

# φυσικοθεραπεία

## Ασκήσεις μετά μαστεκτομή

ΒΑΛΕΝΤΙΝΑ ΝΙΚΟΛΑΟΥ  
Φυσικοθεραπευτρια

*Μια γυναίκα με πάθηση μαστού μπορεί να χρειαστεί να υποβληθεί σε διαφόρων τύπων επεμβάσεις. Οι πιο συνηθισμένες είναι:*  
Απλή βιοψία

- Απλή βιοψία
- Ουκτεκτομή, τμηματική εκτομή
- Μαστεκτομή
- Βιοψία-αφαίρεση λεμφαδένα
- Λεμφαδενικό καθαρισμό μασχάλης
- Επανορθωτική ή πλαστική επέμβαση
- *Κάθε μια από τις παραπάνω επεμβάσεις μπορεί να επηρεάσει τις κινήσεις του χεριού και του ώμου, και κατά συνέπεια την ευχέρεια εκτέλεσης απλών καθημερινών δραστηριοτήτων, όπως μπάνιο, χτένισμα, ντύσιμο κλπ.*

*Ανεξάρτητα του τύπου επέμβασης οι ασκήσεις βοηθούν σημαντικά στην:*

- Βελτίωση της φλεβικής και λεμφικής κυκλοφορίας.
- Πρόληψη και αντιμετώπιση παρενεργειών από την επέμβαση, όπως το λεμφοίδημα του άνω άκρου
- Επαναφορά και διατήρηση του εύρους των κινήσεων χεριού και του ώμου
- Ενδυνάμωση των μυών της περιοχής
- Ταχύτερη επάνοδο στις καθημερινές δραστηριότητες

- *Το είδος, ο αριθμός, η ένταση και ο χρόνος έναρξης των ασκήσεων μπορεί να διαφέρει ανάλογα με τον τύπο επέμβασης, την εμφάνιση παρενεργειών ή επιπλοκών, καθώς και από την ανάγκη επιπρόσθετης θεραπείας, όπως η ραδιοθεραπεία (ακτινοβολίες).*

- Για παράδειγμα μερικές μπορούν να αρχίσουν άμεσα μετά το χειρουργείο, ενώ κάποιες άλλες δεν πρέπει να εκτελούνται μέχρι να αφαιρεθούν τα ράμματα ή οι παροχετεύσεις. Ασκήσεις όπως αυτές που στοχεύουν στην επαναφορά του εύρους των κινήσεων του ώμου μπορούν να αρχίσουν λίγες μέρες μετά, ενώ αυτές που έχουν σαν σκοπό την ενδυνάμωση των μυών του άνω άκρου προστίθενται τελευταίες.

- Σε επεμβάσεις αποκατάστασης ή τοποθέτησης προθέσεων (π.χ. σιλικόνη) μπορεί να απαιτηθεί ειδικό εξατομικευμένο πρόγραμμα.  
Για το λόγο αυτό είναι σημαντικό πριν την έναρξη κάποιου προγράμματος ασκήσεων να συμβουλευθείτε ειδικό χειρουργό.  
Στη συνέχεια παρατίθενται ενδεικτικά κάποιες από τις ασκήσεις που προτείνονται σε επεμβάσεις μετά από επέμβαση στο μαστό. Για ένα σωστό και ολοκληρωμένο πρόγραμμα συμβουλευτείτε τον ειδικό χειρουργό και έναν εξειδικευμένο φυσικοθεραπευτή.

# ***Μαλάξεις με μπαλάκι***

- ***Μαλάξεις με μπαλάκι***
- Σταθείτε ή καθίστε αναπαυτικά.
- Κρατήστε ένα μαλακό μπαλάκι στην παλάμη του χεριού από την πλευρά της εγχείρησης.
- Με τον αγκώνα σε ελαφριά κάμψη, στρέψτε την παλάμη προς το ταβάνι και σηκώστε το χέρι ψηλότερα από την καρδιά.
- Σφίξτε και χαλαρώστε την μπάλα (10 επαναλήψεις / δυο φορές την ημέρα).
- Προοδευτικά αυξήστε τον αριθμό των επαναλήψεων.

# ***Μαλάξεις με μπαλάκι***





# *Ασκήσεις ώμων*

## *Άσκηση 1η*

- Σταθείτε όρθια, με τα χέρια στο πλάι του κορμού.
- Στην συνέχεια σπρώχνετε τους αγκώνες προς τα πίσω, προσπαθώντας να ενώσετε τις ωμοπλάτες σας.
- Επαναλάβετε την άσκηση 8 με 10 φορές, τρεις φορές την ημέρα.

# Ασκήσεις ώμων

## Άσκηση 1η



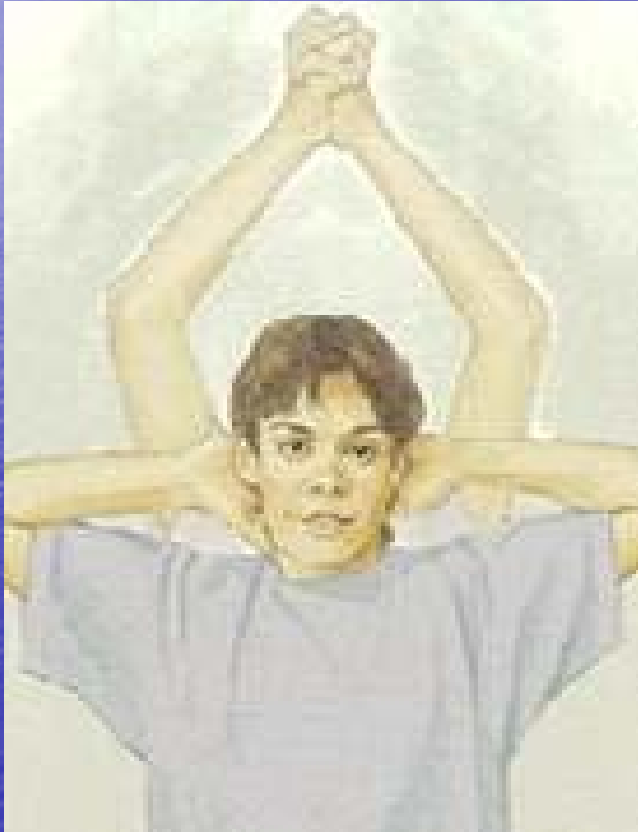
# Άσκηση 2

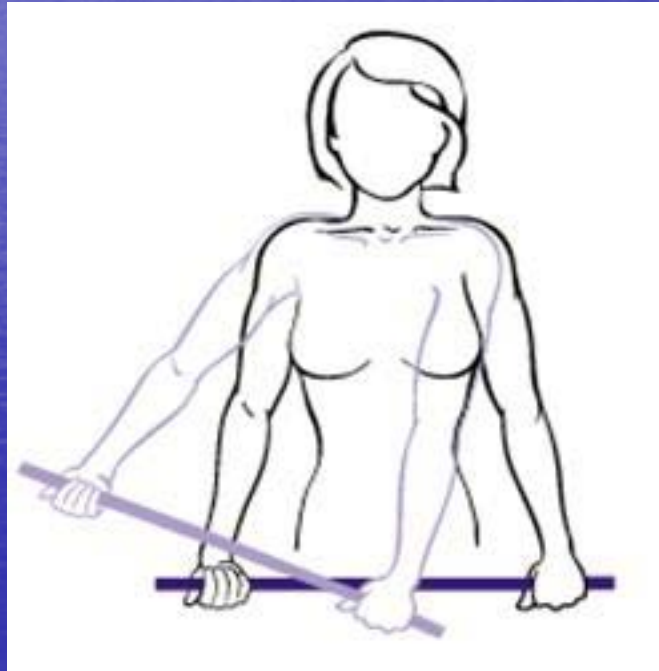
- 1. Σταθείτε όρθια, με τα χέρια στο πλάι του κορμού
- 2. Στην συνέχεια αρχίστε να κινείτε κυκλικά τους ώμους σας προς τα εμπρός
- 3. Επαναλάβετε την άσκηση κινώντας κυκλικά τους ώμους σας προς τα πίσω
- 4. Επαναλάβετε την άσκηση 8 με 10 φορές, τρεις φορές την ημέρα.

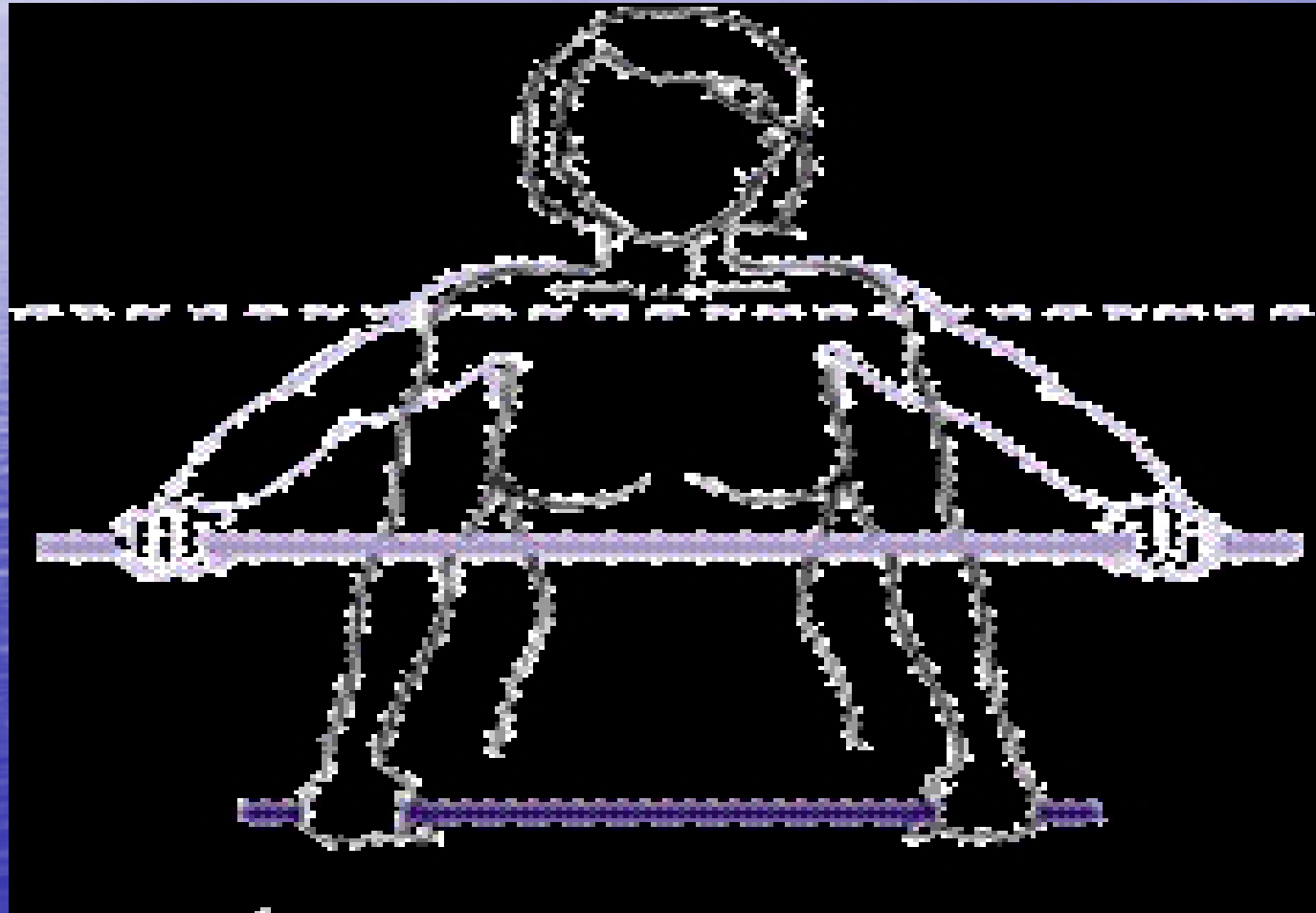




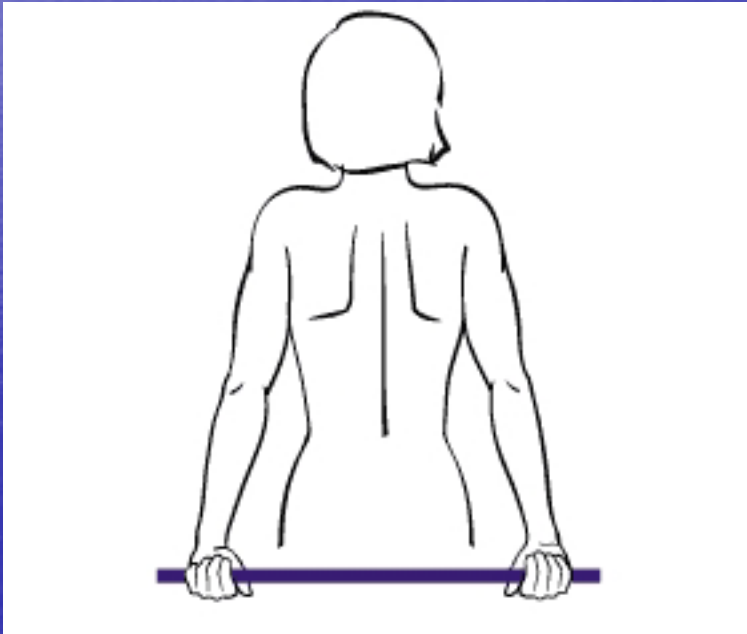
© Healthwise, Incorporated















Αντιμετώπισε με θάρρος και γνώση  
την νέα εμπειρία της ζωής σου.





Σας ευχαριστώ !