

Opolskie Centrum Onkologii w Opolu - Oddział Chirurgii Onkologicznej

Po usunięciu węzłów chłonnych pachowych często dochodzi do zaburzenia odpływu chłonki z kończyny po stronie zabiegu. Doprowadza to do obrzęku limfatycznego, którego usunięcie jest bardzo trudne i długotrwałe. Dodatkowo po zabiegu operacyjnym ograniczona jest ruchomość kończyny w stawie barkowym, zmniejszona jest jej siła mięśniowa, co w konsekwencji może prowadzić do bocznego skrzywienia kręgosłupa, odstawania łopatki, uniesienia lub obniżenia barku.

Aby zapobiec powyższym powikłaniom należy stosować po zabiegu operacyjnym systematyczną rehabilitację, oraz przestrzegać profilaktyki przeciwobrzękowej.

REHABILITACJA PO ZABIEGU USUNIĘCIA WĘZŁÓW CHŁONNYCH PACHOWYCH

I. Wysokie układanie kończyny po stronie zabiegu.



W czasie snu i odpoczynku należy układać kończynę na klinie przeciwobrzękowym w pozycjach pokazanych na rysunkach.

II. Ćwiczenia dynamiczne i oddechowe w pierwszej dobie po zabiegu.

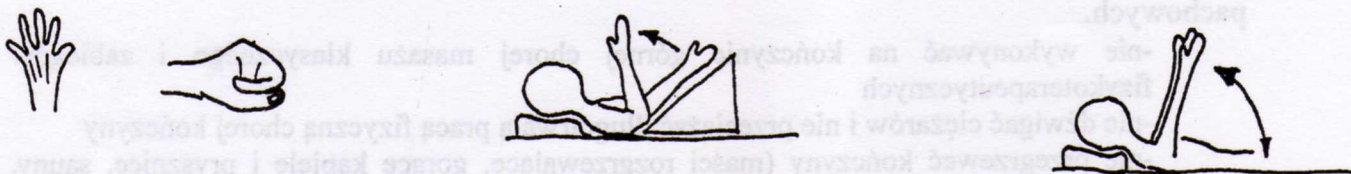
1. Ćwiczenia oddechowe

Ćwiczenia oddechowe należy wykonywać torem piersiowym:

- wdech nosem – uwypuklenie klatki piersiowej, a wciągnięcie brzucha
- wydech ustami – wydmuchujemy powietrze przez półprzyknięte usta.

2. Ćwiczenia dynamiczne

W pierwszej dobie po zabiegu zalecane jest wykonywanie ćwiczeń w pozycji leżącej na plecach. Ręka powinna być ułożona na klinie przeciwobrzękowym. Każde ćwiczenie powtarzamy po 5 razy. Po każdym ćwiczeniu rozluźniamy rękę w wysokim ułożeniu (wstrząsanie ręką w górze)



1. Ćwiczenie

Zaciskanie dłoni w pięść i otwieranie z szeroko rozstawionymi palcami

2. Ćwiczenie

Zginanie i prostowanie ręki w stawie łokciowym

3. Ćwiczenie

Dłonie splecione za palce. Unoszenie wyprostowanych rąk w stawach łokciowych nad głowę.

Opracowały:

mgr fizjoterapii Teresa Kowalska-Noga

mgr fizjoterapii Joanna Orzęcka

