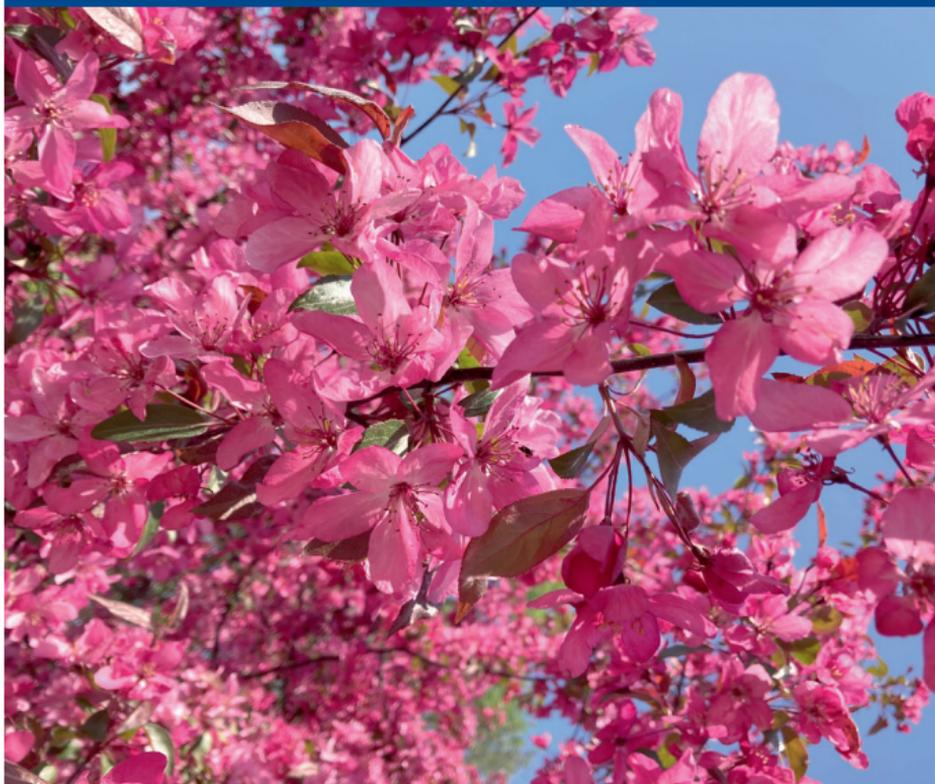




Восстановление после операции на груди

- Рекомендации после операции
- Лимфатический отек (лимфедема)
- Профилактика лимфатического отека
- Кожные проблемы при лимфатическом отеке
- Упражнения для профилактики лимфатического отека и восстановления



Есть несколько методов оперативного лечения рака молочной железы. Во время мастэктомии удаляются одна или обе груди, а часто и подмышечные лимфатические узлы. Во время операции по сохранению груди опухоль удаляется вместе с окружающей здоровой тканью и сторожевым лимфатическим узлом, при необходимости – подмышечными лимфатическими узлами.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ

В течение четырех недель после операции не поднимайте тяжести и избегайте серьезных физических нагрузок. К привычным нагрузкам возвращайтесь постепенно, не спеша.

Руку со стороны операции не следует поднимать выше плеча до тех пор, пока не будут удалены дренажи.

Легкие повседневные дела — уход за собой, несложная домашняя работа, приготовление пищи — разрешены сразу после операции. Старайтесь использовать руку с прооперированной стороны в обычном режиме при повседневных делах!

ЛИМФАТИЧЕСКИЙ ОТЕК (ЛИМФЕДЕМА)

Лимфа — это состоящая из плазмы и клеток тканевая жидкость, которая движется по лимфатическим сосудам, а также является частью иммунной системы человека.

Лимфатический отек или лимфедема — это скопление избыточной лимфатической жидкости в подкожной ткани, за которым следует отек.

Лимфатический отек может возникнуть как сразу после операции, так и через несколько лет после нее.

Основной причиной возникновения лимфатического отека является то, что после операции недостаточно движения и использования руки. За счет недостаточного движения рукой в подмышечной области возникают спайки, которые позднее начинают ограничивать подвижность руки. Ограниченная подвиж-

ность, в свою очередь, замедляет лимфоток в конечности и способствует возникновению отека.

Первичными признаками лимфатического отека являются:

- чувство тяжести в руке – рука становится тяжелее;
- чувство напряжения в руке – натянutosть кожи;
- нарушена тактильная чувствительность кожи;
- чувство слабости в руке;
- рука отечна, кольца и украшения давят;
- покраснение или признаки воспаления.

ПРОФИЛАКТИКА ЛИМФАТИЧЕСКОГО ОТЕКА

Смело двигайте рукой, расчесывайте волосы и мойтесь – это не вызовет расхождения шрама или швов на ране!

Использование мышц руки способствует оттоку лимфы, однако при движении рукой и выполнении упражнений помните, что перегрузки повышают риск развития лимфатического отека.

Рекомендации

- Не держите руку долго в неподвижном подвешенном состоянии или прижатой к телу.
- В первую неделю после операции и при возникновении отека не лежите и не спите на боку со стороны прооперированной груди.
- После удаления груди носите грудной протез, отдавая предпочтение более легким протезам.
- Оберегайте руку от требующих большого напряжения работ и от ударов.
- Избегайте травм кожи.
- Старайтесь не носить одежду, украшения и сумки, которые сдавливают руку и плечо. Избегайте вещей, после ношения которых остаются следы на коже!
- Для проведения процедур (уколы, забор проб крови и измерение артериального давления) используйте другую руку.

- На время длительных авиаперелетов надевайте на руку компрессионный рукав. Выбирайте компрессионный рукав по меркам своей руки.
- В первую неделю после операции и при возникновении отека в положении лежа на спине кладите руку на подушку, чтобы локоть и запястье были выше плеча. Это помогает уменьшить отек.
- Поднимите руку на уровень сердца и 15–20 раз сожмите и разожмите пальцы. Повторяйте упражнение 3–4 раза в день.
- Для восстановления диапазона подвижности руки лежа в кровати поднимите руку над головой и удерживайте ее в таком положении 20 секунд.
- Выполняйте упражнение дыхания животом: поместите одну руку на грудину, а вторую на живот и дышите так, чтобы двигалась только рука, лежащая на животе. При вдохе живот выпячивается, а при выдохе становится плоским.
- Избегайте изнурительных повторных движений, а также подъема тяжестей, растяжений и толчков. При ношении детей и тяжелых пакетов используйте либо здоровую руку, либо обе руки.
- Избыточный вес повышает риск возникновения лимфатического отека. Питание должно быть сбалансированным и разнообразным. Питайтесь регулярно, отдавая предпочтение богатой клетчаткой пище с низким содержанием соли, например хорошо подходят цельнозерновые продукты, овощи и фрукты. В случае набора веса проконсультируйтесь с диетологом или семейным врачом.

Помимо лимфатического отека в качестве побочного действия часто отмечается синдром AWS (*Axillary Web syndrome* = синдром аксиллярной сети) – шнуroidные уплотнения ткани в подмышечной области, которые возникают вследствие биопсии лимфатических узлов. AWS возникает в течение срока от нескольких дней до нескольких недель после операции, а иногда – через несколько месяцев. AWS начинается с подмышечной зоны и может простирается до кисти руки. Эта уплотненная ткань болезненна и ограничивает подвижность плечевого сустава. Лечебные меры включают улучшение подвижности

плечевого сустава и облегчение боли, применяются упражнения, улучшающие подвижность плечевого сустава, а также мануальные приемы для улучшения эластичности тканей.

КОЖНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПРИ ЛИМФАТИЧЕСКОМ ОТЕКЕ

При возникновении лимфатического отека рука и предплечье становятся более чувствительными к инфекциям. Обусловленные инфекциями проблемы с кожей могут вызвать отек, воспаление мягких тканей и лимфангит (воспаление лимфатических сосудов).

Рекомендации

- Работая по хозяйству, пользуйтесь защитными перчатками. При шитье пользуйтесь наперстком. При выборе пищи будьте осторожны с горячими масляными брызгами, а при поднимании горячих кастрюль и сковородок пользуйтесь варежками-прихватками.
- Избегайте царапин, укусов насекомых и солнечных ожогов. Пользуйтесь солнцезащитным кремом с высоким фактором защиты. Появившиеся раны всегда обрабатывайте антисептиком.
- Ухаживайте за сухой кожей смягчающими и увлажняющими кремами и маслами.
- Поддерживайте чистоту и здоровье кожи рук, незамедлительно дезинфицируя царапины и раны.
- Ухаживайте за своими руками и ногтями, пользуйтесь увлажняющим кремом. Будьте осторожны, делая маникюр.
- Для бритья используйте безопасную бритву или эпилятор. Не пользуйтесь опасной бритвой, поскольку она может оставлять небольшие ранки.
- В первые месяцы после операции избегайте резких перепадов температур (сауна, слишком холодная/горячая вода).
- Слишком резкая смена температуры вызывает отек и повреждение кожи. Избегайте охлаждения руки и слишком быстрого ее согревания (например, в горячей воде или возле печки).

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ЛИМФАТИЧЕСКОГО ОТЕКА И ВОССТАНОВЛЕНИЯ

В профилактике лимфатического отека важна роль послеоперационных физических упражнений. Начинайте выполнять упражнения сразу после операции. Выполняйте упражнения в умеренном темпе, избегайте резких движений. При появлении боли дайте руке отдохнуть.

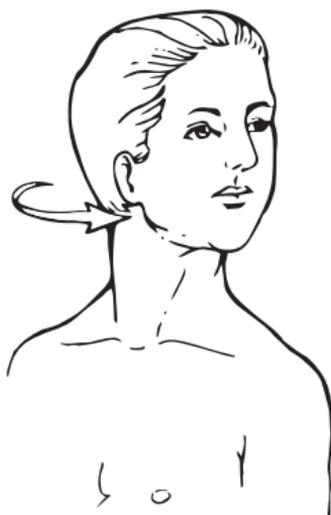
Старайтесь тренироваться регулярно, не перегружайте руку. Вернуться к своим обычным тренировкам вы можете, постепенно увеличивая нагрузку, через 6 недель после операции. При необходимости проконсультируйтесь с лечащим врачом или физиотерапевтом.

Каждое упражнение повторяйте по 8–10 раз, 2–3 раза в день.

Наклоните голову набок, держите 3 секунды, затем наклоните голову в другую сторону.



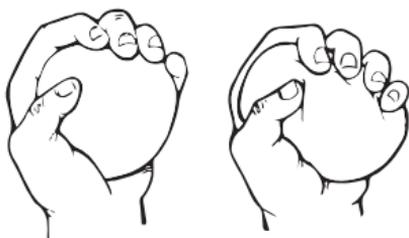
Поверните голову в одну сторону, держите 3 секунды, затем поверните голову в другую сторону.



Важно! Упражнения для шеи выполняйте только если у Вас нет головокружения.

Держите руку вверх.
Сжимайте руку в кулак и
разжимайте.

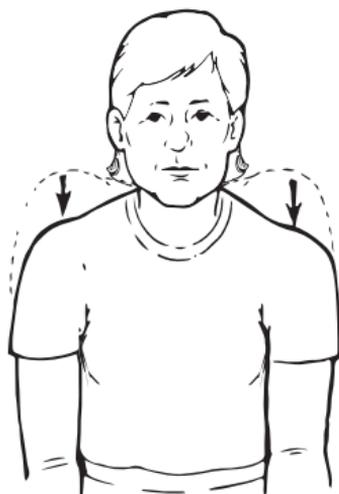
Такое же упражнение
можно выполнять и с
маленьким мячиком.



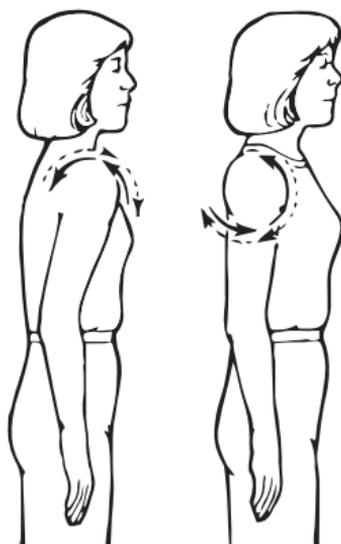
Сгибайте и
выпрямляйте руку в
локтевом суставе.



Поднимите плечи вверх, а
затем плавно опустите.



Делайте вращение
плечами спереди назад и
сзади вперед.



Поместите руки за спину, скользите рукой по спине вверх и вниз.

Если Вам установили тканевой экспандер или протез, это упражнение можно начать выполнять через две недели после операции.



Делайте круговые движения руками. Рука должна быть свободной и расслабленной.



Дальнейшие упражнения разрешены после удаления дренажа:

Сведите руки в замок. Поднимайте руки вверх и опускайте вниз. Каждый раз пытайтесь поднять руки выше.

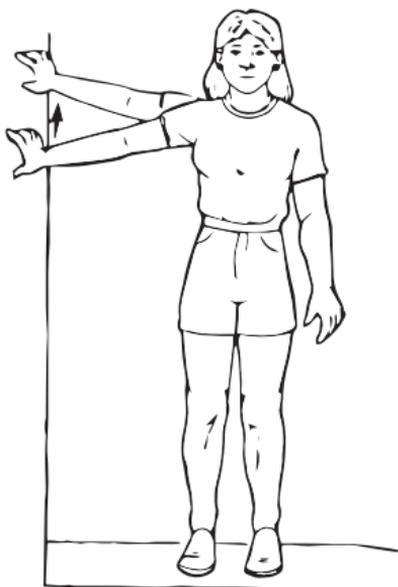
Это упражнение можно выполнять и в положении лежа.



Встаньте лицом к стене.
Скользите рукой по стене
вверх, держите 5 секунд и
скользите рукой обратно
вниз.



Встаньте боком к стене.
Скользите рукой по
стене вверх, держите
5 секунд и скользите
рукой обратно вниз.



**Через две недели после операции можно
выполнять следующие упражнения:**

Лёжа на спине, заведите
руки за голову так, чтобы
локти смотрели вверх.
Медленно разведите
локти в стороны, позволяя
им опуститься к полу.
То же упражнение можно
делать сидя.

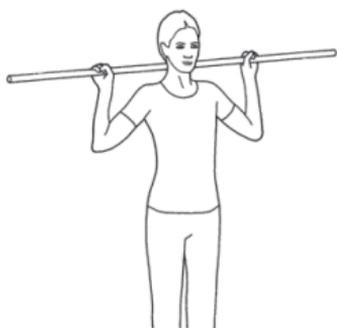




Сядьте, встаньте или лягте на спину. Возьмитесь за конец палки одной рукой и отведите руку в сторону и вверх.



Сядьте или встаньте, держа палку прямыми руками за спиной. Поднимайте палку (отводя ее от тела).



Сядьте или встаньте, возьмитесь за палку прямыми руками и поднимите палку над головой, а затем отведите за шею.

Снова поднимите руки и опустите палку впереди себя.



Физиотерапевты центра восстановительного лечения
Тел. 617 1797

Онкологическая инфокомната,
корпус Мустамяэ, регистратура 7
Тел. 617 2306

В упражнениях использована программа PhysioTools.
Фото Кюллики Нирк

Põhja-Eesti Regionaalhaigla
J. Sütiste tee 19
13419 Tallinn
www.regionaalhaigla.ee
info@regionaalhaigla.ee

Инструкция для пациентов согласована с центром
восстановительного лечения (2025)