

## REHABILITACJA PO ZABIEGU REKONSTRUKCJI PIERSI

Przed zabiegiem operacyjnym rekonstrukcji piersi przy użyciu ekspanderoprotezy pacjentka powinna posiadać pełną ruchomość kończyny górnej, prawidłową elastyczność blizny oraz brak cech obrzęku chłonnego. Bardzo ważne jest przygotowanie blizny do zabiegu wykonując jej mobilizację poprzez masaż z użyciem preparatów poślizgowych.

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 przesuwaniu się implantu w kierunku obojczyka albo pachy. W czasie rekonstrukcji przeciwwskazane jest noszenie protezy silikonowej.

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

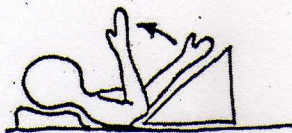
#### 1. Ćwiczenia oddechowe

Ćwiczenia oddechowe należy wykonywać torem piersiowym:

- wdech nosem – wypuklenie klatki piersiowej, a wciągnięcie brzucha
- wydech ustami – wydychujemy 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 przeciwobrzękowym. 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. 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 do wysokości barku

## II. ĆWICZENIA DYNAMICZNE I ODDECHOWE OD DRUGIEJ DOBY PO ZABIEGU

Ćwiczenia należy powtarzać kilka razy dziennie w zalecany zakresie ruchu ( 90 stopni ). Po każdym ćwiczeniu należy rozluźnić rękę wstrząsając w górę. Ćwiczenia należy wykonywać w założonej odzieży kompresyjnej.

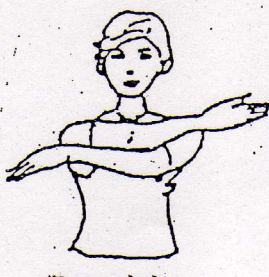
### PROPONOWANE ĆWICZENIA



Zaciskanie dłoni w pięść i otwieranie z szeroko rozstawionymi palcami.



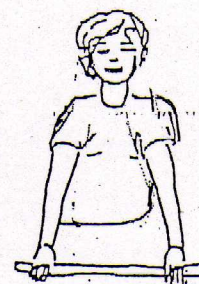
Unoszenie ręki bokiem w górę z dotknięciem barku po stronie zabiegu



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



Przyciąganie laseczki przodem do klatki piersiowej ( łokcie na wysokości barków)



Unoszenie laseczki przodem w górę do wysokości barków



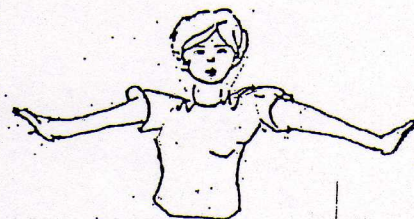
Unoszenie laseczki bokiem w górę do wysokości barków



Unoszenie splecionych rąk przodem w górę do wysokości barków ( wdech nosem) opuszczanie w dół ( wydech ustami)



Dłonie na barkach krążenie ramion w przód i w tył



Unoszenie wyprostowanych rąk bokiem w górę do wysokości barków

## III. MOBILIZACJA RANY POOPERACYJNEJ

Po zagojeniu się rany należy zacząć mobilizację blizny aby utrzymać elastyczność tkanek oraz zmniejszyć ryzyko powstania torebki łącznotkankowej wokół zastosowanego w czasie operacji implantu.

W tym celu wykonujemy delikatny masaż z użyciem środków poślizgowych w okolicach blizny oraz uruchamiamy odtworzoną pierś przesuwając ją względem ściany klatki piersiowej.

Opracowały:

mgr fizjoterapii, Teresa Kowalska-Noga

mgr fizjoterapii Joanna Orzęcka