



Μάρκος Δασκαλάκης
MD, PhD, FRCS

Λαπαροσκοπική χειρουργική – Χειρουργική μαστού

**Συμβουλές και ασκήσεις
μετά από χειρουργική
επέμβαση μαστού**



Ενότητα 1: Συμβουλές

Αναπνευστικές ασκήσεις μετά την επέμβαση

Μετά τη χειρουργική επέμβαση είναι σημαντικό να δουλέψετε τους πνεύμονές σας, καθώς η αναισθησία και η παρατεταμένη κατάκλιση σε μία θέση ίσως επηρεάσουν την αναπνοή σας. Οι αναπνευστικές ασκήσεις θα βοηθήσουν στην πρόληψη των λοιμώξεων και στη γρήγορη αποκατάσταση των πνευμόνων σας.

Κάθε ώρα θα πρέπει να:

- Παίρνετε 3 βαθιές αναπνοές. Αναπνεύστε όσο πιο βαθιά γίνεται, κρατήστε την αναπνοή για 2-3 δευτερόλεπτα και μετά εκπνεύστε αργά.
- Εκτελέστε 3 "Huffs". Πάρτε μια μέτρια εισπνοή και εκπνεύστε δυνατά σχηματίζοντας στρογγυλό στόμα, σαν να θολώνεται ένα παράθυρο.
- Βήξτε και καθαρίστε τους πνεύμονές σας.

Προτεινόμενες καθημερινές δραστηριότητες

Μετά την επέμβαση μπορεί να δυσκολευτείτε να χρησιμοποιήσετε το χέρι της χειρουργημένης πλευράς. Αυτό είναι απολύτως φυσιολογικό και αναμενόμενο. Θα πρέπει να προσπαθήσετε να το χρησιμοποιείτε όπως κάνατε και πριν την επέμβαση. Κάποιες δραστηριότητες ωστόσο, θα πρέπει να αποφεύγονται για να αποτραπεί η καθυστερημένη επούλωση των χειρουργικών τραυμάτων. Είναι σημαντικό να βρείτε την καλύτερη δυνατή ισορροπία.

Ασφαλείς δραστηριότητες (πρώτες 2-4 εβδομάδες)

- Πλύσιμο (προσωπική φροντίδα)
- Ντύσιμο
- Φαγητό/Ποτό
- Ελαφριές δουλειές του σπιτιού (πλύσιμο, προετοιμασία γευμάτων και ξεσκόνισμα)

Δραστηριότητες προς αποφυγή (πρώτες 2-4 εβδομάδες)

- Ανύψωση βαριών αντικειμένων – ψώνια, παιδιά.
- Σπρώξιμο ή τράβηγμα βαριών αντικειμένων – επίπλων.
- Επαναλαμβανόμενες κινήσεις που μπορεί να προκαλέσουν τριβή στην περιοχή του τραύματος – σιδέρωμα, σκούπισμα με ηλεκτρική σκούπα.
- Υπερβολική κάμψη, έκταση.

Επιστροφή στις σωματικές δραστηριότητες

- Περπάτημα: Αυτή είναι μια καλή μορφή άσκησης που θα βοηθήσει στη διατήρηση/ανάκτηση της φυσικής σας κατάστασης μετά από χειρουργική επέμβαση και γενική αναισθησία. Ξεκινήστε με μικρές καθημερινές βόλτες και σταδιακά αυξήστε την απόσταση.
- Γυμναστήριο/Άσκηση: Είναι ασφαλές να ασκείτε τα πόδια και το χέρι της μη χειρουργηθείσας πλευράς σας μόλις νιώσετε ότι μπορείτε. Μπορεί να αρχίσετε να σηκώνετε ελαφριά βάρη με τη χειρουργημένη



πλευρά μετά από 4 εβδομάδες. Θυμηθείτε να προχωράτε αργά και να ακούτε το σώμα σας.

- Κολύμπι: Είναι ασφαλές να ξεκινήσετε το κολύμπι όταν τα τραύματα σας έχουν επουλωθεί, συνήθως μετά από 3-4 εβδομάδες.
- Γενικά σωματικά αθλήματα: Αυτά μπορούν να ξεκινήσουν περίπου στις 6 εβδομάδες.
- Σεξουαλική δραστηριότητα: Μπορεί να συνεχιστεί μόλις νιώσετε άνετα.

Οδήγηση και ταξίδια με το αυτοκίνητο

Συνέχιση της οδήγησης:

- Αυτό είναι ασφαλές να το κάνετε όταν τα τραύματα σας έχουν επουλωθεί και έχετε ανακτήσει πλήρη κινητικότητα στο χέρι σας (περίπου 3 εβδομάδες).
- Δοκιμάστε αρχικά σε μια ήσυχη περιοχή για να διασφαλίσετε ότι έχετε τον πλήρη έλεγχο των κινήσεων και την απαιτούμενη αυτοπεποίθηση.
- Μπορεί να θέλετε να τοποθετήσετε μια μικρή διπλωμένη πετσέτα ανάμεσα σε εσάς και τη ζώνη ασφαλείας για να αποφύγετε τυχόν ενόχληση.

Προστασία του δέρματος

Εάν έχετε αφαιρέσει λεμφαδένες ή έχετε πραγματοποιήσει ακτινοθεραπεία στην μασχालιαία χώρα, είναι πολύ σημαντικό να προστατεύσετε το δέρμα και το σύστοιχο άνω άκρο συνολικά.

Αυτό θα πρέπει να περιλαμβάνει:

- Καθημερινή ενυδάτωση του δέρματος. Χρησιμοποιήστε μη αρωματική κρέμα (με βάση το νερό).
- Να φοράτε γάντια για προστασία από μικροτραυματισμούς (γρατζουνιές) όταν ασχολείστε με κηπουρική ή πλύσιμο ή παρόμοιες δραστηριότητες.
- Αποφύγετε τη λήψη αρτηριακής πίεσης ή αίματος από το χέρι της χειρουργημένης πλευράς.

Οι παραπάνω προφυλάξεις θα μειώσουν τον κίνδυνο λοίμωξης και τραυματισμού του χεριού.

Λεμφοίδημα

Είναι επίσης σημαντικό να ελέγξετε το άνω άκρο/χέρι σας για σημάδια οίδηματος (λεμφοίδημα). Υπάρχει μικρή πιθανότητα, αυτό να συμβεί αμέσως μετά τη χειρουργική επέμβαση ή την ακτινοθεραπεία, ωστόσο μπορεί να εμφανιστεί και αργότερα.

Φροντίδα ουλών

Όταν το τραύμα σας έχει επουλωθεί, είναι σημαντικό να φροντίζετε την ουλή για να αποφευχθεί η ρίκνωση. Κάντε μασάζ κατά μήκος και στις δύο πλευρές της ουλής με μια ενυδατική κρέμα, μη αρωματική, με βάση το νερό. Προσπαθήστε να το κάνετε αυτό τρεις φορές την ημέρα.



Ενότητα 2: Άσκηση

Τις πρώτες εβδομάδες μετά το χειρουργείο είναι σημαντικό να βρείτε μια ισορροπία μεταξύ της προστασίας και της κανονικής χρήσης του άνω άκρου της χειρουργηθείσας πλευράς. Η άσκηση είναι σημαντική για την πρόληψη της δυσκαμψίας των αρθρώσεων και την αποκατάσταση της πλήρους κινητικότητας του ώμου.

Οι ασκήσεις είναι κατάλληλες για ασθενείς που έχουν υποβληθεί σε:

- επέμβαση μαστού
- αφαίρεση λεμφαδένων
- ακτινοθεραπεία

Μπορεί να νιώσετε κάποια ενόχληση κατά τη διάρκεια και μετά την άσκηση. Αυτό είναι φυσιολογικό και δείχνει ότι οι ιστοί αντιδρούν. Ωστόσο, οι ασκήσεις δεν πρέπει να είναι επώδυνες. Εάν αισθάνεστε έντονο πόνο, μπορεί να πρέπει να προσαρμόσετε τη φαρμακευτική αγωγή σας. Εάν έχετε συνεχή πόνο, συζητήστε το μαζί μας.

Πότε να σταματήσετε;

Σταματήστε να κάνετε τις ασκήσεις και επικοινωνήστε μαζί μας το συντομότερο δυνατό εάν έχετε:

- συλλογή υγρού κάτω από το χέρι (μασχαλιαία χώρα) ή στον μαστό ή στο θωρακικό τοίχωμα
- λοίμωξη τραύματος ή προβλήματα επούλωσης
- πόνο, που επιδεινώνεται κατά τη διάρκεια των ασκήσεων ή συνεχίζεται μόλις τις ολοκληρώσετε

Για πόσο καιρό πρέπει να συνεχίσω να κάνω τις ασκήσεις;

Εάν υποβληθήκατε μόλις σε χειρουργική επέμβαση, συνεχίστε να κάνετε τις ασκήσεις μέχρι να επαναφέρετε το εύρος κίνησης που είχατε πριν από την επέμβαση. Συνεχίστε να κάνετε τις ασκήσεις εάν πρόκειται να υποβληθείτε σε ακτινοθεραπεία, καθώς θα βοηθήσουν στην ευελιξία του ώμου. Εάν έχετε υποβληθεί σε ακτινοθεραπεία, είναι καλή ιδέα να συνεχίσετε τις ασκήσεις για όσο διάστημα αισθάνεστε σφίξιμο και δυσκαμψία. Η δυσκαμψία και η αδυναμία του άνω άκρου μπορεί να εμφανιστεί αρκετά αργότερα μετά τη χειρουργική επέμβαση και την ακτινοθεραπεία, επομένως μπορείτε να συνεχίσετε να κάνετε τις ασκήσεις και μετά το πέρας.



Οδηγός ασκήσεων

Εβδομάδα	Σκοπός	Οδηγίες
1	Επίπεδο αγκώνας-ώμος Ξεκινήστε την κανονική χρήση του χεριού σας	-Την πρώτη εβδομάδα θα πρέπει να ασκηθείτε «λίγο και συχνά» (5-6 φορές την ημέρα). <ul style="list-style-type: none">- Ξεκινήστε με 5-10 επαναλήψεις και σταδιακά αυξήστε στις 15-20- Να ξεκινάτε πάντα με τις ασκήσεις προθέρμανσης και στη συνέχεια με τις ασκήσεις αρχικού σταδίου καθώς και τις προχωρημένες ασκήσεις Μπορεί να υπάρχει δυσκολία αρχικά, αλλά σταδιακά θα μπορείτε να είστε σε θέση να τις εκτελέσετε
2	Διάταση πάνω από το επίπεδο του ώμου	<ul style="list-style-type: none">- Τη δεύτερη εβδομάδα θα πρέπει να ασκηθείτε πιο τακτικά και για μεγαλύτερες περιόδους (3-4 φορές την ημέρα).- Να ξεκινάτε πάντα με την προθέρμανση- Κατά την εκτέλεση των ασκήσεων επικεντρωθείτε στη διάταση (τέντωμα) του ώμου περισσότερο- Κάντε 15-20 επαναλήψεις τη φορά
3-4	Πλήρες εύρος κίνησης	<ul style="list-style-type: none">- Εάν έχετε πλήρες εύρος κίνησης στον ώμο, εκτελέστε το σετ πλήρων διατάσεων 2 φορές την ημέρα- Εάν όχι συνεχίστε με την προθέρμανση αρχικά και στη συνέχεια με τις προχωρημένες διατάσεις για την επίτευξη πλήρους εύρους κίνησης

source: <https://www.nuh.nhs.uk/physiotherapy/>

Ασκήσεις προθέρμανσης

Οι ασκήσεις προθέρμανσης πρέπει να γίνονται τις πρώτες δύο ημέρες μετά το χειρουργείο και στη συνέχεια κατά την προετοιμασία για τις πιο προχωρημένες ασκήσεις.

Σφίξτε και χαλαρώστε το χέρι (γροθιά) για την αύξηση της κυκλοφορίας. Αυτό μπορεί να γίνει με ένα μαλακό μπαλάκι, ένα ζευγάρι κάλτσες ή την γωνία ενός μαξιλαριού.



Καθίστε στην άκρη της καρέκλας με το στήθος κοντά στα τα γόνατα και αφήστε το χέρι να αιωρείται ελεύθερα. Κουνήστε το χέρι εμπρός και πίσω, πλάγια και σε κύκλο, αυξάνοντας σταδιακά το εύρος της κίνησης.



Καθίστε σε ένα τραπέζι με το χέρι να αναπαύεται πάνω του. Διατηρώντας τον αγκώνα σταθερό στο σώμα σας, μετακινήστε το χέρι από τη μία πλευρά στην άλλη πλευρά (σαν να ξεσκονίζετε).





**ΜΑΡΚΟΣ
ΔΑΣΚΑΛΑΚΗΣ**
MD, PhD, FRCS

Λαπαροσκοπική Χειρουργική - Χειρουργική Μαστού

Στρέψτε απαλά τους ώμους προς τα εμπρός και πίσω επικεντρώνοντας στη διατήρηση της καλής στάσης του σώματος.



ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΑΡΧΙΚΟΥ ΣΤΑΔΙΟΥ

Χρησιμοποιήστε ολόκληρο το χέρι και φέρτε το πίσω από το κεφάλι (κρατώντας το κεφάλι στο κέντρο). Φέρτε τον αγκώνα έξω στο πλάι όσο πιο μακριά μπορείτε. Αυτή είναι μια σημαντική θέση που χρειάζεται να επιτύχετε εάν πρόκειται να λάβετε ακτινοθεραπεία.



Φτάστε αργά το χέρι πίσω και πάνω μέχρι τη μεσότητα της πλάτης σας.





**ΜΑΡΚΟΣ
ΔΑΣΚΑΛΑΚΗΣ**
MD, PhD, FRCS

Λαπαροσκοπική Χειρουργική - Χειρουργική Μαστού

Κρατήστε μια πετσέτα μεταξύ των δύο χεριών σαν να στεγνώνετε την πλάτη σας. Αλλάξτε χέρια.



Ξαπλώστε σε ύπτια θέση (ανάσκελα), λυγίστε τα γόνατα προς την κοιλιά και σιγά-σιγά κατεβάστε τα προς το κρεβάτι. Επαναλάβετε και στις δυο πλευρές.



Υποβοηθούμενη ανύψωση χεριού

Άσκηση 1

Κρατήστε τον καρπό του χεριού της πλευράς που είχατε την επέμβαση και σηκώστε το χέρι προς τα πάνω.



ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟΥ ΣΤΑΔΙΟΥ

Υποβοηθούμενη ανύψωση χεριού

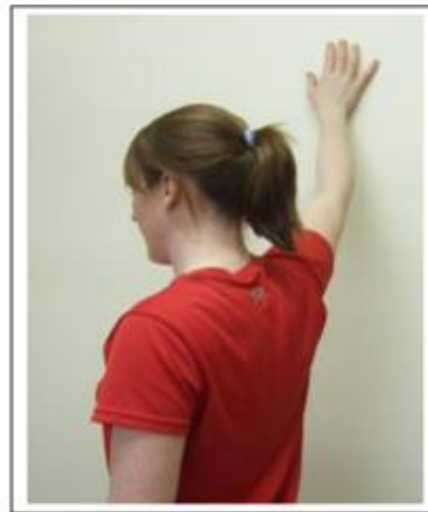
Άσκηση 2

Κλείστε και τα δύο χέρια μαζί μπροστά σας και αρχίστε να τα σηκώνετε προς τα πάνω, κρατώντας τους αγκώνες σε ευθεία. Το «καλό» χέρι υποβοηθά το άλλο.



«Αναρρίχηση τοίχου» – προς τα εμπρός και προς τα πλάγια

Κοιτάζοντας τον τοίχο, απλώστε τα χέρια προς τον τοίχο στο ύψος των ώμων. «Περπατήστε» αργά και τα δύο χέρια προς το ταβάνι. Χρησιμοποιήστε το «καλό» χέρι ως οδηγό για την καθοδήγηση του άλλου.



Διάταση στήθους

Σε όρθια θέση στερεώστε το αντιβράχιο σε ένα πλαίσιο πόρτας στο ύψος του ώμου. Στρέψτε το στήθος μακριά από το πλαίσιο της πόρτας ώστε να αισθανθείτε το τέντωμα στο στήθος και στον ώμο.



Ύπτιες διατάσεις

Ξαπλώστε και βάλτε τα χέρια κάτω από το κεφάλι με τους αγκώνες να δείχνουν προς το ταβάνι. Χαμηλώστε τους αργά προς το κρεβάτι.



Τελική άσκηση

Συνεχίζοντας από την παραπάνω θέση, ενώστε τα χέρια πάνω από το κεφάλι και τεντώστε προς τα πάνω.

