



**ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΜΕΤΑ ΑΠΌ ΛΕΜΦΑΔΕΝΙΚΟ
ΚΑΘΑΡΙΣΜΟ ΑΝΩ ΑΚΡΟΥΉ
ΜΑΣΤΕΚΤΟΜΗ**



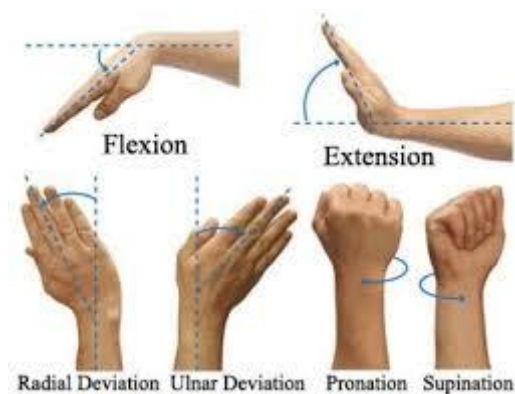
Η θεραπευτική άσκηση μετά από λεμφαδενικό καθαρισμό ή μαστεκτομή παίζει καθοριστικό ρόλο στην κινητικότητα και λειτουργικότητα του προσβεβλημένου άνω άκρου καθώς και στην αντιμετώπιση των επιπλοκών της εγχείρησης, όπως η δημιουργία ουλώδους ιστού ή το λεμφοίδημα.

Η θεραπευτική άσκηση προτείνεται να ξεκινήσει την πρώτη κιόλας μετεγχειρητική μέρα σύμφωνα με τις οδηγίες του θεράποντος ιατρού. Ας σημειωθεί ότι το είδος, η ένταση και ο χρόνος έναρξης της θεραπευτικής άσκησης εξαρτάται από τον τύπο της επέμβασης και την εμφάνιση επιπλοκών ή παρενεργειών.

Σ' αυτήν την πρώτη μετεγχειρητική φάση αποκατάστασης συνιστώνται ασκήσεις για την βελτίωση και διατήρηση της σωστής στάσης του σώματος καθώς και παθητικές/υποβοηθούμενες ασκήσεις για βελτίωση του εύρους κινήσεων στον ώμο, τον αγκώνα, τον καρπό και την άκρα χείρα. Συνιστανται επίσης ήπιες λειτουργικές ασκήσεις για την βελτίωση της καθημερινής δραστηριότητας των ασθενών.

A. ΜΕΤΕΓΧΕΙΡΗΤΙΚΗ ΦΑΣΗ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ (Πρώτες μέρες μετά το χειρουργείο)

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΑΚΡΑΣ ΧΕΙΡΑΣ



Από καθιστή ή ύπτια θέση κινούμε τον καρπό μας με τεντωμένα δάκτυλα προς τα κάτω και προς τα πάνω.

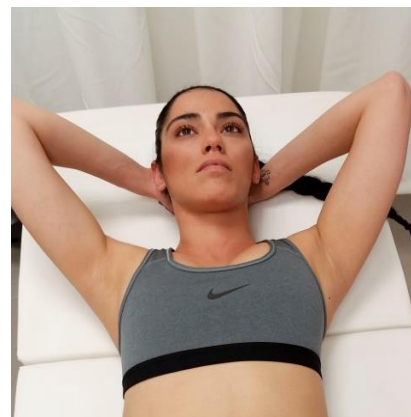
Από καθιστή ή ύπτια θέση κινούμε τον καρπό μας με τεντωμένα δάκτυλα προς τα πλάγια δεξιά και αριστερά.

Από καθιστή ή ύπτια θέση κινούμε τον καρπό μας με κλειστά δάκτυλα δεξιά και αριστερά στρίβοντας το αντιβράχιο.



Από την ύπτια θέση κρατώντας μία ράβδο, με τεντωμένους αγκώνες, σηκώνουμε και τα δυο μας χέρια όσο πιο ψηλά μπορούμε.

Β. ΜΕΤΕΓΧΕΙΡΗΤΙΚΗ ΦΑΣΗ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ (2-3 εβδομάδες μετά το χειρουργείο)



Από την ύπτια θέση δένοντας τα χέρια πίσω από το κεφάλι σηκώνουμε τους αγκώνες προς την κατεύθυνση της κεφαλής (πλάγια κίνηση) και έπειτα κινούμε τους αγκώνες προς τα κάτω.



Από την καθιστή θέση κινούμε τους ώμους πάνω κάτω- εναλλάξ. Η άσκηση μπορεί να εκτελεστεί και από όρθια θέση.



Από την καθιστή θέση κινούμε τους ώμους κυκλικά προς την φορά των δεικτών του ρολογιού και αντίθετα. Η άσκηση μπορεί να εκτελεστεί και από όρθια θέση.



Από την καθιστή θέση κινούμε τους ώμους κυκλικά προς την φορά των δεικτών του ρολογιού και αντίθετα. Η άσκηση μπορεί να εκτελεστεί και από όρθια θέση.



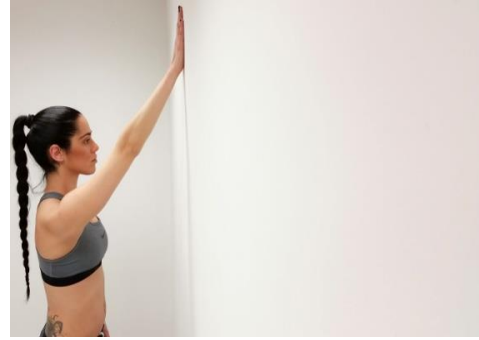
Από την καθιστή θέση έχουμε τα χέρια τεντωμένα στο πλάι του κορμού. Με μικρή ταχύτητα και ήπια ένταση κινούμε και τα δύο χέρια προς τα πάνω όσο μπορούμε. Η άσκηση μπορεί να εκτελεστεί και από όρθια θέση.



Από την καθιστή θέση έχουμε τα χέρια τεντωμένα στο πλάι του κορμού. Με μικρή ταχύτητα και ήπια ένταση κινούμε και τα δύο χέρια προς τα πλάγια όσο μπορούμε. Η άσκηση μπορεί να εκτελεστεί και από όρθια θέση.



Από την καθιστή θέση τοποθετούμε το προσβεβλημένο χέρι στο τραπέζι ακουμπώντας πάνω την παλάμη με τον αγκώνα τεντωμένο. Χωρίς να κινήσουμε τον κορμό, σέρνουμε το χέρι προς τα εμπρός.

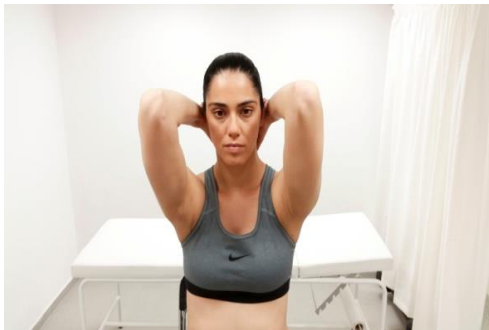


Από την όρθια θέση μπροστά στον τοίχο και «περπατώντας» με τα δάκτυλα ανεβάζουμε σιγά-σιγά το πάσχον χέρι προς τα πάνω.

Γ. ΜΕΤΕΓΧΕΙΡΗΤΙΚΗ ΦΑΣΗ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ- ΦΑΣΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ (περίπου 3-4 εβδομάδες μετά το χειρουργείο)



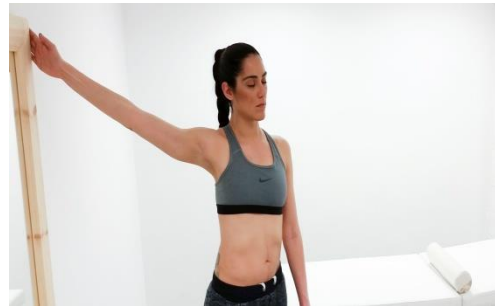
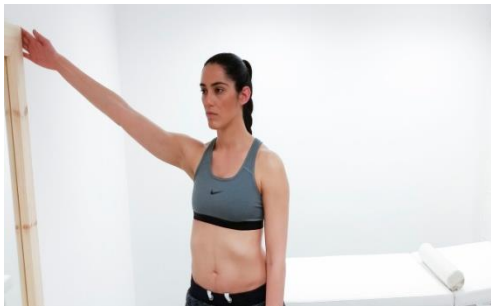
Από την όρθια θέση τοποθετούμε τα χέρια σε απαγωγή 90° και κάμψη αγκώνων 90°. Από τη θέση αυτή στρίβουμε τα χέρια προς τα κάτω.



Από την όρθια θέση τοποθετούμε και τα δύο χέρια πίσω από τον αυχένα και τα κινούμε προς τα εμπρός και πίσω, όσο μπορούμε χωρίς μεγάλη ένταση.



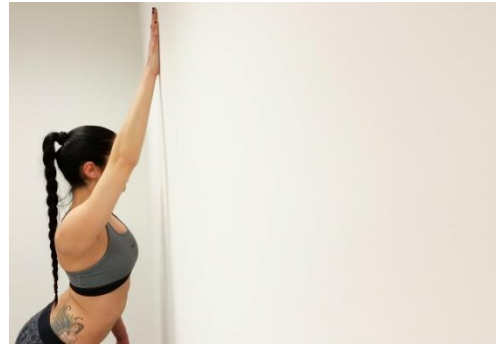
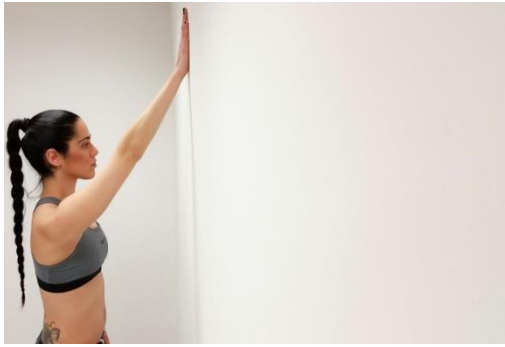
Από την όρθια θέση τοποθετούμε τα χέρια σε πλήρη κάμψη και διατηρώντας τα στη θέση αυτή, εκτελούμε πλάγιες κάμψεις κορμού δεξιά και αριστερά.



Κρατιόμαστε με το πάσχον μέλος, από μια πόρτα, από ένα τραπέζι ή οτιδήποτε άλλο και εκτελούμε στροφή του κορμού προς την αντίθετη πλευρά. Στη συνέχεια στρίβουμε τον κορμό προς την πάσχουσα πλευρά. Η άσκηση μπορεί να εκτελεστεί με μικρές κινήσεις αρχικά και στη συνέχεια με μεγαλύτερο εύρος κίνησης. Επίσης μπορεί να επαναληφθεί τοποθετώντας το χέρι ψηλότερα από την προηγούμενη θέση.



Από την όρθια θέση δένουμε τα χέρια πίσω από τη μέση και διατείνουμε/τραβάμε εναλλάξ το ένα με τη βοήθεια του άλλου προς τα πλάγια.



Από την όρθια θέση έχουμε το χέρι ψηλά στον τοίχο και σπρώχνουμε το χέρι μπροστά κάνοντας διάταση στην περιοχή του θώρακα.

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Μετά από 3-4 μήνες οι ασθενείς μπορούν να εκτελούν αερόβια άσκηση όπως ποδήλατο, διάδρομο βάρδιας, τρέξιμο.

Οι ασθενείς δεν πρέπει να υπερβαίνουν τα όριά τους και να μην εκτελούν τις ασκήσεις όταν βιώνουν πόνο ή όταν νιώθουν γενική κακουχία.

Οι ασκήσεις πρέπει να εκτελούνται με μεγάλη προσοχή και με τη σύμφωνη γνώμη του θεράποντος ιατρού στις περιπτώσεις που οι ασθενείς υποβάλλονται σε χημειοθεραπεία ή ακτινοβολία.

Ο χρόνος αποκατάστασης της κινητικότητας διαφέρει από άτομο σε άτομο και διαρκεί από 2-3 μήνες έως και 1 χρόνο. Η αποχή όμως από την άσκηση οδηγεί στη μείωση της κινητικότητας και της λειτουργικότητας του άνω άκρου.

Η άσκηση λοιπόν πρέπει να συνεχίζεται για περισσότερη λειτουργική ανεξαρτησία και ευεξία.

Καλή επιτυχία!



ΠΑΝΤΟΥΒΑΚΗ ΑΝΝΑ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑ Msc , Γ.Ν.Η. «ΒΕΝΙΖΕΛΕΙΟ»

ΣΑΡΗΓΙΑΝΝΗ ΜΑΡΙΑ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑ, Γ.Ν.Η. «ΒΕΝΙΖΕΛΕΙΟ»

ΜΑΡΙΑΝ ΜΑΚΡΗ, «PERSONAL TRAINER»