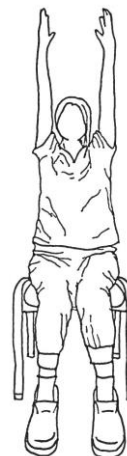


Zalecenia fizjoterapeutyczne dla kobiet oczekujących na leczenie z powodu nowotworu piersi

1. Zadbaj o większą aktywność fizyczną – jest to ważne dla planowanego leczenia chirurgicznego i/ lub systemowego (chemioterapia, radioterapia). Jak to osiągnąć? Należy zwiększyć ilość wykonywanych kroków każdego dnia, najlepiej do 10 tys. (ok. 7-8km, co zajmie 1,5-2h). Jeżeli jest to dla ciebie za trudne – rozpocznij od spacerów na krótszych dystansach. Nie unikaj wchodzenia i schodzenia po schodach. Ruch nie przeszkadza w czasie oczekiwania, jak i w trakcie leczenia – jest bardzo potrzebny dla lepszej tolerancji terapii.
2. Wprowadź proste ćwiczenia ruchowe. Każde z nich wykonuj w powolnym tempie i powtórz przynajmniej 10 razy. Możesz realizować je 2 x dziennie. Dla dobrego rezultatu - staraj się być systematyczną!

Ćwiczenie 1 – rozciąganie ramion:

Przyjmij pozycję siedzącą na krześle lub stojącą.
Ramiona wznies w górę i utrzymaj tą pozycję
licząc powoli do 10. Opuść ramiona.



Ćwiczenie 2 – rozciąganie ramion z oddechem:

Pozycja siedząca lub stojąca. Ramiona wyciągnij w przód, a potem odchyl je w bok i do tyłu, z jednoczesnym wdechem powierza nosem. Opuszczając ramiona w dół – zrób długi i głośny wydech ustami.



Ćwiczenie 3 – rozciąganie ramion ze skłonem tułowia:

Pozycja stojąca w lekkim rozkroku. Wyciągnij prawe ramię (proste w łokciu) wysoko w górę (ma znaleźć się przy głowie), a lewą rękę oprzyj na lewym biodrze. Wykonaj skłon boczny tułowia w lewo i utrzymaj tą pozycję 10 sek. Po zmianie ułożenia rąk, to samo powtórz na drugą stronę.



Ćwiczenie 4 – mobilizacja skóry obszaru piersi i pachy:

Pozycja siedząca lub stojąca. Wyciągnij w górę ugięte ramię strony leczonej piersi, dłoń oprzyj na głowie, a na okolicy pachy połóż przeciwną dłoń. Wykonuj powolne i delikatne uciski z jednoczesnym przesuwaniem skóry we wszystkich kierunkach. Ucisk utrzymuj przynajmniej 15 sek. To samo powtórz w rejonie leczonej piersi. Techniki te poprawią drenaż i elastyczność skóry okolicy operowanej.



Ćwiczenie 5 – równowaga:

Pozycja stojąca przodem do krzesła z oparciem, na którym oprzyj dłonie. Unieś jedną nogę w górę i wytrzymaj w staniu na jednej nodze 10 sek. To samo ćwiczenie powtórz drugą nogą. Kiedy nauczysz się poprawnej techniki, zrób to ćwiczenie bez pomocy krzesła.



Ćwiczenie 6 – „ukłon japoński” z oddechem:

Pozycja klęk na podłodze, kolana na szerokość bioder, usiądź na piętach. Wyciągnij ręce w górę i zrób skłon w przód, tak aby oprzeć je jak najdalej przed sobą. Włącz głęboki wdech i wydech (ruchy klatki piersiowej). Oddychając, zostań w tej pozycji przynajmniej 15 sek. Jeśli nie możesz wykonać klęku, zrób to ćwiczenie w pozycji stojącej, z pomocą krzesła/stołu.



Opracowanie: dr n.med. Anna Opuchlik,
Rysunki: Wojciech Krupa.