

## INSTRUKTAŻ POSTĘPOWANIA PO ZABIEGU REKONSTRUKCJI PIERSI I USUNIĘCIA WĘZŁA WARTOWNIKA

Rehabilitację po zabiegu rekonstrukcji piersi za pomocą ekspanderoprotezy rozpoczynamy od pierwszej doby po zabiegu operacyjnym. Przez okres 2-3 tygodni zaleca się ograniczenie ruchu zgięcia i odwodzenia kończyny górnej w stawie barkowym do kąta 90 stopni. Po upływie tego czasu włączamy ćwiczenia przywracające prawidłową ruchomość kończyny.

W trakcie rehabilitacji ważne jest stosowanie odpowiednio dobranej, modelującej bielizny kompresyjnej. Biustonosz taki zakładamy zaraz po zabiegu operacyjnym i w trakcie okresu trwania rehabilitacji aby zachować prawidłowy kształt zrekonstruowanej piersi oraz zapobiec przesunięciu się implantu. W zależności od zaleceń lekarza stosujemy dodatkowo pasy kompresyjne zapinane powyżej piersi zapobiegające przesuwniu się implantu w kierunku obojczyka albo pachy.

W czasie rekonstrukcji przeciwwskazane jest noszenie protezy silikonowej.

Po usunięciu węzła wartowniczego może dojść do zaburzenia w odpływie chłonki z kończyny po stronie zabiegu i wystąpienia obrzęku limfatycznego. Aby temu zapobiec należy stosować zalecaną rehabilitację. Jeżeli jednak pojawią się zaburzenia w odpływie chłonki (obrzęk) trzeba jak najszybciej skonsultować się z najbliższą poradnią rehabilitacyjną specjalizującą się w leczeniu obrzęku limfatycznego oraz nie przerywać rehabilitacji.

### I. Wysokie układanie kończyny po stronie zabiegu podczas wypoczynku.



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

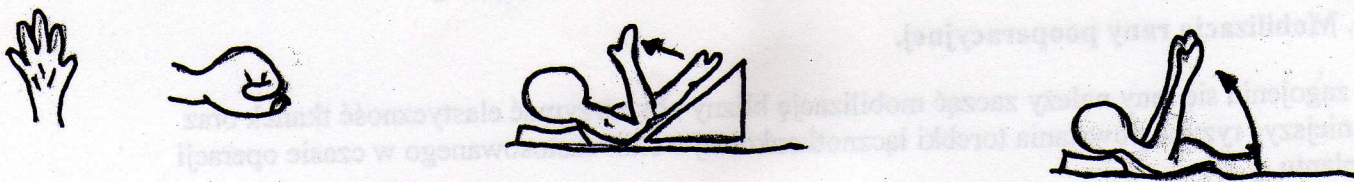
#### 1. Ćwiczenia oddechowe (wykonujemy co 2 godziny 5 razy)

Ćwiczenia oddechowe należy wykonywać torem piersiowym:

- wdech nosem – uwypuklenie 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 z kończyną ułożoną na klinie. Każde ćwiczenie wykonujemy do kąta 90 stopni w stawie barkowym i powtarzamy po 10 razy co 2 godziny. Po każdym ćwiczeniu rozluźniamy rękę w wysokim ułożeniu (wstrząsanie ręką w górze).



1. Zaciskanie dłoni w pięść i otwieranie z szeroko rozstawionymi palcami

2. Zginanie i prostowanie ręki w stawie łokciowym

3. Dłonie splecione za palce. Unoszenie wyprostowanych rąk w stawach łokciowych do kąta 90 stopni



