



Centrul de Tumori Mamare

Institutul Oncologic "Prof. Dr. Ion Chiricuța" Cluj-Napoca

Împreună redăm speranța!

Exerciții după operația de cancer mamar

Elaborat de kinetoterapeut Delia Berdar

Revizuit și aprobat de către echipa

Centrului de Tumori Mamare

14 noiembrie 2022



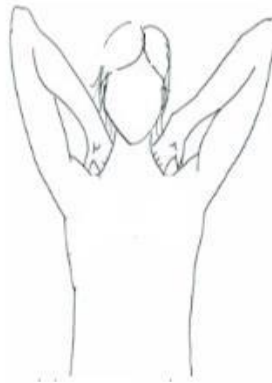
IOCN

Institutul Oncologic
"Prof. Dr. Ion Chiricuța"
Cluj-Napoca

Împreună redăm speranța!

Membru al Organizației Institutelor Europene de Cancer "OECI"

Exerciții după operația de cancer mamar



De ce trebuie să fac exercițiile după operația de cancer mamar?

Mușchii se atrofiază dacă nu sunt folosiți, așa că este important să faceți aceste exerciții ca parte a rutinei zilnice.

De asemenea, exercițiile pot ajuta:

- La ameliorarea simptomelor care pot fi cauzate de cicatrici;
- La creșterea gradului de mobilitate a umărului;
- La reducerea limfedemului- umflarea brațului, a mâinii, sânelui sau a pieptului cauzată de acumularea de lichid limfatic.

Pentru cine sunt potrivite aceste exerciții?

Exercițiile sunt potrivite pentru persoanele care au avut:

- Mastectomie;
- Îndepărtarea ganglionilor limfatici;
- Radioterapie.

Când este bine să începeți exercițiile?

Următoarele exerciții trebuie începute la 1-2 zile după orice intervenție chirurgicală la sân, dar sunt deosebit de importante după o mastectomie. Acestea trebuie efectuate de 2- 3 ori pe zi, a câte 5-10 repetări fiecare. Exercițiile trebuie executate încet și ritmic.

Cum sunt exercițiile după operație?

Nu ar trebui să simțiți durere când faceți exerciții. O senzație de întindere sau de tragere este normală.

Cu cât faceți mai mult exerciții, cu atât ar trebui să devină mai ușoare.

Faceți întotdeauna încălzirea la început și la sfârșitul fiecărei sesiuni.

Când ar trebui oprite exercițiile?

Nu mai faceți exerciții și discutați cu doctorul oncolog dacă aveți:

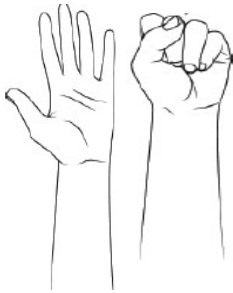
- Un serom (o colecție de lichid sub braț sau în sân);
- Infecții ale cicatricilor;
- Durere care se accentuează în timpul acestor exerciții sau continuă să crească după terminarea acestora.

Cât timp ar trebui să continui să fac exercițiile?

Dacă ați avut o intervenție chirurgicală, exercițiile ar trebui continuate până când umărul revine la gradul de mobilitate de dinaintea operației. Este indicat să continuați exercițiile în timpul sedințelor de radioterapie, cât și după acestea deoarece vor diminua senzația de rigiditate și slăbiciune a musculaturii.

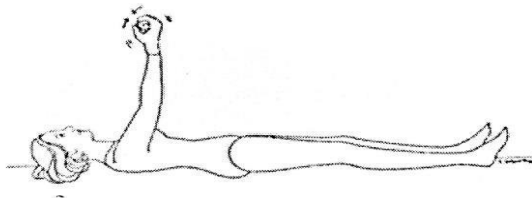
După operație, este posibil să aveți o umflare a mâinii sau a brațului pe partea operată. Acest lucru este normal și de obicei dispare în timp. Dacă observați umflarea mâinii sau a brațului:

- folosiți 2 până la 3 perne pentru a ridica brațul mai sus de nivelul inimii. Faceți acest lucru de câteva ori pe zi. Puteți ridica brațul în timp ce stați întinsă pe spate sau întinsă pe o parte.



Ridicați brațul și deschideți, închideți încet pumnul de 10 ori.

Aceasta acționează ca o pompă și ajută la scurgerea lichidului limfatic.



EXERCIȚII DE INCEPUT



EXERCIȚII DE BAZA



EXERCIȚII DE INCHEIERE



**PRIMA SĂPTĂMÂNĂ
DUPĂ OPERAȚIE**

EXERCIȚII DE INCEPUT



EXERCIȚII DE BAZA



EXERCIȚII AVANSATE



EXERCIȚII DE INCHEIERE



**A DOUA SĂPTĂMÂNĂ
DUPĂ OPERAȚIE**



IOCN

Institutul Oncologic
"Prof. Dr. Ion Chiriacu"
Cluj-Napoca

Împreună vedem speranța!

Membru al Organizației Internaționale de Cancer "OIEC"

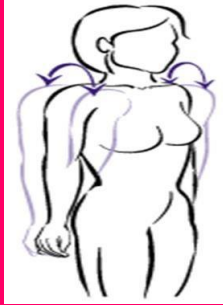


**Centrul de
Tumori Mamare**

Institutul Oncologic "Prof. Dr. Ion Chiriacu" Cluj-Napoca

Împreună vedem speranța!

EXERCIȚII DE ÎNCEPUT ȘI EXERCIȚII DE ÎNCHEIERE



**Ridicați din umeri în sus spre urechi,
apoi îi rotiți către spate și în jos.
Repețați de 4 -10 ori, apoi vă
odihniți.**

1

EXERCIȚII DE ÎNCEPUT ȘI EXERCIȚII DE ÎNCHEIERE



**Brațele vor fi relaxate pe
lângă corp. Se ridică și
coboară umerii.**

**Repețați de 4-10 ori, apoi vă
odihniți.**

2

EXERCIȚII DE BAZĂ

Aceste exerciții pot fi efectuate din poziția șezut sau din picioare.

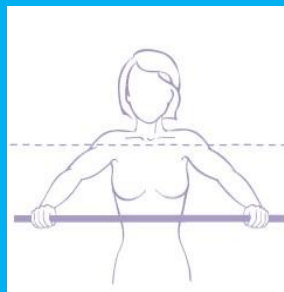
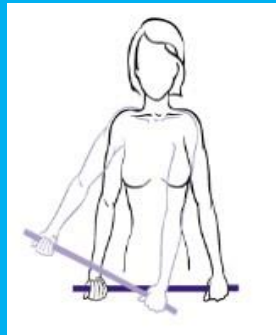
În prima săptămână după operație, nu ridicați brațele mai sus de nivelul umerilor (90°) atunci când faceți aceste exerciții.

Palma brațului operat va fi orientată în sus și palma cealaltă în jos. Brațul neoperat, menținut întins, este împins spre brațul operat. Reveniți la centru. Repetați de 4-10 ori, încercând să împingeți brațul mai sus de fiecare dată.

3

Ridicați încet un baston sau un prosop, ținând brațele drepte. Încercați să ridicați mai mult cu fiecare repetiție. Repetați de 4-10 ori. În prima săptămână după operație, nu ridicați brațele mai sus de nivelul umerilor (90°) atunci când faceți aceste exerciții.

4





IOCN

Institutul Oncologic
"Prof. Dr. Ion Chiriacu"
Cluj-Napoca

Împreună vindecăm speranțele!

Membru al Organizației Institutelor Europene de Cancer "OEC"

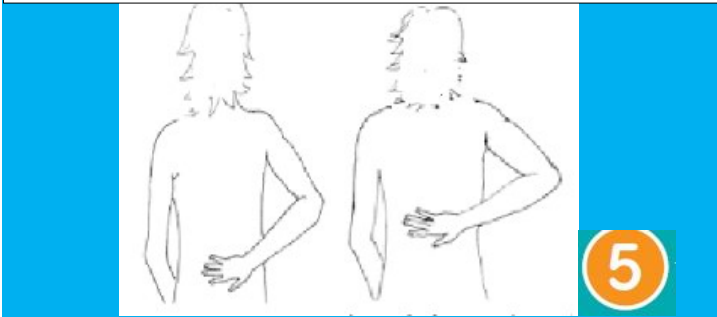


**Centrul de
Tumori Mamar**

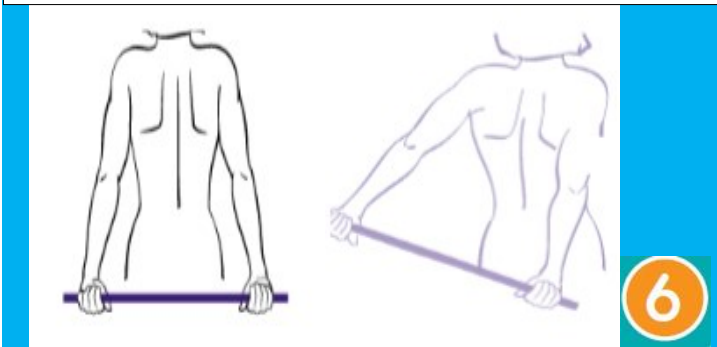
Institutul Oncologic "Prof. Dr. Ion Chiriacu" Cluj-Napoca

Împreună vedem speranțe!

Stând dreptă, privind înainte așezați mâinile jos la baza coloanei vertebrale. Cu degetele mergeți pe coloana vertebrală până la nivelul sutienului, apoi mergeți înapoi. Repetați de 4-10 ori.



Stând cât mai dreaptă posibil, țineți bastonul la spate cu palmele orientate în sus și mâinile depărtate. Păstrând brațele drepte, ridicați ușor bastonul, expirând pe măsură ce ridicați (numai până la punctul confortabil). Mișcați bastonul spre stânga, apoi centru, și apoi dreapta.





IOCN

Institutul Oncologic
"Prof. Dr. Ion Chiriacuș"
Cluj-Napoca

Împreună vedem speranța!

Membru al Organizației Institutelor Europene de Cancer "OEC"

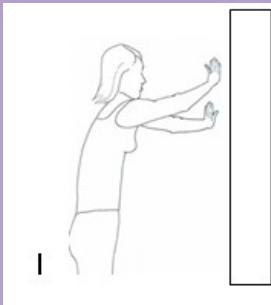


**Centrul de
Tumori Mamare**

Institutul Oncologic "Prof. Dr. Ion Chiriacuș" Cluj-Napoca

Împreună vedem speranța!

EXERCIȚII AVANSATE



Stați în ortostatism cu picioarele depărtate și cu fața la perete.

Puneți ambele mâini pe perete la nivelul umerilor.

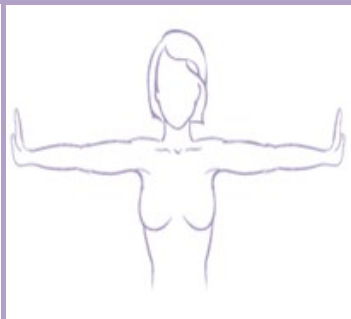
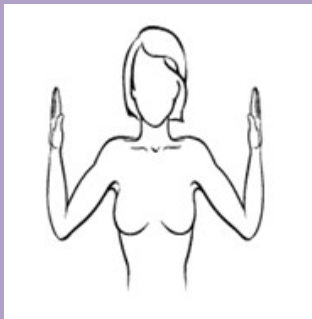
Priviți drept înainte și ridicați treptat mâinile pe perete:

- Urcați cu degetele pe perete cât de sus puteți;
- Țineți sus și numărați până la 10.

Încercați să ajungeți mai sus de fiecare dată.

7

Începeți cu brațele întinse lateral, palmele orientate spre exterior și încheieturile cu degetele orientate în sus. Inspirați, îndoiți coatele până la jumătate, după care expirați și întindeți încet brațele în lateral, ca și cum doriți să împingeți pereții cu palmele. Repetați de 5-10 ori.



8

**Stând dreptă, cu capul ușor aplecat înainte, aduceți mâna la nivelul gâtului.
Plimbați degetele în jos pe coloana vertebrală apoi, înapoi până la cap. Repetați
de 10 ori.**



**Puneți mâna operată, la spate. Încercați să treceți un obiect mic și ușor de
exemplu, un șervețel/burete, peste umărul stâng sau drept la cealaltă mână.
Repetăți și schimbați mâinile.**



Ce activități pot face?

În prima săptămână când ajungeți acasă după operație, încercați să reluați **activitățile zilnice**. Folosiți-vă ambele brațe dacă puteți. Spre exemplu:

- Folosiți brațul (partea operată) pentru a vă spăla pe dinți, pentru a vă pieptana părul, pentru a vă îmbrăca, pentru a mânca și a bea.



Nu ridicați mai mult de 2-3 kilograme în primele 4 săptămâni după operație.

Nu faceți mișcări oboseitoare și repetitive, cum ar fi aspiratul sau spălatul vaselor/hainelor până când acumularea de lichid de pe partea operată dispare (dacă aveți acumulare de lichid).

CONDUSUL

Trebuie să fiți capabilă să vă întoarceți și să vă mișcați fără dureri ascuțite înainte de a putea conduce în siguranță. Așteptați până când nu mai trebuie să luați

medicamente pentru durere pe bază de rețetă înainte de a conduce. Purtați întotdeauna centura de siguranță, chiar dacă vă provoacă un oarecare disconfort la nivelul pieptului.

MERSUL

Este important să continuați să mergeți după operație și în timpul recuperării. Mersul este o modalitate excelentă de a vă îmbunătăți forța și rezistența după operație. De asemenea, vă îmbunătățește circulația sangvină. Aceasta ajută la vindecare. Începeți încet și odihniți-vă des până când vă puteți întoarce la nivelul de dinaintea operației.

Dacă aveți dureri când mergeți, vă puteți sprijini brațul ținând mâna în buzunar. Pe măsură ce durerea scade, reveniți la balansarea brațului pe lângă corp.

**EVITAȚI INACTIVITATEA,
CEVA ESTE MAI BINE DECÂT NIMIC.**

Cum poate ajuta masajul cicatricial?

Masajul cicatricilor este o altă modalitate de a vă ajuta umărul să-și recapete întreaga gamă de mișcare.

Începeți masajul cicatricii după ce inciziile (tăieturile) sunt complet vindecate și atunci când nu mai este nicio acumulare de lichid. Aceasta este de obicei la aproximativ 3 săptămâni după operație.

Cicatricea poate fi foarte sensibilă, strânsă sau poate produce mâncărimi. Masajul cicatricilor poate ajuta la diminuarea senzației de strângere. Masajul cicatricial va ajuta la înmuierea acesteia și va facilita mișcarea umărului.

Pentru a vă masa cicatricea:

1. Puneți o cantitate mică de loțiune pe degetul arătător și mijlociu. Dacă faceți un masaj cicatricial în timp ce faceți radioterapie, vă rugăm să discutați cu medical oncolog despre ce loțiuni să evitați.
2. Puneți 2 degete sau degetul mare pe cicatrice.
3. Apăsați ferm, dar ușor de-a lungul cicatricii, într-un model în zig-zag în sus și în jos. Mișcați-vă într-o direcție și apoi înapoi într-o mișcare circulară.
4. Faceți acest masaj de 2 până la 3 ori pe zi timp de aproximativ 10 minute.

Referințe bibliografice

1. breastcancercare.org.uk/publications
2. www.bcna.org.au
3. Dana Pop, Dumitru Zdrenghea, Radu Roșu, Gabriel Gușetu, Lucian Mureșan, Gabriel Cismaru, Bogdan Caloian, Horațiu Comșa. Recuperare cardiovasculară. Editura Medicală Universitară "Iuliu Hațieganu" Cluj –Napoca; 2016; p.110114.



IOCN
Institutul Oncologic
"Prof. Dr. Ion Chiriac"
Cluj-Napoca

Împreună vedem speranță!

Membru al Organizației Internaționale de Cancer "OIEC"



**Centrul de
Tumori Mamare**
Institutul Oncologic "Prof. Dr. Ion Chiriac" Cluj-Napoca

Împreună vedem speranță!



IOCN
Institutul Oncologic
"Prof. Dr. Ion Chiriac"
Cluj-Napoca

Împreună vedem speranță!

Membru al Organizației Internaționale de Cancer "OIEC"



**Centrul de
Tumori Mamare**
Institutul Oncologic "Prof. Dr. Ion Chiriac" Cluj-Napoca

Împreună vedem speranță!



Centrul de Tumori Mamare

Institutul Oncologic "Prof. Dr. Ion Chiricuță" Cluj-Napoca

Împreună redăm speranța!

**Aceste materiale educative reprezintă proprietatea
intelectuală a Centrului de Tumori Mamare și nu
pot fi redistribuite sau duplicate**



IOCN

Institutul Oncologic
"Prof. Dr. Ion Chiricuță"
Cluj-Napoca

Împreună redăm speranța!

Membru al Organizației Institutelor Europene de Cancer "OECI"