



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران

مرکز تحقیقات بیماریهای پستان

توصیه های بعد از جراحی پستان

مقدمه :

این جزوه ایست برای شما که بعلتی در ناحیه پستان یا زیر بغل تحت عمل جراحی قرار گرفته اید ، هدف اصلی کمک به شماست که بدانید باید انتظار چه چیز را داشته باشید و چگونه قبل و در حین و بعد از درمان از خود مراقبت کنید، این آگاهی را به شما میدهد که بعد از جراحی چه زمانی میتوانید ورزشهای خاص جهت کمک به نگهداری حرکت طبیعی بازوها را انجام دهید و چه زمانی بعد از خروج از بیمارستان میتوانید به فعالیتهای طبیعی و روزمره خود بپردازید .

اگر عمل جراحی شامل برداشتن غدد لنفاوی زیر بغل هم باشد این ورزشها جهت بدست آوردن حرکت کامل و قدرت بازو شما را یاری می کند.

در اکثر زنان بعد از عمل جراحی سینه ممکن است محدودیت دامنه حرکتی شانه به علت محدود نگه داشتن حرکت در مفصل شانه به وجود میاید.

اهداف اصلی برای فعالیت متعاقب جراحی پستان

- از دست سمت ضایعه تا آنجا که امکان دارد برای انجام فعالیتهای روزمره استفاده کنید.

- معمولاً بعد از عمل جراحی بیمار در موقع تنفس بعلت درد حرکات قفسه سینه را در دامنه کامل انجام نداده و بعد از مدتی تنفسش سطحی میشود و در نتیجه به مرور ظرفیت حیاتی ریه ها کاهش مییابد و با ادامه این وضع در فعالیتهای کم و عادی نیز دچار خستگی زودرس میگردد و در موارد شدیدتر باعث عدم توانائی او برای انجام کارهای عادی میگردد. از طرفی بیمار یک وضعیت ضد درد (بیشتر اوقات به صورت سیفوز یا قوز) به خود می گیرد که علاوه بر سایر عوارض کاهش ظرفیت حیاتی را بدنبال خواهد داشت. پس در اولین روزهای بعد از جراحی، انجام تنفس عمیق به روش صحیح برایتان خیلی خوب و ضروری است . به پشت بخوابید و نفس عمیق بکشید و قفسه سینه و شکم را تا حد امکان باد کنید، سپس تمامی هوا را به آرامی خارج کنید. همچنان که هوا از ریه هایتان خارج می شود، خود را کاملاً شل و ریلکس کنید.

این کار را ۳ تا ۴ بار تکرار کنید، نفس عمیق بکشید و سپس خود را شل کنید.

- با تراپیست خود در مورد ورزشهایی که در مراحل مختلف بعد از جراحی می توانید انجام دهید، مشورت کنید. برخی ورزشها روز بعد از عمل شروع می شود و به تدریج در روزهای بعد ورزشهای دیگری باید انجام دهید.

- دامنه حرکتی و قدرت کامل با زویتان حدود ۲ تا ۳ ماه بعد از جراحی سینه باید بدست آید اگر احساس می کنید که در بدست آمدن حرکت شانه مشکل دارید از تراپیست خود راهنمایی بخواهید.

- حرکات طبیعی شانه وقتی بدست آمده است که شما بتوانید حرکاتی مشابه با بازوی طرف ضایعه انجام دهید.

- معمولا کشش شانه تا جایی که احساس یک کشش خفیف بکنید، مجاز است کشش باید به آرامی و نرمی بدون حرکات شدید و قوی انجام شود.

جهت بدست آوردن حرکت مجدد شانه باید ورزشها را بطور مستمر انجام داد و هر حرکت را در حد توان خود هر روز اضافه کنید.

(به معنی دیگر دفعات زیاد و تعداد کم تا از خستگی و وارد آمدن فشار بیش از حد به دست سمت ضایعه جلوگیری شود.)

- انرژی خود را ذخیره کنید

روند بهبودی بعد از جراحی می تواند انرژی زیادی از شما بگیرد. این یک امر طبیعی است که ممکن است در هنگام انجام کارها برای شما مشکلاتی ایجاد کند. پس از خودتان انتظار انجام همه کارها را نداشته باشید، کارهایی که برایتان مهمتر است را انجام دهید و در موارد ضروری کمک بگیرید.

- برخی خانمها گرفتن یک دوش آبگرم و حمام را برای انجام ورزشها مفید می دانند و انجام ورزشها وقتی عضلات گرم هستند برای آنها راحتتر می باشد اما از گرم کردن زیاد عضو اجتناب کنید که امکان بروز تورم بازو بعد از عمل جراحی را زیاد می کند.

-ممکن است بعد از جراحی یا رادیوتراپی احساس سفتی و کشیدگی در بافتهای قفسه سینه و زیر بغل داشته باشید که این طبیعی است. ورزشهای خود را حداقل ۳ بار در روز ادامه دهید تا زمانی که احساس کشیدگی از بین برود.

- احساس سوزش یا حالت برق گرفتگی یا سختی در پشت بازو یا در جداره قفسه سینه به علت پایانه های عصبی تحریک شده ممکن است وجود داشته باشد و بطور کلی داشتن درد در این شرایط یک مسئله معمول و قابل انتظار می باشد. این احساسها اغلب ۲ تا ۳ هفته بعد از جراحی تشدید می شود و سپس فروکش می کند. حرکت ممکن است موقتا باعث افزایش ناراحتی شود ولی علیرغم آن باید ورزشها را جهت بدست آوردن دامنه حرکتی ادامه دهید.

اگر بازوی شما متورم یا حساستر از قبل از انجام ورزشها شد، تعداد حرکات ورزشی را کمتر کرده و با دکتر یا فیزیوتراپیست خود تماس بگیرید.

- انجام فعالیتهای روزمره زندگی به افزایش دامنه حرکتی شما کمک می کند نمونه ای از این فعالیتهای شامل:

۱. بلند کردن دست برای برداشتن چیزی از کابینت

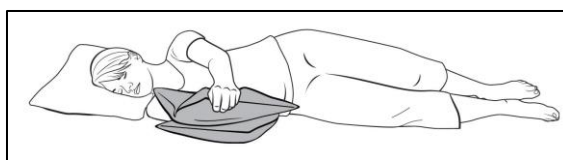
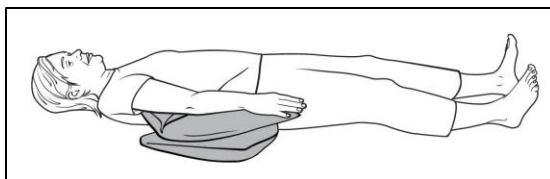
۲. شستن و برس کشیدن به موی سر

۳. قرار دادن بازوها به پشت گردن و

- شنا خیلی مفید است. برخی خانمها ترجیح می دهند که ورزش را داخل آب انجام دهند. در این صورت حتما باید با دکتر هماهنگ شود که از چه زمانی می توان ورزشها را داخل آب انجام داد، که معمولا این زمان وقتی است که محل بخیه ها کاملا جوش خورده باشد.

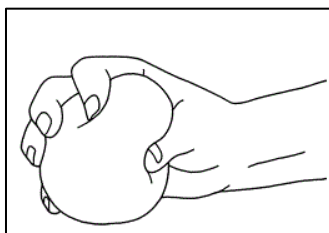
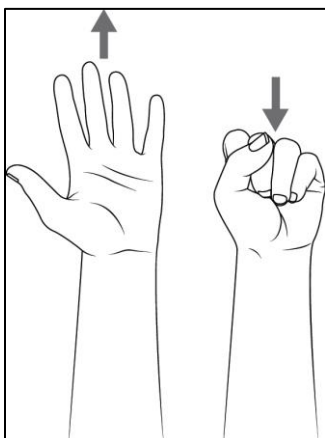
" تورم "

بعد از جراحی ممکن است دردست یا بازوی سمت جراحی تورم ایجاد شود و معمولا بعد از مدتی برطرف می شود. اما دست سمت مبتلا همیشه در معرض بروز لُنف ادم است. در صورت بروز تورم در دست یا بازو و همچنین پیشگیری از بروز تورم وضعیتهای زیر توصیه می شود.



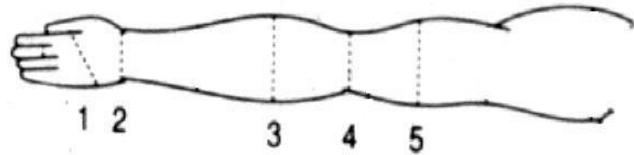
یک حرکت ساده برای رفع یا جلوگیری از تورم بازو:

بازو را کمی بالا بیاورید و مشت خود را بازو بسته کنید. (هر بار ۱۰ بار)
این کار مثل پمپ عمل کرده و کمک به تخلیه مایع از بازو شما می کند. از یک توپ نرم هم می توانید کمک بگیرید.



- باید طریقه اندازه گیری محیطی اندام فوقانی سمت ضایعه را یاد بگیرید و هر از گاهی این اندازه گیری را انجام داده با مقادیر قبلی مقایسه کنید. نمونه ای از نقاط این اندازه گیری را در شکل مشاهده می کنید.

تاریخ:	اندام سالم	اندام متورم
دست		
مچ		
۱۰ سانتیمتر زیر آرنج		
آرنج		
۱۰ سانتیمتر بالای آرنج		



نکته: در موقع اندازه گیری اندام به نکات ذیل توجه کنید.

۱. ابتدا هر دو اندام را در فواصل یکسان اندازه گیری کنید.
 ۲. تاریخ و حتی ساعت اندازه گیری را یادداشت کنید تا بعداً هر بار آنها را با هم مقایسه کنید.
 ۳. همیشه در همان فواصل اولیه اندازه گیری را انجام دهید.
- " این نقاط را می توان بر حسب ناحیه ای که بیشتر متورم یا سفت شده انتخاب کرد."

- به علائم هشدار دهنده عفونت توجه کامل داشته باشید :

در صورت بروز هر یک از علائم زیر فوراً با پزشک یا فیزیوتراپیست خود تماس بگیرید.

رنگ: قرمزی، رگه دار شدن ، دمل

بافت: بازو نرمتر، سخت تر ، پوست زبر یا پوسته پوسته شده

درجه حرارت: اگر احساس کنید اندام از اندام مقابل گرمتر می باشد.

اندازه: بازو به نظر پر یا سنگین بیاید.

لباسها (حلقه آستین یا آستین لباسها) و انگو یا انگشتر مثل سابق اندازه نباشد و تنگ بنظر برسد.

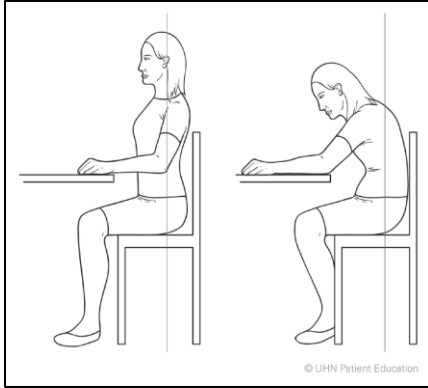
افزایش در اندازه های محیطی اندام برای بیش از ۳ روز متوالی.

(به عبارتی افزایش ناگهانی تورم بازوی سمت ضایعه)

نکات خاص برای مراقبت از دست و بازو بعد از عمل جراحی

۱. مراقب بریدگی، خراشیدگی و حساسیت در دست سمت ضایعه باشید.
- در موقع شستن ظروف و نظافت خانه از دستکش استفاده کنید.
۲. تزریق یا اکسیناسیون در بازوی مبتلا انجام نشود.
۳. مراقب نیش زنبور و سایر حشرات باشید.
- در صورت زنبور زدگی یا هر نوع حشره گزیدگی با پزشک خود تماس بگیرید.
۴. همیشه موقع بیرون آوردن غذا از فر از دستگیره های بشکل دست استفاده کنید.
۵. از وارد آوردن فشار به بازوی سمت ضایعه و یا محکم بستن آن جدا خودداری کنید.
- در سمت ضایعه هیچ گاه فشار خون نگیرید.
- از زینت آلات گشاد استفاده کنید (ساعت مچی، انگشتر، انگو و)
(حتی المقدور سعی شود از این وسایل در سمت مبتلا استفاده نشود.)
- از دستکشیهای سفت و تنگ استفاده نکنید. حلقه آستین و خود آستین لباسهایتان تنگ نباشد.
۶. مراقب سوختگی و حساسیت زیر بغل باشید.
- با اجازه دکتر زیر بغل خود را بتراشید.
- از اسپری و دئودرانت زیر بغل (نوعی که حساسیت ایجاد نکند) استفاده کنید.
۷. به دست خود فشار نیاورید.
- از حمل اشیای سنگین جدا خودداری کنید.
- اسباب و وسایل را جابجا نکنید.
- از تراپیست خود درباره فعالیتهایی که می خواهید انجام دهید راهنمایی بخواهید.
۸. مراقبتهای ویژه ای از دست و بازوی سمت ضایعه باید بعمل آورید.
- از کرم روی دست و بازوی خود چندین بار در روز استفاده کنید.
- در مواردی که یک ضایعه کوچک در دست رخ داده است (مثل نیش زدگی یا یک بریدگی کوچک) ناحیه ضایعه را بشویید و با یک بانداژ تمیز بپوشانید.
- سوختگی یا بریدگیهای بزرگتر فوراً باید توسط پزشک دیده شوند، معمولاً یک آنتی بیوتیک لازم است.
۹. مراقب آفتاب سوختگی باشید و در صورتیکه حمام آفتاب می گیرید از لوسیون ضد آفتاب استفاده کنید و در صورت امکان دست طرف مبتلا را حتماً از آفتاب بپوشانید.
۱۰. در هنگام نشستن همیشه دست تکیه گاه داشته باشد. از آویزان نگاه داشتن دست تا حد امکان خودداری کنید.





۱۱. پشت خود را در موقع نشستن و ایستادن صاف نگه دارید .
(پوسچر خوب) این عمل در عضلات تعادل ایجاد کرده فشار
روی عضلات را کاهش می دهد . بعلاوه خم کردن پشتتان
باعث می شود تنفس عمیق برایتان دشوارتر شود .

فراموش نکنید که شما نقص عضو ندارید.

نمونه ای از کارهای منزل:

۱. تخت خواب خود را مرتب کنید.
 ۲. آشپزی کنید.
 ۳. پشتتان را با حوله خشک کنید.
 ۴. شیشه را تمیز کنید.
 ۵. گردگیری کنید.
 ۶. تمام کارهای منزل را تا حد امکان انجام دهید ولی به هیچ وجه خود را خسته نکنید.
- اگر برایتان امکان دارد هفته ای چند بار شنا کنید.
 - در موقع ایستادن حتما راست بایستید. سر بالا، شکم تو ، شانه ها در یک خط قرار بگیرد.
- توجه : هر وقت خسته شدید باید استراحت کنید.**

توصیه های کلی :

- لباسهای تنگ میتوانند درناژ لنف را محدود کنند که مانند کمرست ، لباسهای زیر ، جورابها ، پیراهن ها ، دستکشها ، بند جوراب ، و ژاکت و میباشند.
- اگر درپا تورم دارید سعی کنید کفشهای پاشنه کوتاه بپوشید . از پوشیدن کفشهای پنجه باریک خودداری کنید چراکه تورم در ناحیه انگشتان پا را بدتر می کند .
- هوای گرم منجر به افزایش تورم می شود . زمانیکه عروق سطحی برای سرد کردن بدن گشاد می شوند مایع بیشتری به داخل بافتهای بدن تراوش می شود پس از گرم کردن اندام متورم خودداری کنید (حمام گرم ، انواع سونا ، گذاشتن گرمای موضعی روی ناحیه متورم و...)
- پروازهای طولانی با هواپیما منجر به افزایش تورم می شود که علت آن بی حرکت نشستن برای مدت طولانی است . پس اگر تصمیم به یک پرواز طولانی دارید ، سعی کنید اندام متورم خود را متنوباً ورزش دهید .
- برای اینکه بدانید آیا درمان برای شما مفید است باید اندام راقبل وبعد از شروع درمان اندازه گیری کنید. اگر اندازه کاهش پیدا کند و یا ثابت بماند ، برنامه درمانی مؤثر بوده است .

برای کمک به خودتان

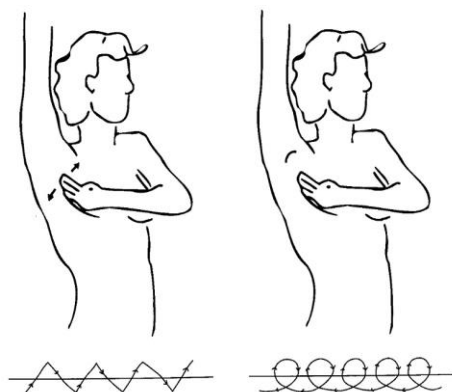
لطفا کارهای ذیل را انجام دهید :

- ۱- با دکتر خود مستمرا برای پیگیری در تماس باشید .
- ۲- ورزشها را مصرانه انجام دهید و پیگیر باشید و حداقل سه بار در روز ورزش کنید .
- ۳- خودتان را سرگرم نگه دارید . زمانیکه توانایی را در خود حس میکنید هر چه سریعتر به فعالیتهای روز مره خود برگردید .
- ۴- به بدن خود استراحت کاملی که نیاز دارد بدهید .

لطفا کارهای ذیل را انجام ندهید :

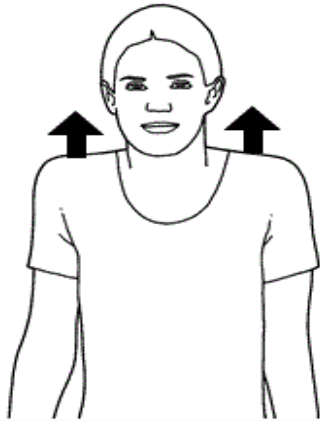
- ۱- بیش از حد خود را خسته نکنید یا اجسام سنگین بلند نکنید .
- ۲- دلسرد نشوید یک دید خوب و امیدوارانه و اعتماد کامل به پزشکان و درمانها به بهبودی شما کمک خواهد کرد .
- ۳- از خانواده و دوستان انتظار نداشته باشید که همچنان منتظر شما بمانند ، وقتی که توانایی انجام کار را در خود احساس کردید سعی کنید هر چه سریعتر خودتان به خودتان کمک کنید و کارهایتان را انجام دهید .

آیا ماساژ میتواند به شما کمک کند ؟

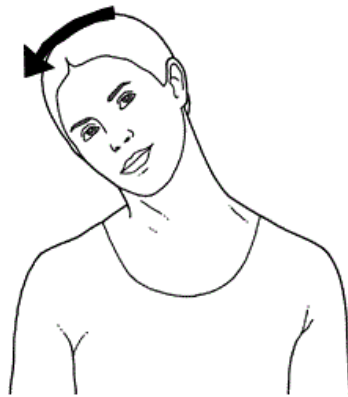
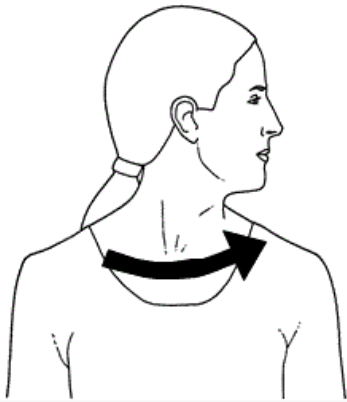


ماساژ ناحیه اسکار عمل جراحی می تواند به بهبود دامنه حرکتی شانه کمک کند . ماساژ ناحیه اسکار عمل بعد از خارج کردن درن ها و بهبود کامل زخم می تواند شروع شود ، که معمولا ۳ الی ۴ هفته بعد از عمل است . ممکن است ناحیه اسکار جراحی حساس یا سفت باشد و یا احساس خارش داشته باشد که ماساژ این ناحیه می تواند به کاهش این حسها کمک کند ، ماساژ ناحیه اسکار را نرم و شل می کند که کمک به تسریع بهبود حرکتی شانه می کند .

چند حرکت ورزشی مناسب : (ورزشهارا با کنترل تنفس صحیح انجام دهید ، تنفس دم آرام و عمیق با بینی و فوت از دهان)



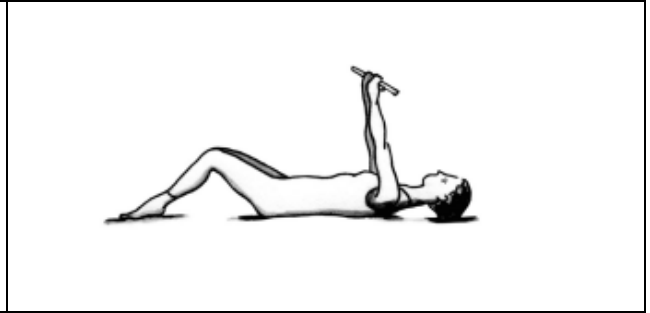
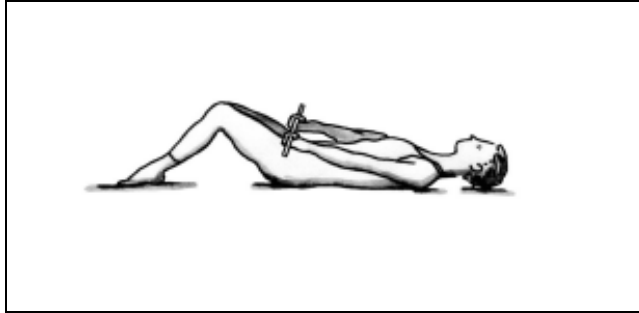
- بالا انداختن شانه ها



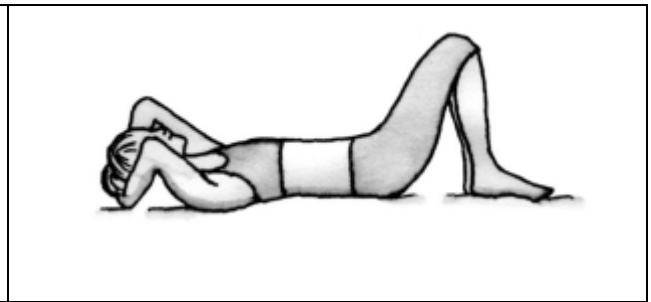
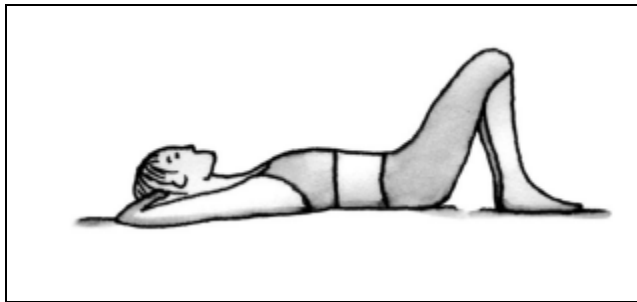
- حرکات گردن



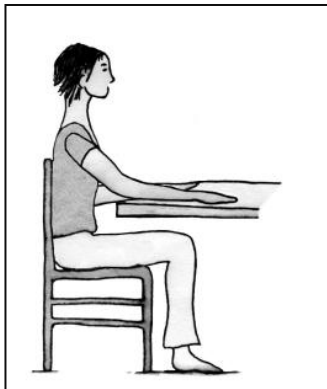
- حرکت چرخشی شانه (چرخش خارجی)



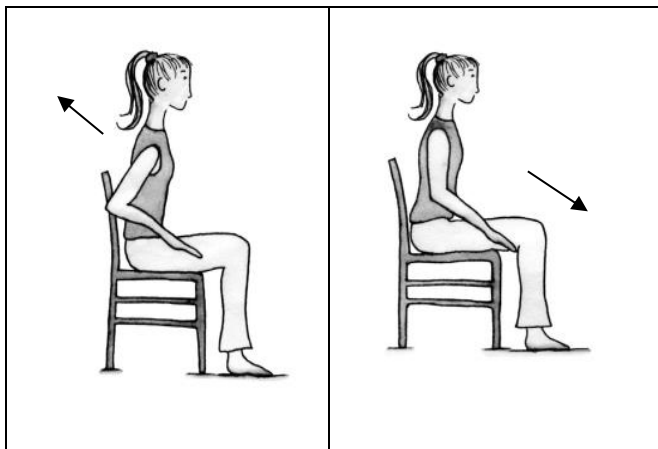
- جهت بهبود حرکت رو به جلو در شانه ها .



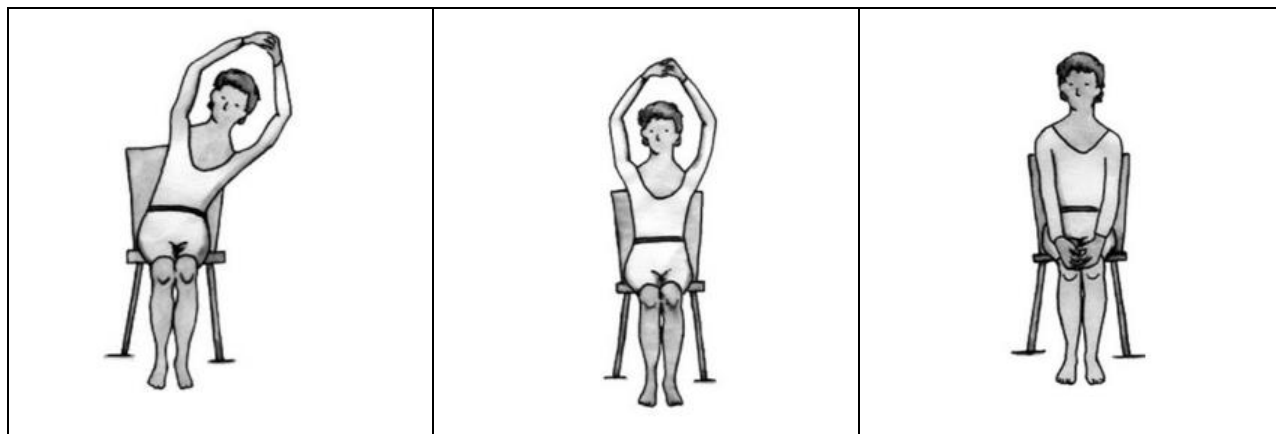
- جهت بهبود حرکت در قسمت جلویی قفسه سینه و شانه ها .



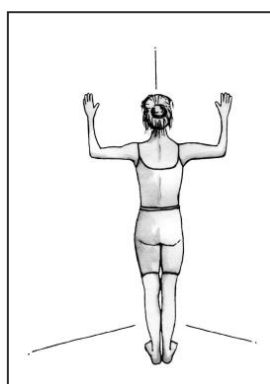
- جهت کشش ملایم به سمت جلو در مفصل شانه .



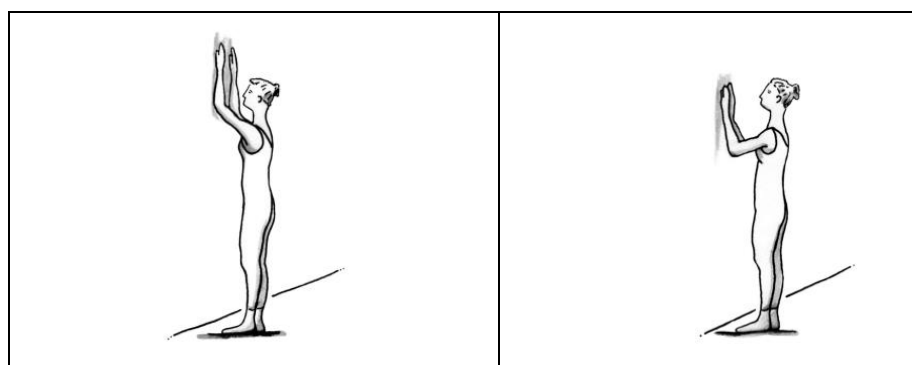
- جهت کشش در مفصل شانه .



- جهت بهبود حرکات بالاتنه و بدن در طرفین .



- جهت کشش ملایم در قسمت جلوی قفسه سینه .

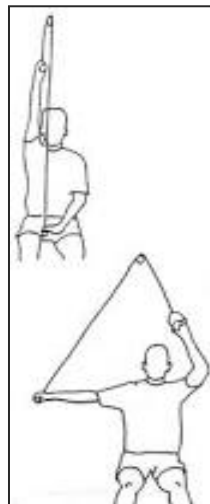
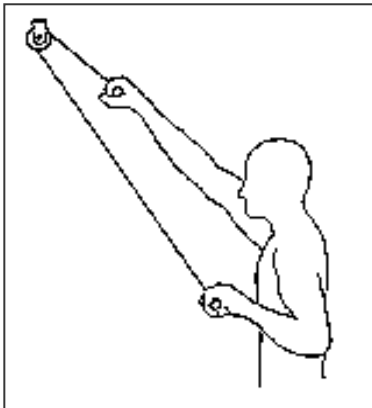


- جهت افزایش و بهبود دامنه حرکتی شانه .

- حرکت پاندولی



- حرکات با قرقره (حرکات کمکی شانه)



انستیتوکانسر، بخش فیزیوتراپی (تلفن مستقیم : ۶۱۱۹۲۵۹۲)

فرناز رضوی کارشناس ارشد فیزیوتراپی