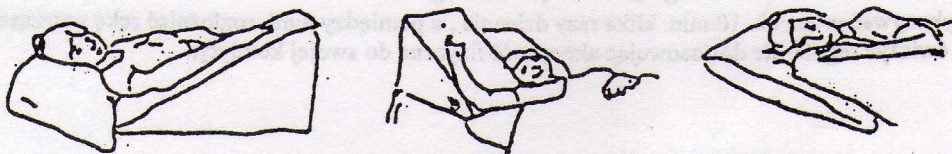


# INSTRUKTAŻ POSTĘPOWANIA REHABILITACYJNEGO PO ZABIEGU USUNIĘCIA WĘZŁA WARTOWNIKA

W przypadku usunięcia węzła wartowniczego może dojść do zaburzenia w odpływie chłonki z kończyny po stronie zabiegu. Może to doprowadzić do wystąpienia obrzęku limfatycznego. Aby zapobiec tym powikłaniom należy stosować po zabiegu operacyjnym zalecaną rehabilitację przez okres 3 miesięcy, w czasie trwania radioterapii i ok. 3 miesiące po jej zakończeniu.

Jeżeli pomimo stosowanej rehabilitacji pojawią się zaburzenia w odpływie chłonki ( obrzęk ) trzeba jak najszybciej skonsultować się z poradnią rehabilitacyjną specjalizującą się w leczeniu obrzęku limfatycznego.

## I. Wysokie układanie kończyny po stronie zabiegu.



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

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

### 1. Ćwiczenia oddechowe

Ćwiczenia oddechowe należy wykonywać tułowiem piersiowym:

- wdych nosem – wypuklenie klatki piersiowej, a wciągnięcie brzucha
- wydech ustami – wydmuchujemy powietrze przez półprzymknięte usta.

### 2. Ćwiczenia dynamiczne

W pierwszej dobie po zabiegu zalecane jest wykonywanie ćwiczeń w pozycji leżącej na plecach. Ręka powinna być ułożona na klinie przeciwozbrękowym. Każde ćwiczenie powtarzamy po 10 razy co 2 godziny. 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



