Rehabilitační oddělení
Nemocnice Nové Město na Moravě,
příspěvková organizace
Žďárská 610
59231 Nové Město na Moravě

DOPORUČENÍ PRO PACIENTKY PO OPERACI PRSU

V důsledku chirurgického výkonu se mohou objevit funkční změny omezující hybnost končetiny na postižené straně. V návaznosti na provedený operační výkon je tedy kromě jiných opatření doporučeno **zahájit vhodné cvičení.**

Komplikací může být: BOLEST, OMEZENÍ HYBNOSTI RAMENE A KRČNÍ PATEŘE, LYMFATICKÝ OTOK.

Správné a včasně vedené cvičení má výrazný vliv na pooperační průběh a další kvalitu života.

Aktivní přístup (cvičení) pomůže výrazně omezit riziko vzniku komplikací, které mohou pooperační průběh léčení provázet.

Vyvarujte se větší zátěže operované končetiny, poranění kůže a hlubších vrstev, aplikací injekcí do končetiny, odběrů krve, zaškrcení končetiny (měření TK), těsných rukávů, prstýnků, hodinek.

ZÁKLADNÍ CVIČEBNÍ JEDNOTKA

Pokračujte v zavedené rehabilitaci, kterou jste se naučili v nemocnici. Cvičte do bolesti, pravidelně a důsledně.

Cviky ve stoji s předklonem trupu:

1. Kroužky uvolněnou rukou, kyvadlo dopředu-dozadu, „máchání prádla“

Cviky vsedě na židli:

1. Přitahování ramen k uším s nádechem, s výdechem uvolnit
2. Kroužky v ramenou na obě strany
3. Předklon hlavy, brada na hrudník
4. Úklon hlavy (ucho směřuje ke stejnostrannému rameni)
5. Rotace hlavy (bradu vytáčíme k rameni)
6. Kroužky hlavy (vynecháme záklon hlavy)
7. Ruce podél těla, vytáčíme dlaně vpřed, stahujeme lopatky a vracíme zpět
8. Ruce podél těla, zapažíme natažené ruce vzad a vracíme zpět, záda narovnaná
9. Chytneme se za lokty a zvedáme ruce nahoru (okénko)
10. Chytneme se za lokty a vedeme ruce s mírným pohupováním do stran (pohyb jako při chování dítěte)
11. Spojíme dlaně před tělem a tlačíme dlaně proti sobě 5 vteřin, poté povolit
12. Ruce na ramena (křidélka) a zvedáme nahoru a dolu
13. Propleteme prsty, vytočíme dlaně dopředu a natažené ruce zvedáme opatrně nahoru a zpět
14. Zvedáme natažené ruce do stran (rozpažení)

Při potížích vyhledejte lékaře!