

## **REHABILITACE PRO PACIENTKY PO PRODĚLANÉ OPERACI PRSU**

Pooperační péče a cvičení napomáhá zmírnit vedlejší účinky, ke kterým může po operaci prsu dojít. Jedná se především o omezení hybnosti v ramenním kloubu, bolesti krční a hrudní páteře, obtíže spojené s pooperační jizvou a lymfédem (otok horní končetiny). V pooperačním období Vám fyzioterapeut vysvětlí, jak správně provádět jednotlivé cviky a jak postupovat v péči o jizvu. V rehabilitaci je třeba pokračovat i po propuštění z nemocniční péče.

### **Zásady pro cvičení**

- *necvičit přes bolest, pouze do lehkého tahu*
- *cviky provádět pomalu*
- *postupně zvyšovat rozsah pohybu*
- *cvičit v krátkých intervalech*

### **Kdy necvičit!**

- *probíhající infekce*
- *horečka*
- *těžká nevolnost*
- *hematom (krevní sraženina v ráně)*

### **Časná pooperační péče**

#### **– POLOHOVÁNÍ HORNÍ KONČETINY**

V pozici vleže na zádech zvedněte horní končetinu operované strany a za pomoci druhé ruky ji podložte polštářem tak, aby dlaň byla výše než rameno. Proved'te několik nádechů a výdechů. Postupně můžete posouvat loket výše směrem k hlavě. Polohování se snažte provádět několikrát denně i v noci po 5 až 10 minutách, postupně interval prodlužujte.

#### **– DECHOVÁ CVIČENÍ**

1. V pozici vleže na zádech položte dlaň na oblast žeber operované strany a nadechnu'te se pod ni. Nádech provádě'te nosem a vydechnu'te ústy. Několikrát opakujte.

2. V pozici vleže na zádech položte dlaň zdravé ruky na oblast hrudníku (hrudní kosti) zepředu v horní části hrudníku a nadechnu'te se pod dlaň. Dlaň kopíruje pohyb hrudníku do nádechu a výdechu. Nádech provádě'te nosem a vydechnu'te ústy. Několikrát opakujte.

#### **– ČASNÁ PÉČE O JIZVU**

Dotek - Snažte se od prvních dnů okolí pooperační jizvy lehce dotýkat a hladit, i pokud je jizva ještě krytá.

#### **– CÉVNÍ GYMNASTIKA**

Během pobytu v nemocnici několikrát během dne provádě'te cévní gymnastiku. Zatíne'te ruce v pěst a provádě'te kroužky v zápěstí po dobu několika minut.

#### **– CVIČENÍ HORNÍCH KONČETIN**

Cvičme několikrát denně, raději častěji a v menších dávkách (2 - 3x denně). Každý cvik opakujeme zpočátku 3 - 5x a postupně přidáváme až na 10 - 15 opakování dle tolerance.

V případě pocitu přetížení či bolesti cvičíme v menších dávkách, menší silou a do menšího rozsahu. Po několika cvičeních a v následujících dnech by mělo pozvolna docházet ke zvyšování rozsahu pohybu operované končetiny.

**1. Cvičení pro obě horní končetiny:** mačkání dlaní v pěst a otevření do „hvězdy“, kroužení zápěstí na obě strany, natahování a pokrčování loktů rovně podél těla nebo mírně do stran.

**2. Cvik „ZRCÁTKO“:** Vleže na zádech položíme nataženou operovanou horní končetinu dlaní na postel vedle sebe podél těla. Pomalu ruku zvedáme a otáčíme dlaní směrem k obličejí (jako kdybychom měli v dlani malé kulaté zrcátko a chtěli se do něj podívat). Zastavíme v pozici zvednuté horní končetiny dlaní před obličejem. Pokud je to možné můžeme pokračovat v tomto směru dále do protažení horní končetiny. Protážení je možné do středního tahu, do bolesti, nikdy necvičit přes bolest!

**3. Cvik „HVĚZDIČKA“:** Vleže na zádech položíme nataženou operovanou horní končetinu dlaní na břicho. Pomalu ruku zvedáme, dlaň otvíráme do „hvězdy“ a otáčíme ruku dlaní směrem k obličejí a dále vytáčíme palcem od těla. Pomůcka – tzv. dáváme hvězdu nahoru na oblohu. Horní končetina se pohybuje ve směru šikmo nahoru a do strany od těla. Zastavíme v pozici zvednuté horní končetiny ve chvíli, kdy ucítíme lehký tah. V této pozici můžeme chvíli setrvat, pokud ji vnímáme jako příjemné protažení. Toto protažení je opět možné do středního tahu, do bolesti. Nikdy necvičit přes bolest!

**4. Cvik „OKÉNKO“:** V pozici vleže na zádech si podepřete loket na operované straně druhou paží a držíme se za lokty. Pomalu zvedáme nad hlavu a do stran spojené paže. Můžeme provádět také ve variantě se spojenými dlaněmi (ruce držíme spojené dlaněmi nikoliv za lokty).

**5. Cvik „KROUŽKY“:** Dáme ruce do pozice jako při cviku „OKÉNKO“ a zvedneme spojené ruce před obličej. Kroužíme na jednu stranu a poté změním směr.

### **Péče v domácím prostředí**

Po propuštění z nemocniční péče je třeba nadále pokračovat v dechových a mobilizačních cvičeních, polohování horní končetiny a postupně dle tolerance zvyšovat délku cvičení. Dále je velmi důležité pokračovat i několik měsíců po operaci v péči o jizvu a dodržovat režimová opatření jako prevenci vzniku lymfedému.

## **PREVENCE VZNIKU LYMFEDÉMU**

Dlouhodobě je třeba dodržovat opatření, která předcházejí vzniku lymfedému. Na horní končetině operované strany nenoste hodinky, šperky, vyhněte se nošení těsných oděvů, na této straně by se také neměla brát krev, měřit tlak nebo provádět akupunktura. Horní končetinu na operované straně šetřete, při práci v domácnosti a na zahradě noste ochranné rukavice a každé drobné zranění ošetřete. Dále se také vyhněte velkým výkyvům teploty (sauna, vířivka).

## **PÉČE O JIZVU**

Jizvu udržujte v čistotě - sprchujte vlažnou vodou. Alespoň 6 týdnů po operaci nenoste přiléhavé oblečení, raději bavlnu. Po vyndání stehů a zhojení strupů promazávejte jizvu 2x denně (například modrá indulona, nesolené sádlo,..). Nepoužívejte bylinné masti, mohou jizvu dráždit. Jizvu chraňte před slunečním zářením a v létě mažte vysokým SPF (nejlépe 50). Jizvu a její okolí lehce masírujeme, hladíme prsty nebo dlaní, vyvarujte se přílišnému tlaku, dotyk nesmí vyvolávat bolest, vyvarovat se přílišnému tlaku. Tlaková masáž jizvy není vhodná. Po 6 týdnech můžete začít jizvu lehce protahovat podélně. Péči o jizvu věnujeme alespoň 1 rok po operaci.

V případě, že se po propuštění do domácí péče objeví horečka nad 38 °C, pálení, zarudnutí, hnisání nebo rozestup rány, náhle vzniklá bolest v oblasti rány, navštivte neprodleně lékaře. Pokud budou několik měsíců po operaci přetrvávat potíže s omezením rozsahu pohybu v ramenním kloubu, lymfedém, nebo potíže v oblasti jizvy, můžete se dostavit na vyšetření rehabilitačním lékařem na níže uvedeném kontaktu.

**Objednání k rehabilitačnímu lékaři - 569 472 342**

**Vrchní sestra rehabilitace Mgr. Jana Kuttelwascherová - 569 472 336**

Odkaz na - ONKOFYZIO - <https://onkofyziio.webnode.cz/>

Vypracovaly fyzioterapeutky: Mgr. Iveta Janáčková, Klára Marková DiS., Mgr. Kateřina  
Ťupová.

2024