

# ورزشهای بعد از عمل ماستکتومی (برداشتن سینه)

## چند توصیه مهم:

- ورزش های بعد از عمل جراحی پستان معمولاً سه بار در روز و هر بار به مدت بیست دقیقه انجام می شوند و تا وقتی که دامنه حرکتی مفاصل به صورت کامل بازگردد، ادامه داده می شوند. زمان بازگشت کامل دامنه حرکتی مفاصل پس از جراحی حدود ۶-۴ هفته می باشد.
- دوش گرفتن قبل از ورزش به نرم شدن عضلات کمک می کند.

## هدف از ورزش:

- افزایش گردش خون در بافت و اندام جراحی شده و هم چنین افزایش قدرت عضلانی
- پیشگیری از سفتی مفاصل
- حفظ و بازگرداندن دامنه حرکتی مفاصل

## ورزش های بعد از جراحی پستان

### ۱- بالا بردن دست ها

#### روی دیوار:

- روبروی دیوار بایستید
- انگشتان پا تا حد امکان نزدیک دیوار باشد و پاها را از هم جدا کنید.

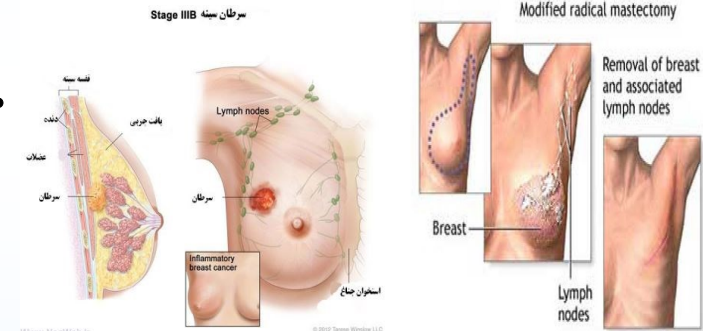


- در حالیکه آرنج را کمی خم کرده اید، با خم کردن انگشت ها، بتدریج دست ها را از دیوار بالا ببرید تا حدی که بازو ها کاملاً صاف شوند. سپس همین تمرین را برعکس انجام دهید و دست ها را پایین بیاورید تا به نقطه شروع برگردید.

انجام فعالیت های مثل مسواک کردن دندان ها ، شستن صورت و شانه کردن موها به حفظ و بازگشت عملکرد عادی دست کمک می کنند.

شما باید از عضلات هر دو دست استفاده کنید، اگر دست مبتلا را به کار نگیرید یا آن را بی حرکت نگاه دارید یا به حالت صاف نایستید، انجام دادن هر نوع ورزشی بی فایده خواهد بود.

ورزش ها را بصورت گام به گام و از ساده به دشوار انجام دهید.



ناظر علمی: دکتر هادی محمد دوست فوق تخصص انکولوژی

تهیه کننده: مرضیه ساعدی

کارشناس ارشد پرستاری مراقبت های ویژه

سوپروایزر آموزش سلامت

با همکاری خاتم راضیه خالق پناه

مسئول آموزش به بیمار بخش شیمی درمانی

## ۲- چرخش طناب

- یک طناب سبک را به دستگیره ببندید
- روبروی در بایستید.
- سر آزاد طناب را با آن گرفته اید باید به صورت کشیده و دور از بدن قرار گیرد. دستی که طناب را با آن گرفته اید باید به صورت کشیده و دور از بدن قرار گیرد. طناب را به صورت دایره ای شکل و تا حد امکان در حرکات دایره ای بزرگ بچرخانید این حرکات را ابتدا به صورت آهسته انجام دهید و رفته رفته سرعت آنها را بیشتر کنید.



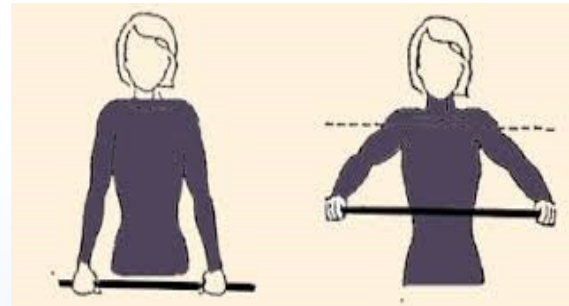
© Healthwise, Incorporated



© Healthwise, Incorporated

## ۳- بالا آوردن میله:

- یک میله را با هر دو دست بگیرید.
- دست ها باید به اندازه عرض شانه ها با همدیگر فاصله داشته باشند.
- بازو ها را صاف نگاه دارید، سپس میله را بالا بیاورید و پشت سر خود ببرید تا جایی که آرنج ها خم شوند. این حرکت را به صورت برعکس انجام دهید، میله را بالای سر بگیرید و بعد به وضعیت شروع برگردید.



## ۴- قرقره چرخان:

- یک طناب سبک را روی میله پرده یا قسمت بالای درگاه بیاندازید.
- در زیر طناب و تا حد امکان نزدیک آن بایستید.

- با هر یک از دست ها یک سر طناب را بگیرید. با پایین آوردن دست راست، بازوی چپ را به طرف بالا بکشید و با پایین آوردن دست چپ، بازوی راست را بالا بکشید.
- این حرکات را در حالتی مشابه حرکت اره کردن نیز تکرار کنید.



© Healthwise, Incorporated



دانشگاه علوم پزشکی تهران  
مرکز ملی سلامت و ایمنی

واحد آموزش سلامت

بیمارستان امام علی (ع)



بجنورد، خیابان شهریار، مقابل دانشگاه آزاد

در صورت هر گونه سوال می توانید در ساعات اداری با شماره تلفن

های زیر تماس بگیرید:

۰۹۱۵۴۴۱۵۴۴۶

تلفن: ۰۵۸۳۲۲۹۷۰۱۰-۱۲

جهت دریافت این فایل آموزشی به سایت بیمارستان به آدرس زیر

مراجعه کنید: [WWW.NKUMS.ac.ir](http://WWW.NKUMS.ac.ir)