزفير ببطء.

كرريها من ٤-٥ مرات. ⚠️



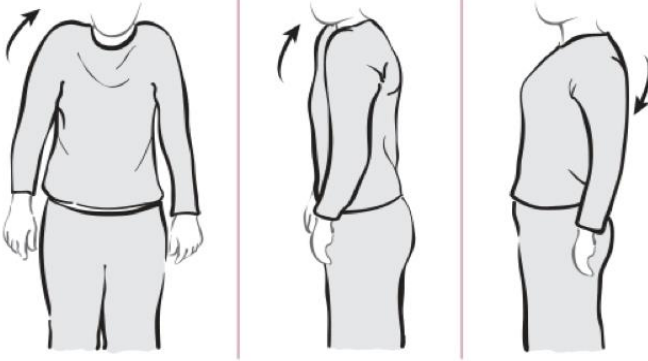
المساج

الهدف منه تسهيل عملية ضخ الدم للجسم.
هذا التمرين يساعد على تقليل التورم بعد العملية
باستخدام العضلة كمضخة لتحسين الدروة الدموية في
اليد المصابة (نفس جهة العملية).



- ١- حاولي الاستلقاء على الجهة السليمة ومدّي الذراع المصابة بشكل مستقيم إلى فوق مستوى القلب (عند الحاجة يمكنك استخدام وسادة)
- ٢- أو اجلسي على كرسي ذو مسند جيد واسندي ذراعك باستخدام الوسادة.
- ٣- افتحي يدك ببطء ثم اغلقيها، كرري ذلك من ١٥-٢٥ مرة.
- ٤- اثني مرفقك ببطء ثم مديهما بشكل مستقيم. كرري ذلك من ١٥-٢٥ مرة. ⚠

تمرين رفع الكتفين للأعلى وبحركة دائرية يمكن ممارسة هذا التمرين أثناء الجلوس أو الوقوف



- 1- ارفعي أكتافك للأعلى باتجاه أذنيك وأبقي ذقنك مغلق تجاه الورااء قليلاً. ثم انتظري لمدة ٥ إلى ١٠ ثواني وبعد ذلك اخفضي يديك ببطء واسترخاء. كرري ذلك من خمس إلى عشر مرات.
- 2- حركي كلا كتفيك برفق إلى الأمام وإلى الأعلى وبعد ذلك قومي بتحريكهم للخلف وإلى الأسفل ببطء بحركة دائرية وأبقي ذقنك مغلق تجاه الورااء قليلاً. كرري ذلك باتجاه معاكس ولكل اتجاه ٥ إلى ١٠ مرات. ⚠

تمرين رفع الذراع

يمكنك القيام بهذا التمرين إما في حال الوقوف أو الجلوس.



١- اشبكي يديك معاً أمام صدرك، واجعلي مرفقيك إلى الخارج.

٢- ارفعي ذراعيك إلى الأعلى ببطء حتى تشعرين بتمدد لطيف.

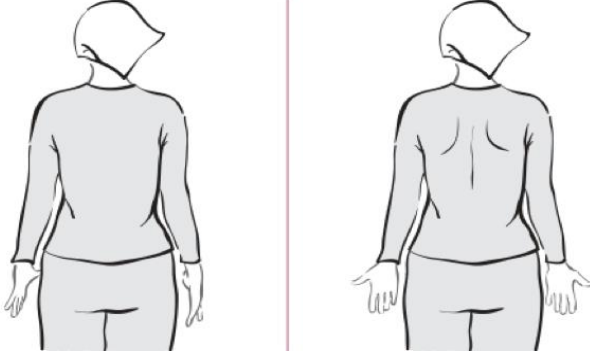
٣- اجعلي ذراعيك ممتدة إلى الأعلى لمدة ٢-١ ثانية، ثم

اعيديها إلى الموضع الأول (خطوة ١)

اعيديها من ١٠-٥ مرات. ⚠️

تمرين الضغط على لوح الكتف

سيساعدك هذا التمرين في تحسين حركة كتفيك ووقوفك.



- ١- اجلسي على كرسي وتوجهي للأمام مباشرة بدون أن تسندي ظهرك على الكرسي، أو يمكنك الوقوف. يجب أن تكون ذراعيك على جانبيك ومرفقيك مستقيمان وباطن يديك موجه إلى جانبيك.
- ٢- افتحي صدرك واضغطي برفق على عظام الكتفين جميعاً. ثم أديري واخفضي أصبعيك الإبهام بحيث يكون باطن يديك موجه إلى الأمام.
- ٣- انتظري لمدة ٥ إلى ١٠ ثواني وطبقي تمرين التنفس العميق وأنت بهذه الوضعية.
- ٤- استرخي ثم ابدئي مرة أخرى من الخطوة الأولى. كرري ذلك من ٥ إلى ١٠ امرات. ⚠️

أول مراحل الشفاء

أول ستة أسابيع بعد العملية:

بعد إزالة المجرى من المهم محاولة استعادة حركة الكتف .
ابدئي بهذه التمارين البسيطة ثم انتقلي للتمارين المتقدمة
عندما تشعرين بأنك أقوى من السابق، في نهاية هذه
المرحلة من المفترض أن تكوني أكثر قدرة على تحريك
ذراعك المصابة وكتفك.

لذلك يجب أن لا تشعرى بالتعب الشديد بعد هذه التمارين لذا
كوني أكثر حرصاً على سلامة جسدك.

⚠ قبل البدء بهذه التمارين عليك التحدث مع طبيبك أو
أحد أعضاء فريق الرعاية الصحية .

⊗ تجنبي حمل الأوزان الثقيلة التي تزيد عن ما يقارب ٥ كغ
ويعتمد كمية الوزن على حسب العملية.

تمرين العصا (له موضعين)

هذا التمرين يساعد على تحسين حركة الأكتاف إلى الأمام

للقيام بهذا التمرين ستحتاجين إلى عصا أو مقبض

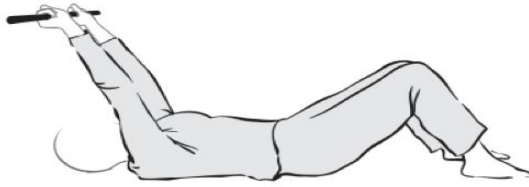
مكنسة أو خيزران.

في أثناء هذا التمرين قد تشعرين بشد لطيف لكن لن

يصل إلى حد الألم.

⚠ في حال شعورك بالألم توقفي عن هذا التمرين.

الموضع الأول



- ١- استلقي على ظهرك واثني ركبتيك، وامسكي العصا بكلتا يديك (باطن اليد موجه للأسفل) وتكون يديك بعيدة عن منطقة الكتف.
 - ٢- ارفعي العصا إلى أن يصل فوق رأسك حتى تشعرى بتمدد لطيف، ستساعدك اليد السليمة على ذلك.
 - ٣- اجعلي يديك معلقة للأعلى لمدة ٢-١ ثانية، ثم انزلي ذراعيك.
- ⚠ كرري التمرين من ١٠-٥ مرات.

الموضع الثاني

كرري التمرين وباطن اليد موجه للأسفل لكن أوسع قليلاً من الورك/ الكتف.

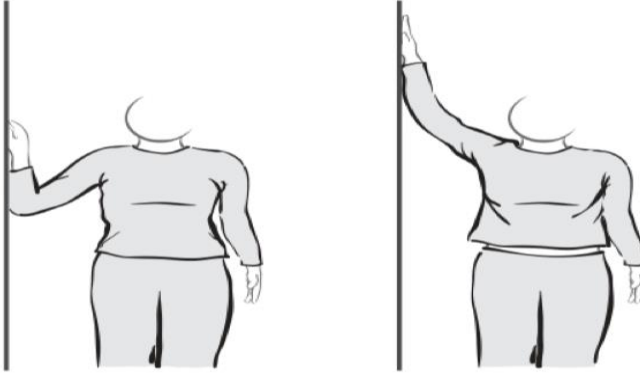
يساعد هذا التمرين في تحسين الحركة في مقدمة صدرك وكتفيك، قد يستغرق الأمر عدة أسابيع من التمرين المنتظم قبل أن يمكنك جعل مرفقيك قريبان من الأرض. إذا شعرت بالألم أو قرص في كتفيك ضعي وسادة صغيرة خلف رأسك فوق كتفك المصاب وليس تحته.



- ١- استلقي على ظهرك بركبتين منحنيتين واجعلي أطراف أصابعك تلامس أذنيك ومرفقيك موجه إلى السقف (الأعلى) (إذا لم تشعر براحة ضعي يديك على أذنيك وضعي أصابعك على جبينك بحيث تكون باطن اليدين مقابلة لبعضها البعض).
 - ٢- حركي مرفقيك عن بعضهما البعض نحو السرير أو الأرض وانتظري لثانية أو ثانيتين.
- كرري ذلك ه إلى ١٠ امرات. ⚠

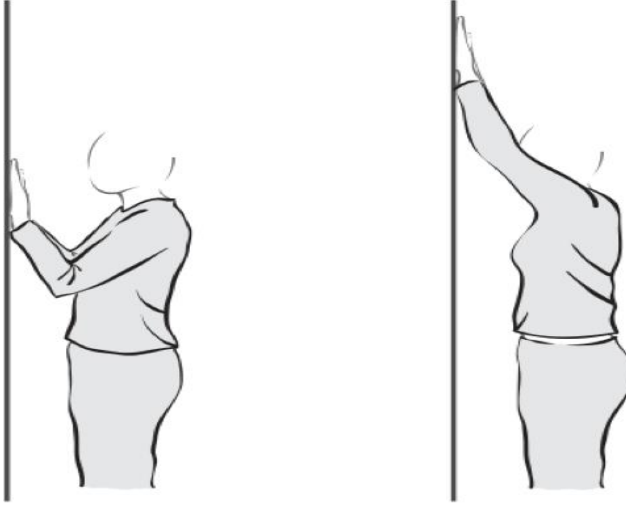
تمارين الضغط على الحائط

هذا التمرين سيساعدك على زيادة الحركة في الكتف،
فحاولي أن تصلي لأعلى نقطة في الجدار كل يوم.



يمكنك القيام بهذا التمرين على جهتين:
إما بوضع الجهة المصابة اتجاه الحائط ومحاولة تمرير أصابع
يدك للأعلى بشكل تدريجي أو بشكل مقابل للحائط.

بشكل مقابل للحائط:



- ١- قفي مقابل الحائط على بُعد ما يقارب ٥ سم، ضعي كلتا يديك على الحائط على مستوى الكتفين.
 - ٢- لرفع الذراع استخدمي أصابعك حتى تصلي لأعلى نقطة في الجدار إلى أن تشعرى بتمدد.
 - ٣- عودي إلى نقطة البداية.
- ⚠️ اعيديها من ١٠-٥ مرات.

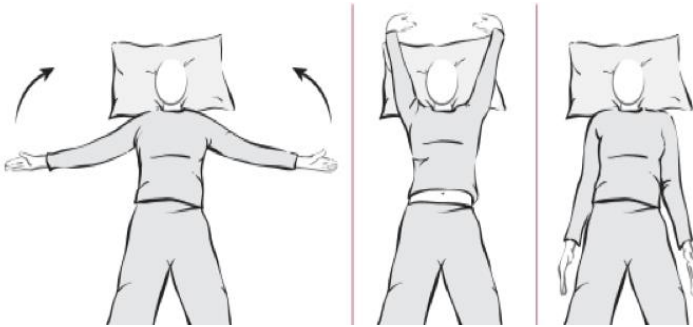
تمرين الاستطالة الجانبية

- ١- قفي واجعلي الجانب المصاب إلى الجدار، بمسافة قدمين تقريباً بحيث يمكنك لمس الجدار بأطراف أصابعك.
 - ٢- حركي أصابعك إلى أعلى الجدار واجعلي جسمك مقابل الحائط.
 - ٣- لا تقومي بتدوير جسمك باتجاه الحائط وحافظي أن يكون جذعك موجهه للأمام حتى إذا كان ذلك لا يعني أنه يمكنك الصعود عالياً.
- ⚠️ اخفضي يديك وكرري التمرين من ٥ إلى ١٠ مرات.

تمرين لتقوية عضلات الظهر

يمكنك ممارسة هذا التمرين وأنت مستلقيه على الأرض أو على السرير.

- ١- استلقي على ظهرك ومددي ذراعيك إلى جانبيك.
 - ٢- حركي ذراعيك إلى الأعلى فوق رأسك منتهية بلمس أصابعك وبعد ذلك انزلي يديك إلى فخذك.
- ⚠ كرري هذا التمرين من ٣ إلى ٥ مرات.



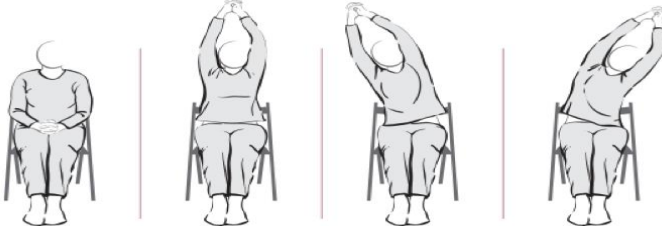
إضافة إلى هذا التمرين واصلتي ممارسة تمرين الضغط على لوح الكتف الذي قمت بممارسته بعد الجراحة مباشرة.

تمارين أكثر تقدماً

عندما تصبح حركة الكتف أفضل حاولي القيام بهذه التمارين الأكثر تقدماً.

تمارين الانحناءات الجانبية

هذا التمرين سيساعدك على تحسين حركة الجسم لكلا الاتجاهين.



- ١- اجلسي على كرسي واشبكي يديك معاً وضعيهما في حضنك.
 - ٢- ارفعي ذراعيك بشكل بطيء فوق رأسك وأثني مرفقيك برفق.
 - ٣- قومي بتحريك جسمك عن طريق ثني الخصر لاتجاه اليمين لمدة ٢-١ ثانية ثم استخدم يدي اليمنى لشد الذراع اليسرى للاتجاه الأيمن بلطف.
 - ٤- ثبتي نفسك جيداً في الكرسي، تنفسي بشكل عميق شهيق وزفير.
 - ٥- عودي لنقطة البداية وانحني للجهة اليسرى واستخدمي اليد اليسرى لشد الذراع اليمنى للاتجاه الأيسر.
- اعيديها من ١٠-٥ مرات لكل اتجاه. ⚠️

الوصول للحركة الكاملة لذراعك

استمري على هذه التمارين إلى أن تشعري بأن كلتا ذراعيك متساويتان بالقوة ويمكنك تحريكهما بسهولة، وقد تأخذ هذه المدة من ٣-٢ أشهر. فعندما تستطيعين رفع ذراعيك إلى أعلى رأسك و تستطيعين لمس أذنك الأخرى دون شعورك بشد في أسفل ذراعك فهذا يدل بأنك حققت الحركة الكاملة لذراعك.

يمكنك القيام بالأعمال المنزلية البسيطة في أول ستة أسابيع بعد العملية. لذلك عندما تقومين بالأعمال المنزلية يجب أن تكون الفترة قصيرة و عليك أخذ قسطاً من الراحة بين العمل والآخر. بينما الأعمال الأكثر جهداً يمكنك القيام بها بعد ستة أسابيع. لذلك اجعلي الألم دليلك فعندما تشعرين بالتعب البسيط فالأمر طبيعي لكن عندما يشتد الألم فهذا يدل بأنك قمت بعمل شاق جداً.

المرحلة الثانية من الشفاء

بعد ما يقارب ستة أسابيع من العملية وتشعرين بقوة أكثر من السابق، يمكنك البدء تدريجياً بتمارين التقوية والتكيف البدني العامة. فهذا يعني عودة بعض النساء للقيام بأعمالهن الروتينية القديمة على عكس البعض قد تعني محاولتهن للقيام بأعمال جديدة.

تحدثي مع طبيبك أو أحد أعضاء فريق الرعاية الصحية عند البدء ببرنامج تقوية معين أو تمارين هوائية، وعليك معرفة إن كانت هناك احتياطات خاصة يجب معرفتها.



إذا كنت تشعرين بالألم أو شدٍ في الكتف أو انتفاخ في الذراع أو اليد فعليك التحدث مع الطبيب أو أحد أعضاء فريق الرعاية الصحية.



تمرين التقوية:

تعتبر العودة للقيام بالأعمال المنزلية والزراعة وأعمال الحديقة أحد الطرق التي ستساعدك في بناء وتعزيز قوتك. خلال ٤ إلى ٦ أسابيع بعد الجراحة. يمكنك ممارسة تمارين التقوية بأوزان خفيفة (٥٠٠ غرام إلى كيلو، أو كيلوجرام إلى ٢ كيلوجرام) إذا كنت لا تمتلكين أوزان خفيفة يمكنك استعمال علب الحساء غير المفتوحة (المعلبات) أو قارورة بلاستيكية مملوءة بالماء.

استشيرى طبيبك أو أخصائى العلاج الوظيفى عن الوزن الأفضل لك، يمكنهم أن يقترحوا عليك أيضا بعض تمارين التقوية للجزء العلوي من الجسم التي تناسبك.



لكن من المهم أن تقومي ببناء العضلات تدريجيا، وإذا لم تتمرني لعدة أيام حاولي أن تخففي ثقل الوزن قليلاً.



تمارين التكيّف:

التمارين الهوائية المنتظمة، هي أي تمرين يجعل قلبك وورثتك يعملون بجهد في تحسين الحالة الجسدية العامة. المشي السريع، السباحة، الركض، ركوب الدراجة، التزلج والرقص.

ستساعدك -باذن الله- في الشفاء والتعافي ولها عدة

فوائد، ومنها:

- تحسين لياقة القلب والأوعية الدموية، مدى سلامة قلبك وورثتك، وكيف تنقل الأوعية الدموية الأكسجين إلى عضلاتك بحيث يمكنك القيام بأعمال جسدية لمدة زمنية أطول.
- المساعدة في الحصول على وزن جسم صحي.
- المساعدة بالإحساس بشعور أفضل، الذي قد يقلل التوتر والقلق.
- المساعدة في مواجهة تحديات الحياة بعد مرض السرطان.

متلازمة الشبكة الإبطية

في الأسابيع التالية من الجراحة تشعر بعض النساء بألم مثل الحبل المشدود يمتد من الإبطين أسفل الذراعين وهذا ويظهر كشيء لين تحت الجلد وشكله مثل (العقد) يسمى الحبل ويكون في منطقة الإبط وأسفل الذراع وأحيانا يمتد إلى المعصم.

وإذا كنت مصابة بالعقد فقد يكون من الصعب أن تصلي إلى الأشياء العلوية، مثل رفع ذراعك وتقوية مرفقك. مسببات العقد لازالت مجهولة، قد يكون جزء من الجهاز اللمفاوي أو شريان صغير تعرض لضرر أثناء الجراحة. إذا اصبحت بالعقد فاستمري بممارسة تمارين التمدد اليومية إلى أن تشعري بمقاومة ولكن ليس ألم وتواصلي مع أخصائي العلاج الوظيفي.

في معظم الحالات تختفي العقد من تلقاء نفسها بمرور الوقت.

الوذمة اللمفاوية

كجزء من مرحلة الشفاء بعد الجراحة، يجب عليك أن تدركي احتمالية الإصابة بالوذمة اللمفاوية والتعامل معها بسرعة إذا لاحظتي أي علامة من علامات الإصابة بها.

هي عبارة عن تورم في الذراع أو اليد أو جدار الصدر المتضرر الناتج عن تراكم السائل الليمفاوي

يحدث الورم بسبب أن الغدد اللمفاوية التي تعمل بالعادة كمرشحات، لا يمكنها القيام بوظيفتها بشكل جيد إما بسبب أنها أزيلت بالجراحة أو تضررت من العلاج الإشعاعي أو من مرض السرطان نفسه.

الوذمة اللمفاوية تختلف عن التورم في الصدر والإبط والذراع الذي قد يحدث بعد الجراحة.

يمكن أن تحدث الوذمة اللمفاوية بعد العلاج بأشهر أو حتى بعد سنين، وقد تكون حالة مؤقتة أو طويلة المدى. يمكن السيطرة عليها -بإذن الله- إذا تلقيت المساعدة لعلاجها مبكراً

مراقبة علامات الإصابة بالوذمة اللمفية:

قد يكون من الصعب ملاحظة بداية الإصابة الوذمة اللمفاوية ولكن من المهم أن تعالجها فوراً. وإعلام طبيبك فوراً إذا لاحظت تورم في اليد أو الذراع أو جدار الصدر، حتى إذا حدث ذلك بعد سنين من العلاج.

هناك بعض العلامات التي يجب مراقبتها:

- الشعور بامتلاء وانتفاخ وثقل في ذراعك.
- انخفاض المرونة في حركة يدك أو معصمك أو ذراعك.
- الشعور بضيق مقاس المجوهرات وبما في ذلك الساعة على الرغم من أن وزنك لم يتغير.
- مشاكل في ارتداء الأكمام وعدم ملاءمتها للذراع.
- احمرار أو زيادة الحرارة والتي تعني الإصابة بمرض.

طرق الوقاية أو علاج الوذمة اللمفاوية:

هذه النصائح لرعاية ذراعك (نفس جهة العملية)، قد تساعد الوقاية من الوذمة اللمفية أو معالجتها في حال الإصابة بها. إحدى أهم الطرق لمعالجة الوذمة اللمفاوية هو ارتداء الأكمام الضاغطة.

نصائح عامة

• عالج أي إصابة في أقرب وقت ممكن، للاحتياط قد يقترح طبيبك وضع بعض المضادات الحيوية في المنزل.

• اعتني ببشرتك عناية خاصة.

• رطبي ذراعك فهذا يساعد على أن تكون البشرة طرية و يمنعها من الجفاف و التشققات خصوصا في فصل الشتاء، فالبشرة الصحية تمنع جسمك من الإصابة.

• إذا تعرضت يدك أو ذراعك لجرح أو حرق فاغسلي المنطقة



جيدا بالماء والصابون، قد ينصحك الطبيب أو

الصيدلي بكريم مضاد للجراثيم أو مرهم.

• ابتعدي عن ضوء الشمس المباشر وضعي واقي الشمس

للوفاية من ضربة الشمس خصوصا على ذراعك أو

صدرك.

• استخدمي طارد الحشرات للوقاية من قرصة الحشرات.

• لا تقومي بإزالة الجلد الزائد عند العناية بأظافرك.

• كوني حذرة عند إزالة شعر تحت الإبطين.

• استخدمى الذراع السليمة عند أخذ عينات الدم أو قياس ضغط الدم أو الحقن الطبية.

• ارتدى القفازات المخصصة للحديقة عند العمل بها.

• ارتدى قفازات فضفاضة عند استخدام منتجات تنظيف المنزل أو عندما تكون يديك في الماء لفترة طويلة.



• ارتدى الكشيتبان عند الخياطة لحماية الأصبع من وخز الإبر والدبابيس.

• تجنبى استخدام ذراعك المصابة لتحريك أوزان ثقيلة أو تحريكها كأكياس المشتريات الثقيلة ما لم تقومي بذلك بالتدريج.

• تمرنى بانتظام لكن لا تصلى لحد الإفراط فى تحريك ذراعك وانقباض العضلات يساعد على تدفق السوائل عبر الذراع. لذلك اسألى طبيبك عن التمارين المناسبة لك وقومي بزيادة التمارين تدريجياً ولاحظي استجابة جسمك لها.

- حافظي على الوزن الصحي لجسمك، فإن كنت ذات وزن زائد فأنت أكثر عرضة للإصابة بالوذمة اللمفاوية و في هذه الحالة يصعب السيطرة عليها أو معالجتها.

- تجنبي ارتداء ساعات اليد والخواتم وحمالات الصدر الضيقة لأنها قد تمنع السوائل من التدفق في المنطقة وهذا يسبب تورّم.

- كوني حذرة عند استخدام حمامات البخار و أحواض المياه الساخنة فبعض النساء وجدوا أن الحرارة تجعل الوذمة اللمفاوية أسوء.

- سافري بحذر لأن بعض النساء وجدوا أن الوذمة اللمفاوية تسوء عند السفر لمسافات طويلة عبر الطائرة (أكثر من أربع ساعات) أو عند الوصول في مناخ حار. قد يقترح فريق الرعاية الصحية عند الطيران ارتداء أكمام ضاغطة.

لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

قسم الرعاية التأهيلية الشاملة



King-fahad-medical-city



@Kfmc_Riyadh

YouTube

KfmcRiyadh



8001277000

HEM1.21.0001199

