

## Вежбе након операције рака дојке

Жене са карциномом дојке често се лече неком врстом операције која може укључивати: хируршку биопсију дојке, уклањање лимфних чворова, операцију очувања дојке (лумпектомија), мастектомију, реконструкцију дојке. Све ово може утицати на то колико добро можете да померате раме и руку или да радите свакодневне активности, попут облачења, купања и чешљања косе. Бол и укоченост могу узроковати слабост и ограничити кретање ваше руке и рамена.

### Вежбе могу помоћи да се вратите покрети

Без обзира на врсту операције, важно је да радите вежбе након тога да бисте поново покренули руку и раме. Вежбе помажу у смањењу нежељених ефеката ваше операције и помажу вам да се вратите својим уобичајеним активностима. Ако сте имали терапију зрачењем након операције, вежбе су још важније да вам помогну да ваша рука и раме буду флексибилни. Зрачење може утицати на вашу руку и раме дуго након завршетка лечења. Због тога је важно развити редовну навику извођења вежби за одржавање покретљивости руку и рамена након третмана зрачењем за рак дојке. Веома је важно да разговарате са својим лекаром пре него што започнете било какве вежбе како бисте могли да одлучите о програму који је прави за вас. Ваш лекар вам може предложити да посетите физиотерапеута.

Неке вежбе не треба радити док се не уклоне шавови, али друге се могу урадити убрзо након операције. Вежбе које повећавају покретљивост рамена и руку обично се могу започети за неколико дана. Вежбе које помажу да ваша рука буде јача додају се касније. Ево неких од најчешћих вежби које жене раде након операције дојке. Разговарајте са својим лекаром или терапеутом о томе шта од овога одговара вама и када треба да почнете да их радите. Не започињите ниједну од ових вежби без претходног разговора са лекаром.

Почните да вежбате полако и радите их онолико колико можете. Престаните са вежбањем и одмах разговарајте са својим лекаром ако: осетите слабост, почнете да губите равнотежу, имате бол који се погоршава, имате нову тежину, бол, стезање или друге чудне сензације у руци, имате необичан оток или оток који се погорчава, имате главобоље, вртоглавицу, замагљен вид, нову утрнулост или пецкање у рукама или грудима.

Важно је да вежбате да би ваши мишићи што боље функционисали, али је такође важно да то радите безбедно.

### *Вежба са палицом*

Ова вежба помаже да повећате своју способност да померате рамена напред.

За њено извођење биће вам потребна дршка од метле, штап или други предмет налик штапу који ћете користити као штап у овој вежби.

Урадите ове вежбе на кревету или поду.

Лезите на леђа са савијеним коленима и равним стопалима. Држите штап преко стомака у обе руке са длановима окренутим нагоре. Полако подигните штап изнад главе колико год можете. Држите 5 секунди. Спустите руке. Вежбу поновите 5 до 7 пута.



### *Крила*

Ова вежба помаже у повећању покрета у предњем делу груди и рамена.

Можда ће бити потребно много недеља редовног вежбања пре него што вам се лактови приближе кревету или поду.

Урадите ове вежбе на кревету или поду.

Лезите на леђа са савијеним коленима и равним стопалима. Ставите руке иза врата са лактовима окренутим према плафону. Полако раздвојите лактове и гурајте их доле према кревету или поду.

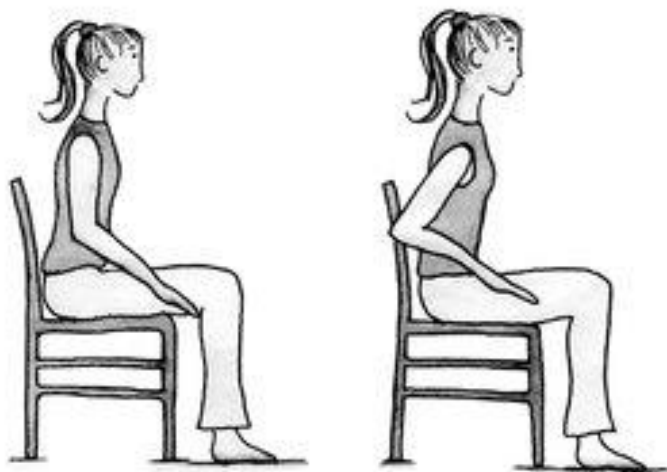
Поновите 5 до 7 пута.



### *Стискање лопатице*

Ова вежба такође помаже у повећању покрета лопатица и побољшању држања.

Седите у столицу испред огледала. Лице право напред. Не наслањајте се на наслон столице. Руке треба да буду са стране са савијеним лактовима. Стисните лопатице заједно, доводећи лактове иза себе према кичми. Лактови ће се кретати са вама, али немојте форсирати покрет лактовима. Држите рамена у нивоу док ово радите. Не подижите рамена према ушима. Вратите се на почетну позицију и поновите 5 до 7 пута.

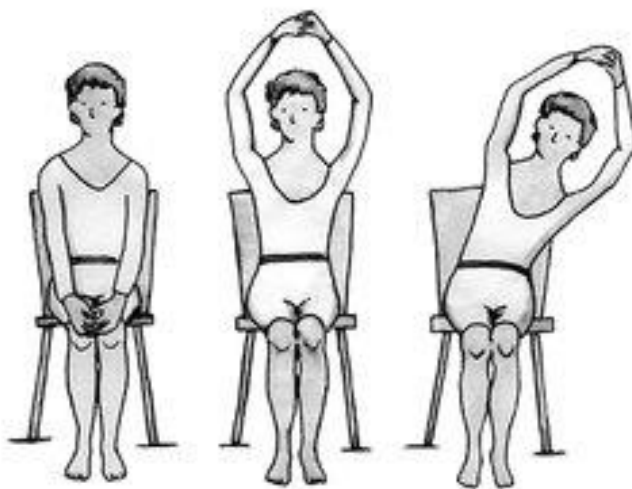


### *Бочне кривине*

Ова вежба помаже у повећању кретања вашег трупа и тела.

Седите на столицу и спојите руке испред себе. Полако подигните руке изнад главе, исправљајући руке. Када су вам руке изнад главе, савијте труп удесно држећи руке изнад главе. Вратите се у почетну позицију и савијте се улево.

Поновите вежбу 5 до 7 пута.



### *Истежање грудног коша*

Ова вежба вам помаже да истегнете груди.

Станите окренути према углу са ножним прстима око 20 до 25 цм од угла. Савијте лактове и ставите подлактице на зид, по једну са сваке стране угла. Ваши лактови треба да буду што је могуће ближе висини рамена. Држите руке и стопала на месту и померите груди према углу. Осетићете истезање на грудима и раменима. Вратите се на почетну позицију и поновите 5 до 7 пута.

На слици је приказано истезање обе стране у исто време, али можда ће вам бити удобније да истегнете једну по једну руку. Обавезно држите рамена спуштена далеко од ушију док радите ово истезање. Нека уши увек буду изнад рамена како не бисте уплили мишиће врата.

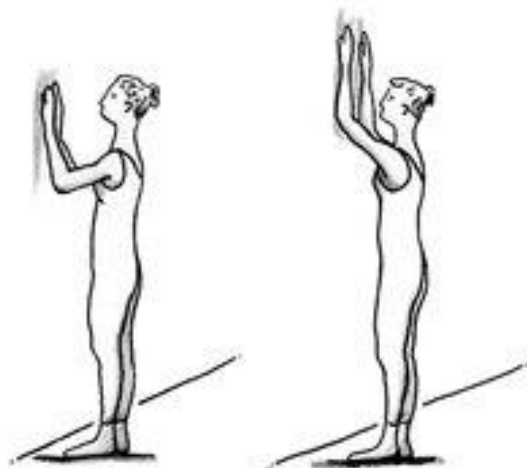


### *Истезање рамена*

Ова вежба помаже у повећању покретљивости у рамену.

Станите окренути према зиду са ножним прстима око 20 до 25 цм од зида. Ставите руке на зид. Користите прсте да се „попнете на зид“, досежући што више можете док не осетите истезање. Вратите се на почетну позицију и поновите 5 до 7 пута.

На слици се види да се обе руке подижу у исто време, али можда ће вам бити лакше да подигнете једну по једну руку. Обавезно држите рамена спуштена далеко од ушију док подижете руке. Уши увек треба да буду преко рамена да не бисте упалили мишиће врата.



Ове информације су развијене уз помоћ Онколошке секције Америчког удружења за физикалну терапију.

Извор

Exercising After Breast Cancer Surgery | American Cancer Society. (n.d.). Retrieved September 30, 2022, from <https://www.cancer.org/cancer/breast-cancer/treatment/surgery-for-breast-cancer/exercises-after-breast-cancer-surgery.html?fbclid=IwAR1hn1zpXAXEkr-Cet4LISiZUScuBySEdcWFd7tW4st8uTv8BrEg8Nh1fY0>