

# Ćwiczenia dla Amazonki

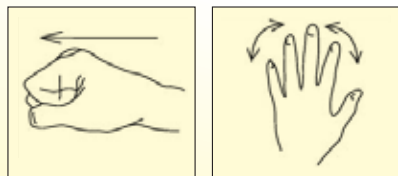
Po zabiegu amputacji piersi (mastektomia), bardzo ważna jest rehabilitacja pozwalająca pacjentce szybciej powrócić do pełnej sprawności, a także uniknąć powikłań związanych z zabiegiem, takich jak: bolesne przykurcze, spadek siły mięśniowej kończyny górnej po stronie operowanej, czy wreszcie obrzęk limfatyczny. W zależności od stanu pacjentki, po zabiegu dobiera się odpowiedni zestaw ćwiczeń. O rozpoczęciu gimnastyki decyduje lekarz prowadzący po konsultacji z rehabilitantem.



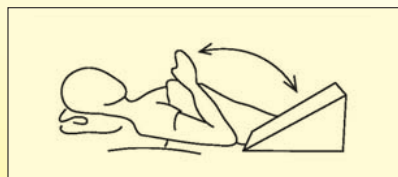
Poniżej przedstawiamy zestawy ćwiczeń dla Pań w różnym okresie po zabiegu.

## 1 - 3 doba

W pierwszych dniach po zabiegu, ze względu na bezpieczeństwo, zaleca się wykonywanie ćwiczeń w pozycji leżącej na plecach, z ugiętymi kolanami i biodrami. Ręka po stronie operowanej piersi powinna być ułożona na specjalnym klinie przeciwobrzękowym, który ułatwia odpływ chłonki z kończyny górnej.



- Zaciskanie dłoni w pięść. Palce dłoni szeroko i wąsko.



- Ruchy zgięcia i wyprostu w stawie łokciowym.



- Kończyny górne zgięte w stawach łokciowych, ręka po stronie operowanej spoczywa na ręce po stronie nieoperowanej, która ją podpira od spodu i wspomaga ruch. Założone ramiona należy ostrożnie unosić do góry najpierw ponad głowę potem za głowę.



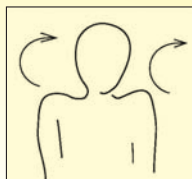
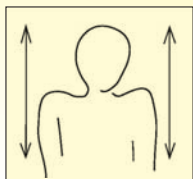
- Kończyny górne wyprostowane w stawach łokciowych. Unoszenie ramion nad głowę.



- Kończyny górne wyprostowane w stawach łokciowych. Unoszenie ramion nad i za głowę.

## 4 - 6 doba

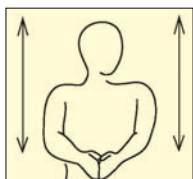
Pozycją do ćwiczeń jest siad na taborecie lub na łóżku, tak aby stopy były oparte o podłogę. Przed rozpoczęciem gimnastyki należy kilka minut spokojnie siedzieć, ponieważ po kilkugodzinnym leżeniu mogą wystąpić zawroty głowy, co w konsekwencji grozi upadkiem.



- Unoszenie barków ku górze. Krążenie barkami.



- Unoszenie kończyn górnych zgiętych w stawach łokciowych. Ręka po stronie operowanej spoczywa na ręce po stronie zdrowej, która ją wspomaga w wykonywanych ruchach.



- Unoszenie kończyn górnych wyprostowanych w stawach łokciowych. Kończyna górna po stronie nieoperowanej wspomaga ruch kończyny po stronie operowanej.



- Kończyny górne wyprostowane w stawach łokciowych. Unoszenie kończyn w górę ponad głowę.

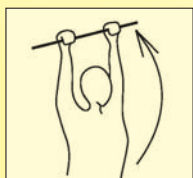


- Kończyny górne z boku tułowia. Unoszenie ich bokiem w górę, aż do złączenia nad głową.

## od 7 - 9 doby

Pozycją wyjściową jest siad na taborecie lub brzegu łóżka, stopy oparte o podłogę. Ćwiczenia wykonywane są z użyciem laseczki gimnastycznej.

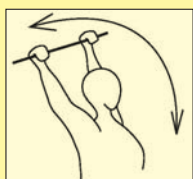
- Kończyny górne wyprostowane w stawach łokciowych.



- Unoszenie kończyn w górę ponad głowę.



- Opuszczanie ramion z laseczką gimnastyczną na kark.



- Unoszenie laski do góry nad głowę, do pełnego wyprostu.



- Opuszczanie laseczki z kończynami górnymi wyprostowanymi w stawach łokciowych.



- Chwyt laski gimnastycznej przez kończynę górną po stronie operowanej. Unoszenie laski ku górze i opuszczanie w dół. W pierwszym okresie można ten ruch wspomagać ręką po stronie nieoperowanej.



- Krążenia kończynami górnymi po torze ósemki, z wykorzystaniem laseczki gimnastycznej, wykonując ruch sięgania na kark.



- Dla Pań, które są już pionizowane, można zaproponować ćwiczenia w pozycji stojącej, najlepiej przy ścianie lub przy drabinkach. Wchodzenie i schodzenie palcami po ścianie lub drabince. W ustawieniu przodem i bokiem operowanym.

## Skuteczne leczenie blizn



### Contractubex® żel:

- Zapobiega przerastaniu blizny
- Wygładza i rozjaśnia bliznę
- Uelastycznia bliznę
- Łagodzi ból i świąd

**Contractubex żel**, 1 g żelu zawiera substancje czynne: 50 IU heparyny sodowej, 100 mg wyciągu płynnego z cebuli i 10 mg alantoiny. **Wskazania:** Blizny ograniczające ruch, powiększone (przerostowe, obrzmiałe, o kształcie bliznowca), nieestetyczne blizny pooperacyjne, blizny po amputacjach, blizny pooparzeniowe i wypadkowe, przykurcze np. palców (przykurcz Dupuytrena), przykurcze ścięgien spowodowane urazami oraz kurczeniem się blizny. **Przeciwwskazania:** Nie stosować Contractubex żel w przypadku uczulenia (nadwrażliwości) na substancje czynne lub którykolwiek z pozostałych składników tego leku. Przeciwwskazaniami do zastosowania żelu są: niewyleczone rany, blizny obejmujące duże obszary skóry, uszkodzona skóra, aplikacja na błony śluzowe. Przed użyciem zapoznaj się z treścią ulotki dołączonej do opakowania bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

**Podmiot odpowiedzialny:** Merz Pharmaceuticals GmbH, Niemcy