

تمرینات ورزشی بعد از جراحی پستان

این تمرینات از روز اول پس از جراحی بر حسب تحمل بیمار با نظر پزشک آغاز می شوند. وجود درن (لوله تخلیه ترشحات) مانع از انجام این تمرینات نیست، اندکی کشیدگی در پوست در حین انجام این ورزش ها طبیعی است ولی مراقب باشید که هیچ گونه حرکت ناگهانی را تا زمان بهبودی و ترمیم محل جراحی و جداسازی درن انجام ندهید. این تمرینات را ۳ الی ۴ مرتبه در روز انجام دهید.

توجه

امکان دارد به دلیل تحریک انتهای اعصاب ناحیه قفسه سینه حین جراحی، دچار احساس گزگز یا بی حسی در پشت دست یا روی قفسه سینه شوید. این احساس ممکن است طی چند هفته بعد از جراحی افزایش یابد. شما می توانید به ورزش های خود ادامه دهید مگر اینکه متوجه افزایش تورم یا درد در محل جراحی شوید که در این صورت به پزشک خود اطلاع دهید. گاهی اوقات ماساژ محل درد با دست یا یک تکه پارچه نرم می تواند در ایجاد حس بهتر در محل کمک کند.

پمپ کردن جریان خون در دست

این تمرین به کاهش تورم و درد بعد از جراحی در دست نزدیک به محل جراحی کمک می کند. این کار از طریق استفاده از عضلات به عنوان پمپی جهت بهبود بخشیدن به جریان خون در آن دست انجام می گیرد.

۱- به پهلویی که در آن سمت جراحی صورت نگرفته است دراز بکشید و دست سمت جراحی شده را بصورت مستقیم به جلو قرار دهید بطوریکه بالاتر از سطح قلب قرار گیرد (در صورت نیاز از بالش استفاده کنید). یا بر روی صندلی بنشینید بطوریکه پشت شما به صندلی تکیه کند و دست شما روی یک بالش قرار داشته باشد.

۲- به آرامی مشت خود را باز و بسته کنید و این کار را ۱۵ تا ۲۵ مرتبه تکرار کنید.

۳- سپس به آرامی آرنج خود را خم و راست کنید و این کار را نیز ۱۵ تا ۲۵ مرتبه تکرار کنید.

بالا بردن و چرخاندن شانه ها

این تمرین را می توانید در حالت ایستاده یا نشسته انجام دهید.

۱- هر دو شانه را تا نزدیکی گوش ها بالا بکشید و به مدت ۵ تا ۱۰ ثانیه نگه دارید و سپس به آرامی آنها را پایین بیندازید و شل کنید. ۵ تا ۱۰ بار تکرار لازم است.

۲- هر دو شانه را به نرمی به جلو و بالا و سپس به عقب و پایین دایره وار بچرخانید و این حرکات را در جهت عکس هم تکرار کنید. ۵ تا ۱۰ بار در هر جهت انجام دهید.

بالا بردن دست ها

این تمرین را می توانید در حالت ایستاده یا نشسته انجام دهید.

۱- دستهای خود را در جلوی قفسه سینه طوری که کف دست ها به سمت شما باشد در هم قلاب کنید. آرنج های خود را به خارج بکشید.

۲- به آهستگی دست های خود را به طرف بالا ببرید تا زمانی که کشش خفیفی را احساس کنید.

۳- به مدت یک تا دو ثانیه نگه دارید و بعد به آهستگی دست ها را به وضعیت اولیه برگردانید.

۴-۵ تا ۱۰ مرتبه تکرار کنید.

فشار بر لبه کتف ها

این تمرین به بهبودی حرکات شانه و حالت ایستادن شما کمک می کند.

۱- بایستید یا روی صندلی، در حالی که صورت شما مستقیم رو به جلو باشد و پشت شما به صندلی تکیه نداشته باشد، بنشینید. دستهای خود را در کنار تان قرار دهید و آرنج های تان را خم کنید.

۲- به آرامی و نرمی لبه کتف های تان را به هم نزدیک کنید. سطح شانه های تان را حفظ کنید و مراقب باشید تا شانه های تان را بالا نبرید.

۳- به مدت ۵ تا ۱۰ ثانیه نگه دارید. سپس شل و آزاد کنید و به وضعیت اولیه برگردانید.

۴-۵ تا ۱۰ مرتبه تکرار کنید.

تنفس عمیق

تنفس عمیق به احساس آرامش و ریلکسی شما کمک می کند و سبب می شود تا شما ریه های تان را کاملا از اکسیژن پر کنید.

۱- به پشت دراز بکشید و یک نفس آرام و عمیق بکشید. در حالی که سعی می کنید تا قفسه سینه و معده خود را مانند یک بادکنک متسع کنید، هر قدر می توانید هوا را بداخل ریه های خود بکشید.

۲- خود را شل کنید و به آهستگی و بطور کامل هوا را بیرون دهید.

۳-۴ تا ۵ مرتبه تکرار کنید.

در پایان روز یا هر زمانی طی روز که فرصت کافی دارید، دست های تان را بالا نگه دارید تا به کاهش تورم بعد از جراحی کمک کنید.



از دست مبتلا برای فعالیت های بهداشتی شخصی، مانند مسواک زدن یا غذا خوردن استفاده کنید.

اگر محدوده حرکتی بازو تا یک ماه بعد از جراحی به حالت اول برنگشت، به پزشک مراجعه کنید.

از بلند کردن اجسام سنگین یا فعالیت های ورزشی سنگین تا ۶ - ۸ هفته بعد از جراحی پستان و ۸ - ۱۲ هفته بعد از بازسازی پستان اجتناب کنید.

منبع

www.help.tums.ac.ir-۱

گروه هدف: مددجویانی که تحت عمل جراحی پستان قرار گرفته اند.