

## 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.

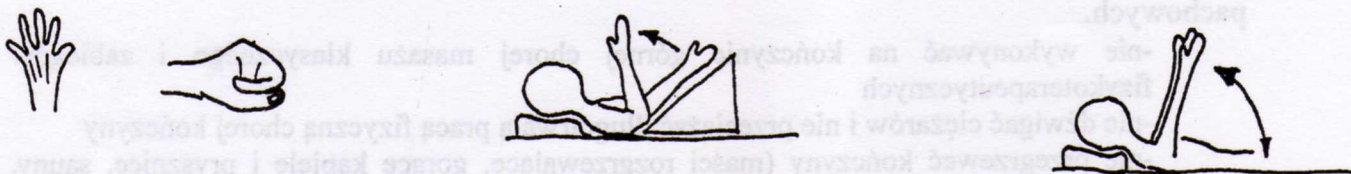
##### 1. Ćwiczenia oddechowe

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



### III. Ćwiczenia dynamiczne i oddechowe w drugiej dobie po zabiegu

Ćwiczenia należy wykonywać przez ok. 10 min. kilka razy dziennie, a pomiędzy nimi rozluźniać rękę wstrząsając nią w górę. Należy ćwiczyć regularnie dostosowując aktywność fizyczną do swojej kondycji.

#### PROPONOWANE ĆWICZENIA



1. Unoszenie rąk wyprostowanych w łokciach bokiem w górę.



2. Unoszenie splecionych rąk przodem w górę (wdech nosem) i opuszczanie w dół (wydech ustami).



3. Łączenie dłoni z tyłu



4. Unoszenie ręki po stronie zabiegu bokiem w górę z dotknięciem ucha przeciwległego



5. Unoszenie laseczki przodem w górę i opuszczanie za głowę na kark



6. Unoszenie laseczki po plecach w górę



7. Unoszenie laseczki bokiem w górę



8. Ręce wzdłuż tułowia unoszenie ich bokiem w górę i skrzyżowanie na łopatkach



9. Ręce w bok (wdech nosem) objąć klatkę piersiową (wydech ustami)



10. Dłonie na barkach krążenie ramion w przód i w tył

### IV. Zalecenia dotyczące postępowania po zabiegu usunięcia węzłów chłonnych pachowych.

- nie wykonywać na kończynie górnej chorej masażu klasycznego i zabiegów fizykoterapeutycznych
- nie dźwigać ciężarów i nie przeciążać długotrwałą pracą fizyczną chorej kończyny
- nie przegrzewać kończyny (maści rozgrzewające, gorące kąpiele i prysznice, sauny, solaria, opalanie na słońcu, nie stosować krioterapii)
- unikać ucisku kończyny (obcisłe rękawy, ciasna biżuteria, mierzenie ciśnienia krwi)
- nie wykonywać iniekcji na chorej kończynie (szczepienia, zastrzyki, pobieranie krwi)
- unikać urazów w obrębie kończyny (ukąszenia owadów, oparzenia, skaleczenia)
- w czasie dłuższej pracy chorą kończyną (praca na komputerze, sprzątanie) należy często odpoczywać, unosić kończynę, wstrząsać nią.