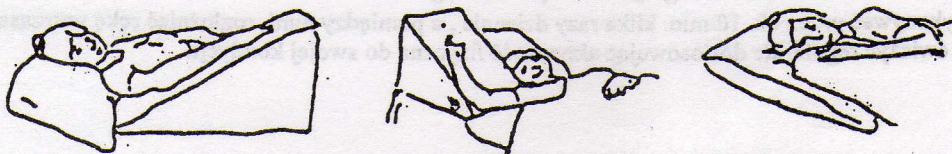


INSTRUKTAŻ POSTĘPOWANIA REHABILITACYJNEGO PO ZABIEGU USUNIĘCIA WĘZŁA WARTOWNIKA

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 przeciwoobrzękowym 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 nossem – 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 przeciwoobrzękowym. 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

III. 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.

IV 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 górze. Należy ćwiczyć regularnie dostosowując aktywność fizyczną do swojej kondycji.

PROPONOWANE ĆWICZENIA



Zaciskanie dłoni w pięść i otwieranie z szeroko rozstawionymi palcami



1. Unoszenie rąk wyprostowanych w łokciach bokiem w górę.



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



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



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



6. Unoszenie laseczki po plecach w górę



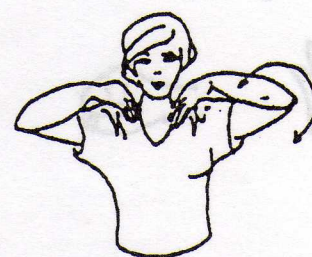
7. Unoszenie laseczki bokiem w górę



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

V. Głaskanie kończyny.

Należy często w ciągu dnia głaskać kończynę w wysokim ułożeniu, w szczególności bezpośrednio po zakończonych ćwiczeniach. Kończynę po stronie zabiegu głaszczemy z trzech stron rozpoczynając od palców:

- przodem przez mostek w kierunku zdrowej pachy,
- tyłem w kierunku łopatki,
- dołem i bokiem klatki piersiowej w kierunku pachwiny po stronie zabiegu.