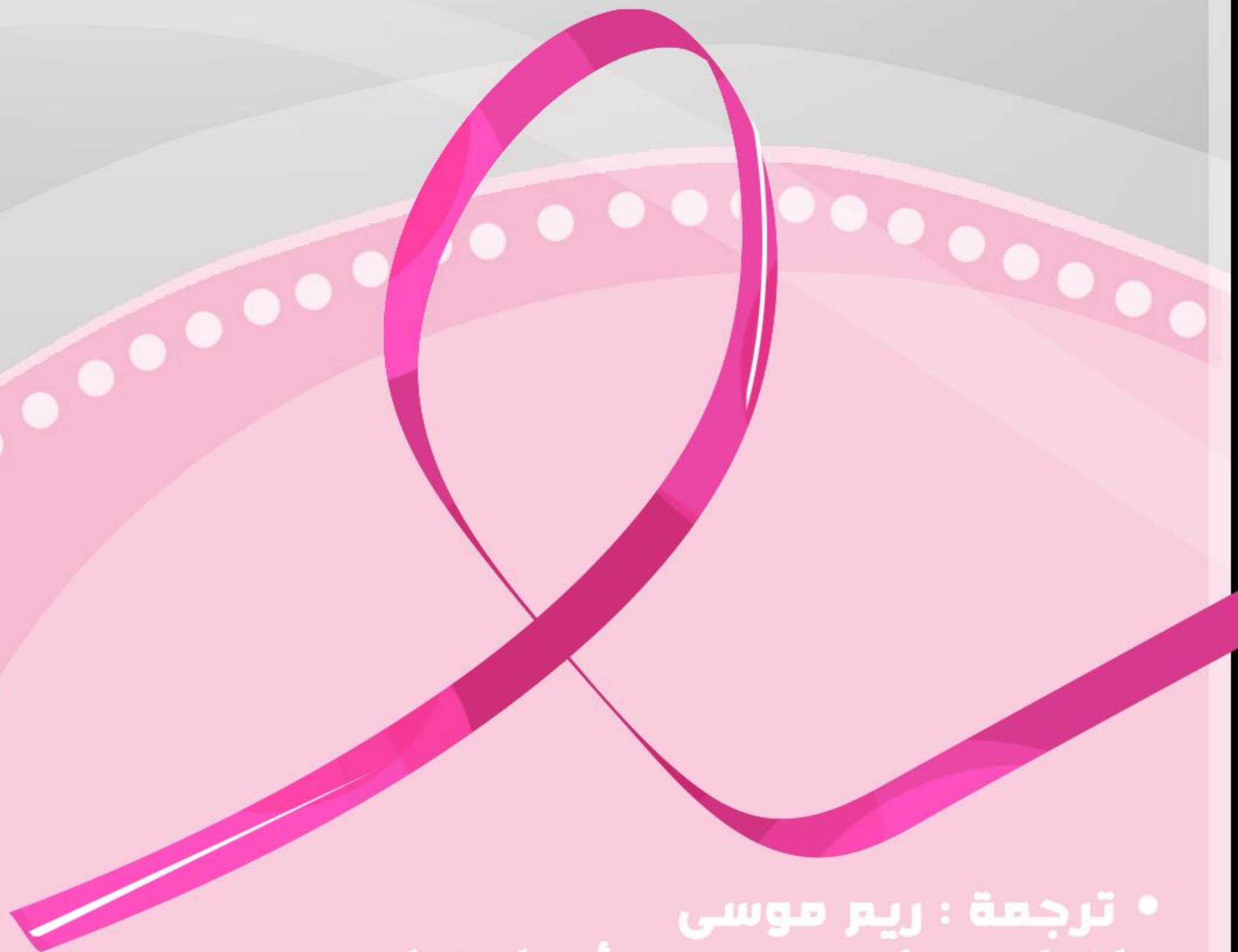


# التعاريف بعد استئصال الثدي

دليل مقدم من الجمعية الكندية للسرطان



• ترجمة : ريم موسى  
• إخراج : سلوى حمدي - أسيل تركي

- \* **هذا الكتيب للنساء الخاضعات لاستئصال الثدي**
- \* سرطان الثدي يصيب النساء غالباً ولكن يتم تشخيصه بعد قليل من الرجال في كل عام ، نحن غالباً ما نشير إلى النساء ولكن هذا الكتيب سيكون مفيداً للرجال الخاضعين لاستئصال الثدي أيضاً.
- \* المعلومات الواردة في هذا الكتيب عامة ، وينبغي ألا تحد مكان الخطة العلاجية الخاصة بك .



## المقدمة

## قبل البدء

### بعد الجراحة مباشرة

- من اليوم الأول إلى اليوم السابع
- تمرين التنفس العميق
- تمرين الدفع لأعلى
- تمارين الكتف
- تمارين رفع الذراع
- تمارين ضغط الكتف

### المراحل الأولى للشفاء

- أول ستة أسابيع بعد الجراحة
- تمارين العصا [موضعين]
- تمارين التجنح
- تمارين الحائط
- تمارين ملائكة الثلج
- المزيد من التمارين المتقدمة
- تمارين الجانب

### المراحلة الثانية للشفاء

- بعد ستة أسابيع من الجراحة
- تمارين التقوية
- التمارين العوائدية

### متلازمة الألم بعد استئصال الثدي

### الوذمة اللمفاوية

- طرق منع الوذمة اللمفاوية

### المراجع

## المقدمة

التمارين جزء مهم من العلاج والشفاء، بعد استئصال الثدي فهي تساعد على

- العودة إلى الأنشطة اليومية مثل الاستحمام وارتداء الملابس
- حفظ الحركة في الذراعين والكتف
- تحسين قوة العضلات
- تقليل تصلب المفاصل
- تقليل آلام الرقبة والظهر
- تحسين الأداء بصفة عامة

يختلف الشفاء من شخص لآخر لذلك استشيري طبيبك أو أخصائي العلاج الطبيعي قبل البدء بتمارين هذا الكتيب  
ثم ابقيه على اطلاع دائمها بالتقدم في حالتك  
الجدارل الزمنية المقترنة هي فقط للتوجيه في بعض التمارين  
 تستطيعين البدء بها بعد الجراحة مباشرة ، يمكن البدء  
 بتمارين الكتفين والذراعين عند تمام الجراحة ، وبعد الشفاء  
 أكثر يمكن إضافة تمرين التقوية والتمارين العوائية إلى  
 روتينك اليومي

عند استئصال كلا الثديين تكون بعض هذه التمارين مضرية

لذلك تأكدي من استشارة طبيبك أو أخصائي العلاج

. الطبيعي عن الأفضل لحالتك



# قبل أن تبدأ

من المهم أن تتحدثي مع طبيبك قبل البدء، بأي تمرن فقد يفترض عليك بعض التمارين المعينة أو استشارة أخصائي العلاج الطبيعي أو أخصائي العلاج الوظيفي الذي يقوم باعداد الخطة العلاجية المناسبة لحالتك



بعض المبادئ التوجيهية التي تساعده على نجاح التمارين والشفاء بصورة أسرع

- أن تكون الملابس مريحة وخفيفة
- التمرن بعد الاستحمام بماء دافئ حيث تكون العضلات مسترخية ودافئة
- التنفس بعمق عند القيام بالتمارين
- عند التمرن يجب الشعور بتمدد مريح وليس بالألم
- لا تقومي بأي حركة سريعة أو مؤلمة أثناء التمدد
- الاتصال بطبيبك أو أخصائي العلاج الطبيعي إذا وجدت أي تورم أو ألم
- عدم القيام بتمارين كثيرة في الأسابيع الأولى بعد الجراحة



التمارين والأنشطة اليومية لا تسبب ألم أو زيادة في ألم سابق فإذا شعرتي بالألم و عدم الاسترخاء والتورم قد يعود ذلك لكثير التمرن أكثر من اللازم خففي من التمارين واستشيري الأخصائية المسؤولة عنك

# بعد الجراحة وبشاشة

## من اليوم الأول إلى اليوم السابع

هذه التمارين البسيطة يجب أن تكون في الأسبوع الأول بعد الجراحة مباشرة أو قبل النوم الجراحي ، من الطبيعي أن تشعر بجلدك وانسجاتك مسحوبة أو جزء مشدود مع التمارين ولكن مع العناية ستقل وتجنب التحرك بشكل مفاجئ في أثناء الشفاء ونناديكم بالتمارين من ثلاثة أيام إلى أربع مرات يوميا

### إذا شعرت بفرحة أو خدر أو خز

في بعض الحالات يكون هناك مشاكل في نهاية الأعصاب تسبب الشعور بالفرح أو الخدر أو ال وخز أو حرق في الجزء الخلفي من الذراع أو جدار الصدر المنطقة حول الكتف أو تحت الذراع أو أسفل الجنب أو الأضلاع هذا الشعور ربما يزيد بعد الجراحة بأسابيع قليلة . حافظ على التمارين إلا إذا لاحظت زيادة في التورم أو الألم فيجب استشارة الطبيب . أحياناً الفرك اللطيف أو تدليك المنطقة باليد أو قطعة قماش ناعمة يساعد على تقليل الألم



# التنفس العميق

التنفس العميق هو جزء مهم في عملية الشفاء ويساعد في توسيع جدار الصدر والاسترخاء ويمكنك من ملئ رئتيك كاملاً بالهواء.



## خطوات التدريب

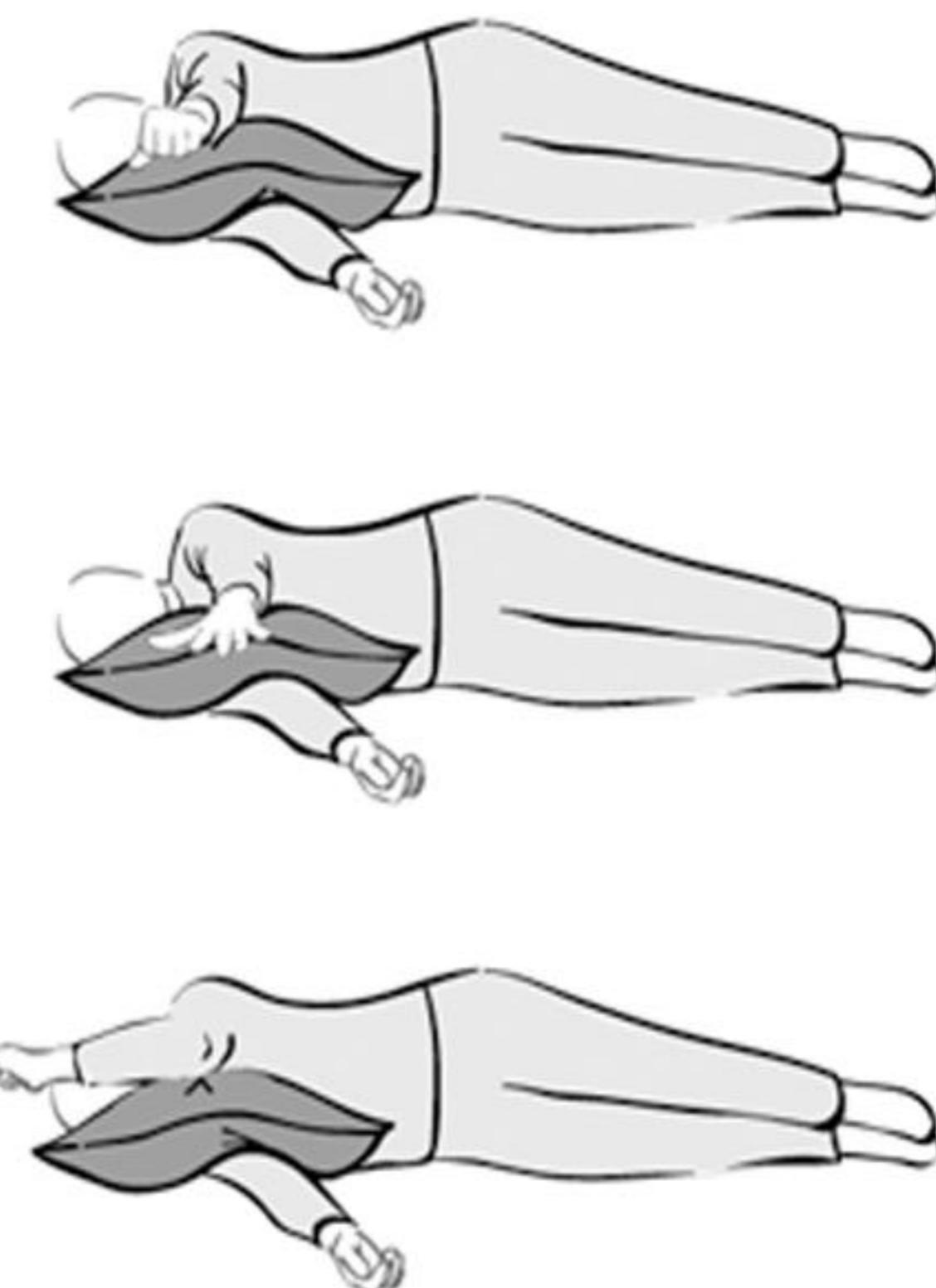
- كوني في وضع الاستلقاء على ظهرك أو الجلوس . خذ نفس عميقاً و بطيئاً عن طريق الأنف [الشميف] تنفس مع مزيد من الهواء حتى يمتلئ صدرك وبطنك كالبالون
- لا تسببي توتر أو شد في كتفيك أو رقبتك
- استرخي ثم أخرج الهواء [الزفير] ببطء وتكامل عن طريق الفم
- كرري هذا التمرين أربع أو خمس مرات للدورة الواحدة



# تقويم الدفع إلى الأعلى

هذا التمرين يساعد على تقليل التورم بعد الجراحة مباشرة عن طريق دفع العضلات لمساعدة في تحسين الدورة الدموية في الذراعين في نفس اتجاه الجراحة

Pump it up



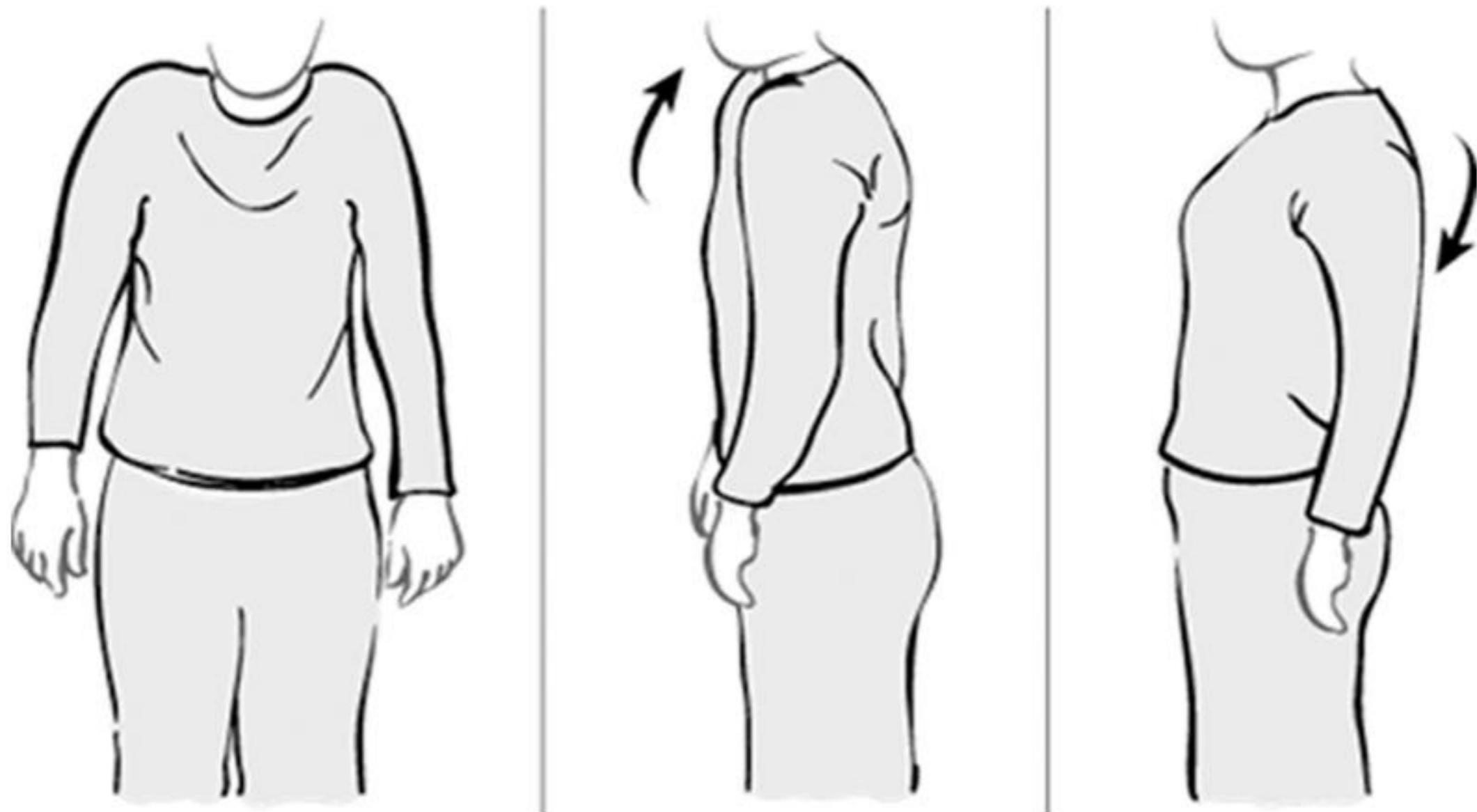
- استلقي على الجهة الغير مستهدفة [الجهة السليمة] بحيث تكون الجهة المستهدفة [الجهة المصابة] للخارج فوق مستوى القلب قد تحتاج لهسادة لدعم الذراع أو الجلوس على كرسي مع الدعم الصحيح للظهر والذراعين مدعومة برفوعة بواسطة الوسائد
- افتحي واغلقي يديك ببطء، كريها من 15 إلى 25 مرة للدورة
- ثم قومي بثني مرفقك باعتدال و ببطء كريها من 15 إلى 25 مرة للدورة



# توازي الكتف

. هذا التمرين يمكن القيام به في وضع الوقوف أو الجلوس

## Shoulder shrugs and circles



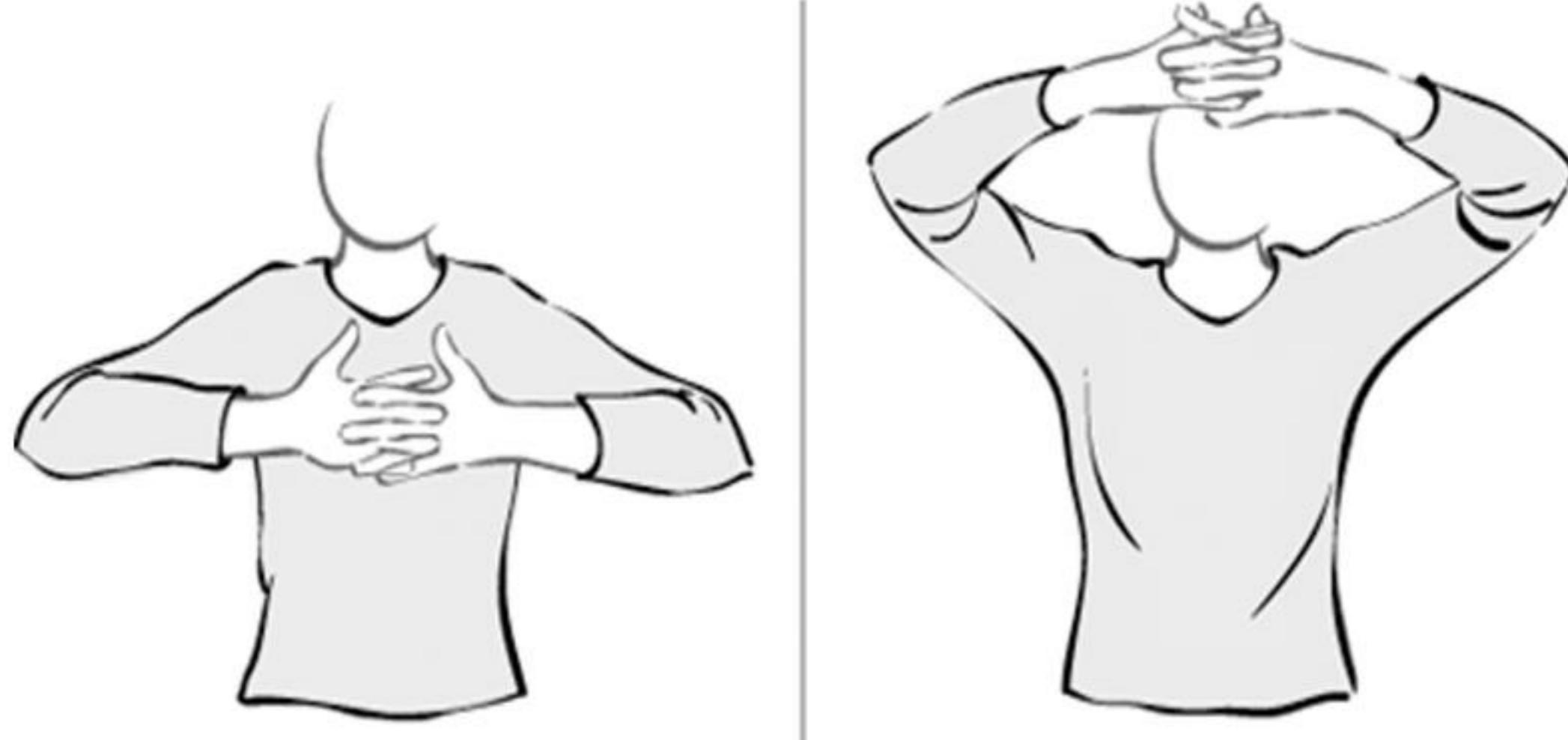
- أرفعي كلا كتفيك لأعلى باتجاه الأذنين ، حافظي على الذقن مطوي قليلا، حافظي على هذا الوضع من خمس إلى عشر ثوانٍ ثم عودي لوضع البداية ببطء و الاسترخاء ، كريها من خمس إلى عشر مرات للدورة
- قومي بدوران بسيط لكلا الكتفين للأمام والأعلى ثم ببطء للخلف و الأسفل اصنع دائره ، حافظي على الذقن مطوي قليلا. كريها في الاتجاه المعاكس تكرر من خمس إلى عشر مرات لكل جهة



# تمرين رفع الذراع

هذا التمرين يمكن القيام به في وضع الوقوف أو الجلوس

Arm lifts



- اشبك ياصابع يديك أمام صدرك للخارج
- أرفع ذراعيك للأعلى حتى تشعري بتمدد بسيط
- حافظي على هذا الوضع لثانية أو ثانيةتين ثم عودي لوضع البداية ببطء
- كرريها من خمس لعشرون مرات للدورة

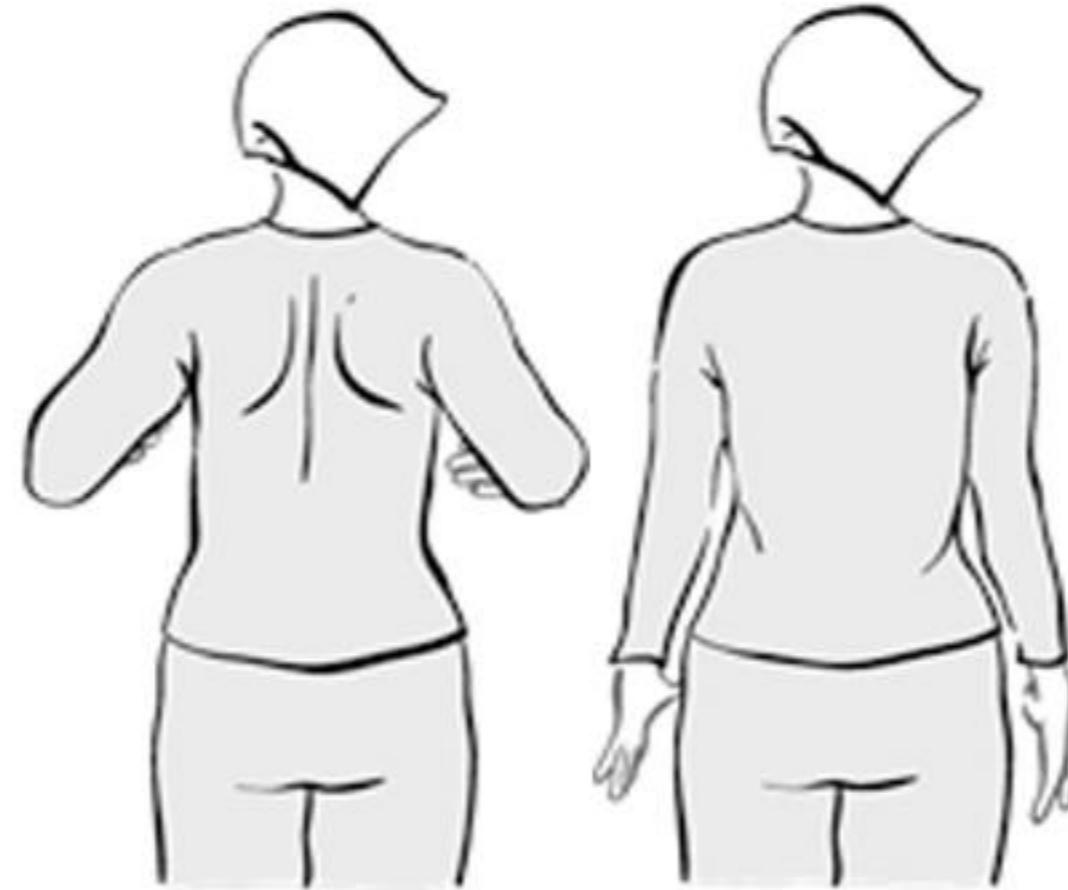
# توازي ضغط الكتف

هذا التمرين يساعد في تحسين حركة الكتف ووضع الجسم

Shoulder blade squeeze



Good posture



- اجلس على كرسي وجذك للأمام مع عدم استئناد الظهر تماما على الكرسي . ويجب أن تكون الذراعين على الجانبين والمرفق مستقيم و الكف باتجاه الجانب
- ارجع كتفيك للخلف مع الضغط على لوح الكتف بلطف وتحريكه للأسفل مع تحريك الأبعام والكف للأمام
- اثبتي على هذا الوضع من خمس إلى عشر ثوانٍ ثم أخذ نفس عميق الاسترخاء ثم العودة لوضع البداية .
- التكرار من خمس إلى عشر مرات للدورة

# المرحلة الأولى للشفاء

## أول ستة أسابيع بعد الجراحة

- بعد إزالة الضماد يصبح من المهم إعادة وظائف الكتف كاملة كما كانت نبدأ بالتمارين السهلة ثم ننتقل إلى تمارين أكثر تقدماً عند بداية الشعور بتحسن وقوة أكثر
- في نهاية هذه المرحلة يجب أن تستعيد الحركة الكاملة للكتف والذراعين وراغب الاستماع لجسدهك فيجب ألا تشعر بالإرهاق بعد التمارين
- استشير طبيبك أو أخصائي العلاج الطبيعي قبل البدء بهذه التمارين



خلال هذه المرحلة من الشفاء لا ترفعي أي شيء أثقل من ٥ كيلوغرام فهذا يether بشكل سلبي على الجراحة والشفاء



# تمارين العصا

- هذا التمرين يساعد على تحسين حركة الكتف للأمام تحتاجين إلى [عصا] كالمكنسة للقيام بالتمرين ستشعررين بسحب بسيط ولكن دون ألم أو ضغط إذا شعرتني بالمألم أو قفي الحركة عند نقطة الألم

## الوضع الأول

Wand exercise



- استلقي على ظهرك مع ثني ركبتيك أمسكي العصا بكلتا يديك يجب أن يكون المعصم للأسفل واليدين مع مستوى الكتف
- ارفعي العصا باتجاه الرأس إلى أبعد نقطة تستطيعين الوصول إليها وتشعررين عندها بالتمدد ، الذراع غير المصابة يجب أن تساعد على حمل العصا
- حافظي على هذا الوضع لثانية أو ثانيةتين ، ثم انزلي اليد
- كرري من خمس لعشرون مرات للدورة

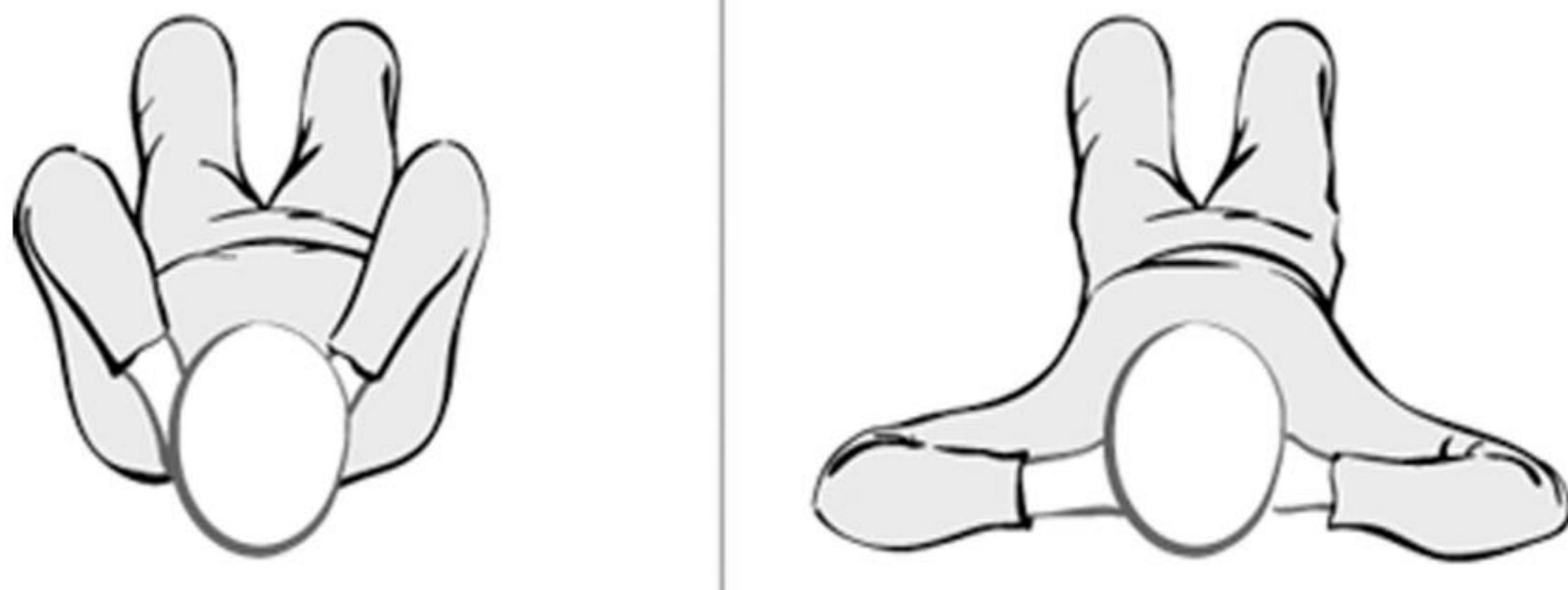
## الوضع الثاني

يكسر نفس التمرين مع بقاء المعصم أسفل ولكن بأمتداد أكبر يتجاوز الكتف والخوض

## تمارين التجنح

- هذا التمرين يساعد في تحسين حركة الجزء الأمامي من الصدر والكتف  
ستستغرقين بعض الوقت للتعود على التمرين قبل البدء في ثني المرفق  
علم الأرض. إذا شعرتي بألم أو ضغط في الكتف ضعي وسادة أو قطعة  
قماش خلف رأسك فوق المصايب وليس تحته

Winging it



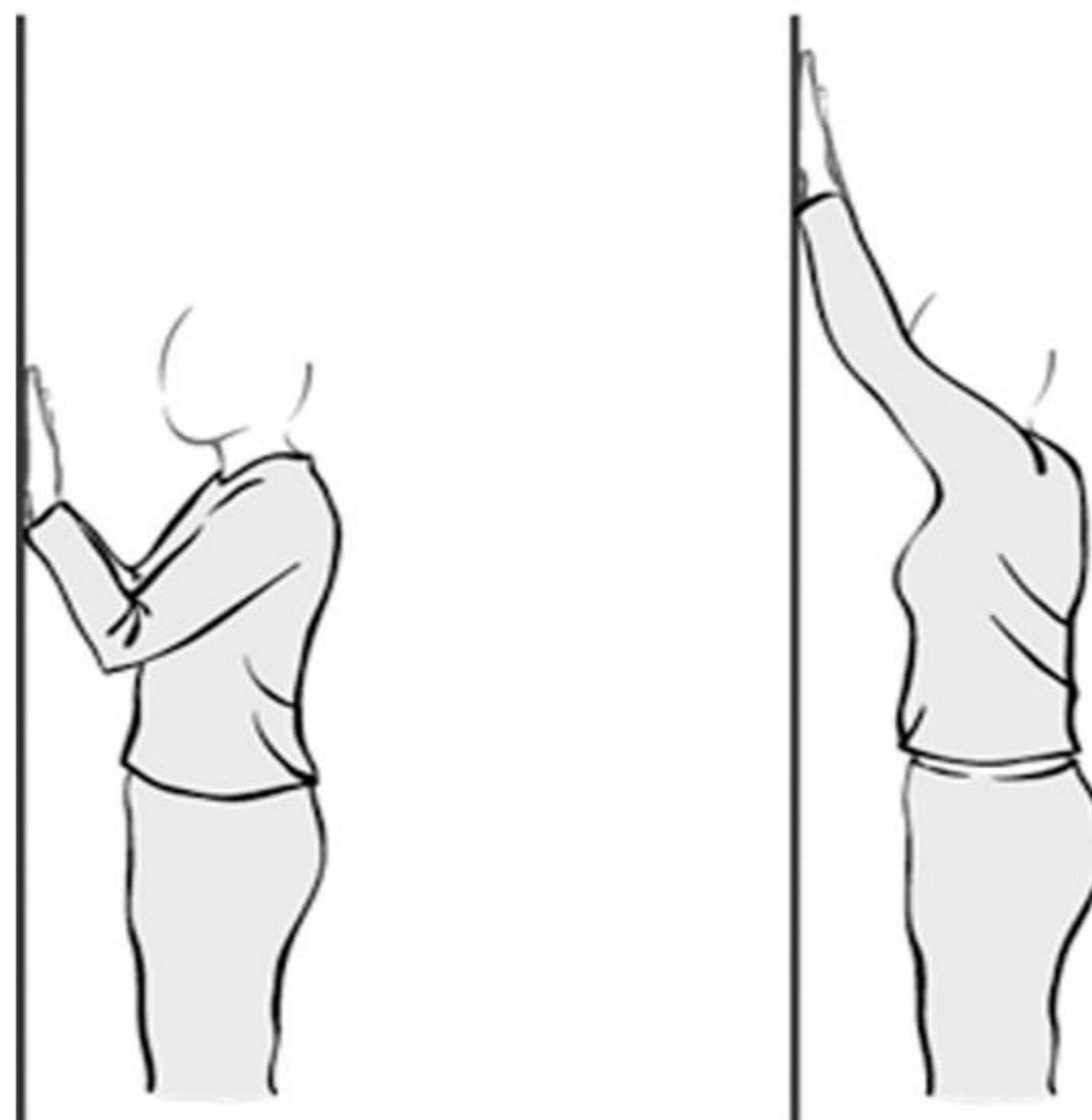
- استلقي على ظهرك مع ثني ركبتيك، أجعل يدك تلامس أذنيك مع  
ابقاء المرفق في نفس المستوى إذا لم تشعري بالراحة بلامسة أصابعك  
لأذنيك ضعي أصابعك خلف الرأس بحيث يكون الكف للأمام
- حركي مرفقك لأعلى وأسفل السرير أو الأرض
- حافظي على هذا الوضع لثانية أو ثانيةتين
- كرري من خمس لعشرون مرات للدورة

## توليد الحائط

هذا التمرين يساعد على زيادة حركة الكتف

- حاولي الوصول بأصابعك الصغير لأعلى نقطة على الحائط ، هذا التمرين يمكن القيام به في اتجاهين [أن يكون الوجه باتجاه الحائط أو الجزء المستهدف من التمرين [المصاب] باتجاه الحائط

Wall climbing

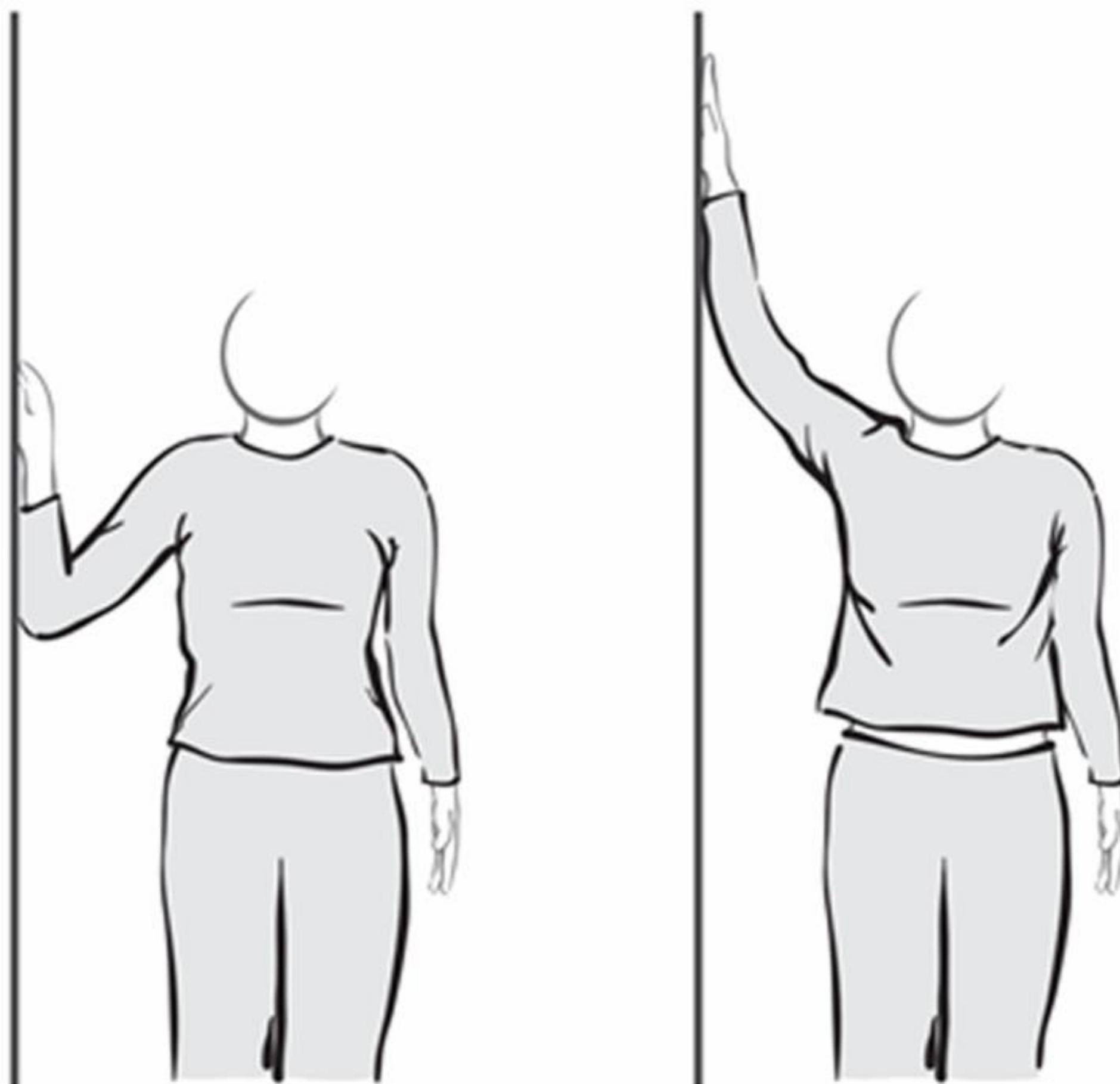


### الوجه باتجاه الحائط

- في أمام الحائط بحيث يكون الوجه باتجاه الحائط على بعد 5 سم ، ضعي اليدين على الحائط بنفس مستوى الكتف
- استعملي الأصابع للوصول أو الانزلاق لأعلى لأبعد نقطة يمكن الوصول لها مع الشعور بتension بسيط
- عودي لنقطة البداية
- كرري من خمس لعشرون مرات للدورة

# تلوين الحائط

## الجزء المستهدف من التمرين [المصاب] باتجاه الحائط

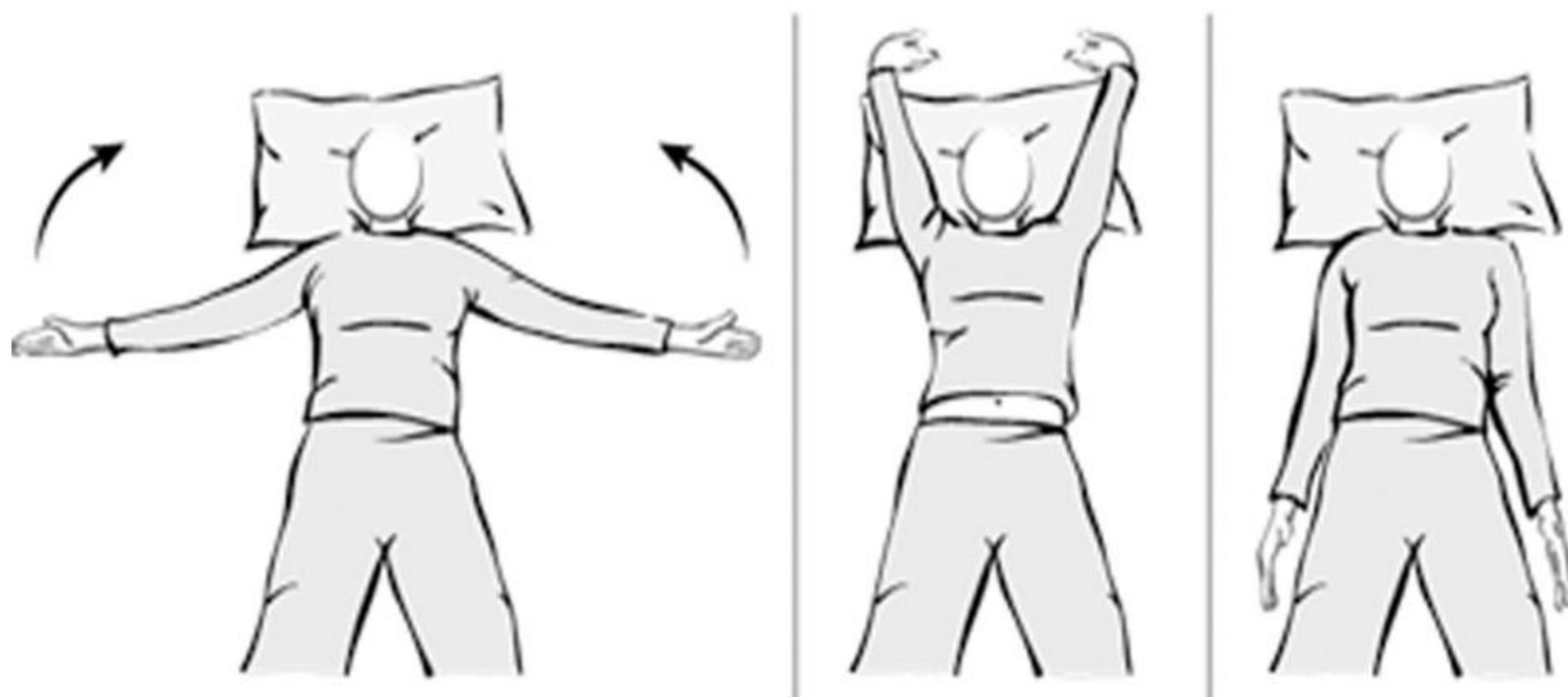


- قفي أمام الحائط بحيث يكون الجزء المستهدف [المصاب] باتجاه الحائط  
علم بعد قدمين من الحائط بهذا تستطيعين لمس الحائط بأصابعك
- حركي أصابعك لأعلم الحائط كما فعلتي عندما كان الوجه باتجاه الحائط  
حافظي على اتجاه جسدك للأمام بدون دوران أو ارتفاع باتجاه الحائط
- عودي لوضع البداية
- كرري من خمس لعشرون مرات للدورة

# توبن ولائحة اللام

تستطعين القيام بهذا التمرين وأنت مستلقية على ظهرك على الأرض  
 أو السرير

## Snow angels



- استلقي على ظهرك و McKay يديك إلى الخارج
- حركيهمما لفوق مستوى الرأس حتى تتلامس أصابعك ثم حركيما للأسفل كما لو كنت ترسمين ملاكا على الثلج
- كرريها من ثلث إلى خمس مرات للدورة

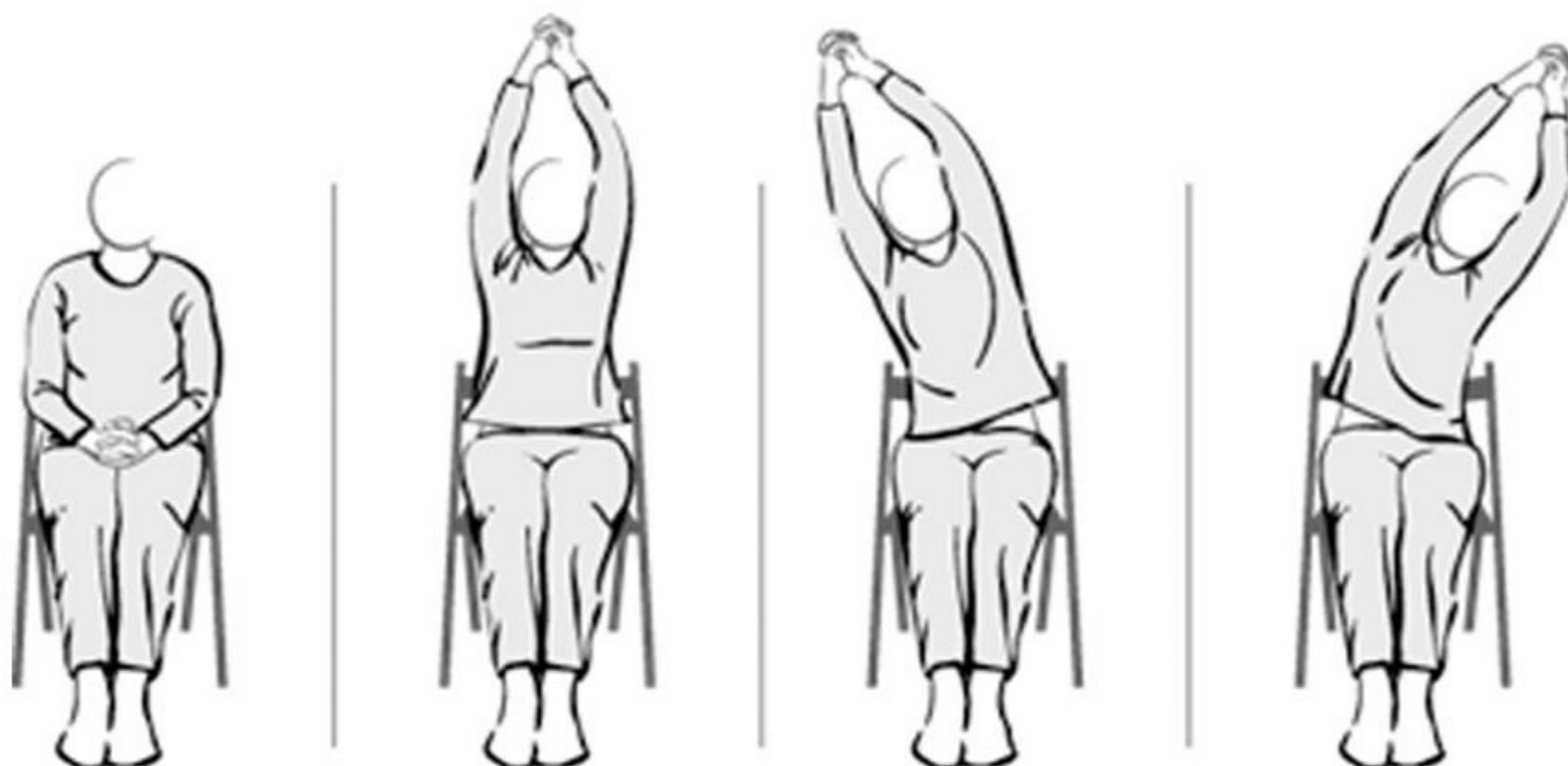
# ال الوزن و التمارين المتقبولة

تستطيعين البدء بتمارين أكثر تقدماً عنما تلاحظين تحسناً في حركة الكتف

## تمارين الجانب

هذا التمرين يساعد على تحسين الحركة في كلا جانبي الجسم

Side bends



- اجلسي على الكرسي مع شبك اليدين
- قومي برفع يديك ببطء لفوق الرأس مع اثناء بسيط في المرفق
- عندما تصل يديك لفوق الرأس اثني خصرك وحركي جسمك لليمين حافظي على هذه الوضعية لثانية او ثانيتين استعمل يدك اليمنى لسحب اليسرى بلطف لزيادة الانثناء لليمين حافظي على هذا الوضع وخذلي نفسا عميقا
- عودي الى نقطة البداية ثم اثني خصرك لليسار، استعمل يدك اليسرى لسحب اليمنى لزيادة الانثناء لليسار
- كرري الى خمس عشر مرات لكل اتجاه للدورة



استمرّي مع هذه التمارين حتى تشعري بالحركة أسلوب بان القوة  
أصبحت متساوية في كلتا يديك . قد يستغرق الأمر من شهرين إلى ثلاثة  
أشهر للوصول للنتيجة المطلوبة

عندما تستطعين رفع يدك لفوق الرأس ولامس الأذن في الجهة الأخرى  
بدون الشعور بشد أسفل الذراع تكونين قد حقيقتي حركة كاملة للكتف



من المسموح القيام بالأعمال المنزلية البسيطة خلال الست أسابيع الأولى  
من الجراحة في وقت قصير مع أخذ استراحة من وقت لآخر  
تستطيعين البدء بالأعمال الشاقة بعد ست أسابيع من الجراحة  
دائماً يكون الألم دليلاً فالقليل من عدم الارتكام يمكنه أن يكون طبيعياً ولكن الألم  
الشديد يدل على كثرة المجهود ويجب التقليل منه لتجنب الألم

## المراحلة الثانية للشفاء

### بعد ستة أسابيع من الجراحة

انت الأن أقوى ، تستطيعين الأن البدء تدريجيا بتمارين التقوية والتمارين المهاتمية ، هذا يعني لبعض النساء العودة إلى أنشطتهم اليومية والرياضية كما كانت أما البعض الآخر فهذا يعني لمن تعلم أنشطة جديدة استشيري طبيبك أو أخصائي العلاج الطبيعي قبل البدء بأي تمارين للتقوية أو تمارين هباتية وسؤاله عن أي ممنوعات في هذه المرحلة

إذا شعرتِ بالمأه أو شد في كتفك أو بداية تهدم في الذراع و  
اليد أخبري طبيبك أو أخصائي العلاج الطبيعي



## تمارين التقوية

من بعض الطرق التي تساعده في الاستمرار في بناء قوة الجسم بعد العملية الجراحية العودة ببطء إلى الأعمال المنزلية وساحة العمل خلال أربع أو ست أسابيع بعد الجراحة تستطيعين البدء بتمارين التقوية بأوزان خفيفة [٥٠٠ جرام إلى ١ كلغ] ثم التدرج في زيادة الأوزان إذا لم تمتلكي أي أوزان خفيفة يمكنك استعمال علبة زجاجية أو بلاستيكية مملوءة بالماء ويفضل استشارة أخصائي العلاج الطبيعي ليحدد الوزن الأفضل لحالتك

من المهم بناء الجسم ببطء ، إذا لم تمارسي التمارين لعدة أيام عودي لنقطة البداية بأوزان خفيفة ثم تدرج في زيادة وزنها



# التمارين المواتية

التمارين المواتية المنتظمة: هي أي تمرين يجعل القلب والرئة تعمل بقوه أكبر وأسرع و تحسن من الحالة الفيزيائية العامة

تساعد التمارين المواتية في تسريع الشفاء ولها فوائد عديدة منها

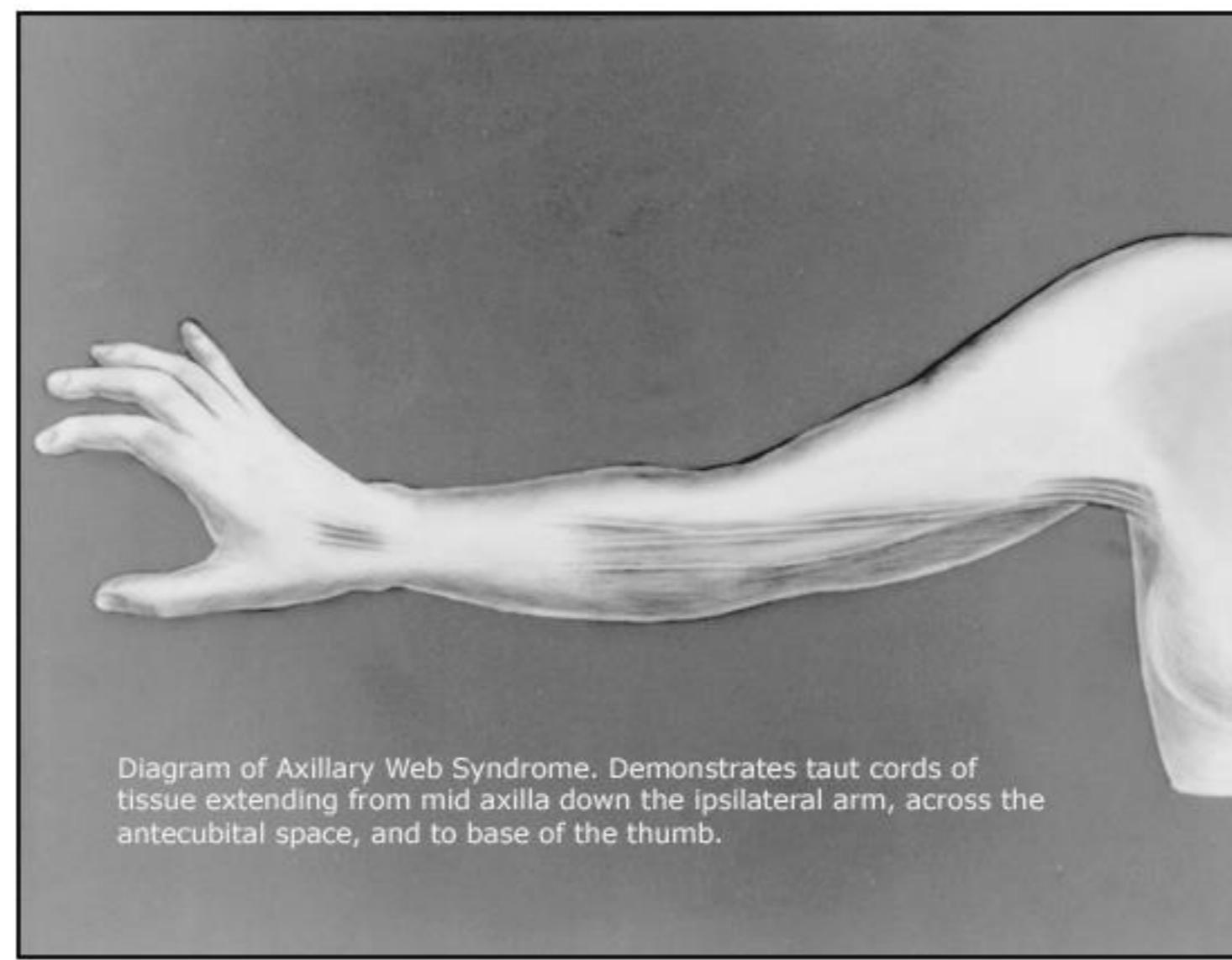
- تساعد في تحسين لياقة القلب والأوعية الدموية أي أنها تحسن عمل القلب والرئة والأوعية الدموية عند توصيل الأكسجين للعضلات ولذلك تستطعيين القيام بالأنشطة لوقت أطول من الزمن
- تساعد على الحفاظ على الوزن الصحي للجسم
- تساعد على خفض التوتر والقلق وهذا يعطي شعور أفضل
- تساعد في مواجهة التحديات والأثار الجانبية بعد جراحة استئصال الثدي

**المشي السريع ، السباحة ، ركوب الدراجة ، التزلج ، الرقص كلما أمثلة للتمارين المواتية**



# متلازمة الويب بعد استئصال الثدي

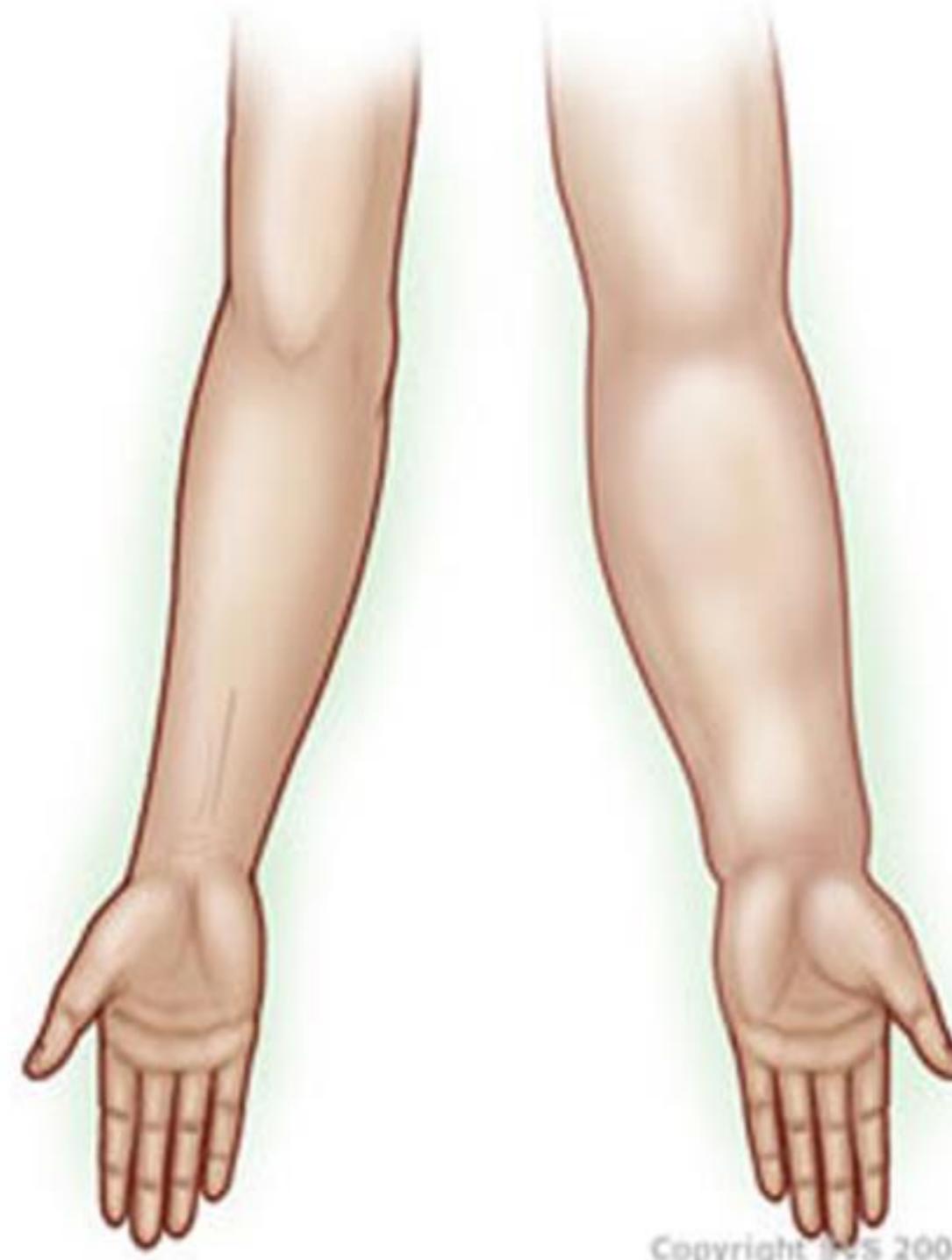
Axillary web syndrome • cording



تشعر بعض النساء في الأسابيع الأولى بعد الجراحة بالألم كسلك مشدود يمتد من الإبط إلى أسفل الذراع وهذا ما يسمى بمتلازمة الويب بعد استئصال الثدي يظهر كحبيل رقيق تحت الجلد ومتد من منطقة الإبط إلى أسفل الذراع وفي بعض الحالات تمتد إلى المعصم فيكون من الصعب الوصول للأشياء بعيدة ورفع الذراع وثنبي المرفق

الآن لم يعرف السبب الحقيقي للمتلازمة فقد تكون بسبب جزء من الجهاز الليمفاوي أو الأوردة الدموية الصغيرة المتضررة بسبب الجراحة إذا أصبتني بهذه المتلازمة أستمري في انشطتك اليومية والتمارين إلى الحد الذي تشعرين فيه بالتمدد وليس الألم وأطلعي أخصائي العلاج الطبيعي على كل مستجد في حالتك في بعض الحالات تزول هذه المتلازمة مع الوقت والمحافظة على التمارين

# الوذمة الليمفاوية



الوذمة الليمفاوية من أكثر الأثار الظاهرة بعد الجراحة، يجب أن تكوني على معرفة بأعراضها والتصرف بسرعة عند الإحساس بها

الوذمة الليمفاوية هي تورم في الجزء المصاب [اليد أو الذراع أو جدار الصدر] بسبب تراكم السائل الليمفاوي هذا التورم يحدث بسبب توقف العقد الليمفاوية عن عملها كمرشحات وذلك بسبب استئصالها أثناء الجراحة أو تدميرها عند العلاج الأشعاعي أو تدميرها بواسطة السرطان نفسه

التورم بسبب الوذمة الليمفاوية يختلف عن التورم بسبب السرطان فالوذمة تصيب الذراعين واليد بعد الجراحة فقط

الوذمة الليمفاوية تحدث بعد الجراحة مباشرة أو بعد شهرين حتى سنة من الجراحة ويمكن أن تكون حالة مؤقتة أو تستمر لوقت طويل ويمكن علاجها بسرعة إذا اكتشفت في وقت مبكر

# الوذمة الليمفاوية

## العلامات التي تدل على وجود وذمة ليمفاوية

من الصعب ملاحظة الوذمة الليمفاوية في بدايتها ولكن من المهم علاجها بسرعة اخبر طبيبك او اخصائي العلاج الطبيعي عند الشعور بآية تورم في اليد او الذراع او جدار الصدر حتى لو كان التورم بعد الجراحة بسنوات

### علامات يجب الانتباه لها

الشعور بانتفاخ و امتلاء وثقل في يدك  
انخفاض مرئية الحركة في اليد او الذراع او المعم  
الشعور بضيق عند ارتداء المجوهرات كالساعة مع ان الوزن لم يتغير  
ضيق في اكمام الملابس مع ان الوزن لم يتغير  
احمرار او زيادة في الحرارة مما قد يدل على وجود عدوى



ذراع مصابة بالوذمة الليمفاوية



ذراع طبيعية



# طرق للوقاية أو التحكم في الوذمة الليوفاوبية

هذه النصائح للعناية بذراعك الذي أجريت فيه الجراحة للوقاية من الوذمة أو التحكم فيها أن وجدت

من أهم الأمور التي تساعد على التحكم في الوذمة ارتداء الأكمام الضاغطة



## النصائح

- علاج الالتهابات بأسرع وقت ممكن ، قد يقترح الطبيب استعمال مضادات حيوية لبعض الحالات
- اعطي عناية خاصة لبشرتك لتجنب الإصابة
- ابقي ذراعك رطبا فهذا يساعد على الحفاظ على ليونة الجلد ويمنعها من الجفاف والتشقق وخاصة في فصل الشتاء ، الجلد الصحي يساعد في منع الإصابة
- المحافظة على النظافة و غسل المنطقة جيدا بالماء والصابون وخاصة عند الإصابة بقطع أو حرق في اليد أو الذراع ، قد ينصحك طبيبك أو الصيدلي باستعمال كريم أو مراهم مضاد للجراثيم
- عدم التعرض لأشعة الشمس مباشرة و استعمال واقي الشمس لتجنب الحرقة الشمسية خاصة لليد والذراع
- استعمال طارد الحشرات لتجنب اللدغ
- تهيجي الحذر عند العلاقة تحت اليد
- استخدمي الذراع الآخر عند أخذ عينات الدم أو قياس ضغط الدم أو الحقن
- ارتداء القفازات عند العمل في الحديقة أو العواء الطلق

# طرق للوقاية أو التحكم في الوذمة الليمفاوية

- ارتداء القفازات الفضفاضة المناسبة عند العمل في المنزل أو الأعمال التي تبقى يديك في الماء طويلا كالغسيل
- استخدام الكشتبان عند الخياطة لحماية أصابعك من وخز الإبر والدبابيس
- تجنب حمل الأشياء الثقيلة على الجهة التي أجريت فيها الجراحة إلا إذا أصبحت في حال أفضل مع الاستمرار بالتمارين بانتظام
- ممارسة التمارين بانتظام دون مبالغة ، تمارين تحريك الذراع و انقباض العضلات تساعد على تحريك السوائل في الذراع. استشيري أخصائي العلاج الطبيعي عن التمارين المناسبة وكيفية زيادتها ولاحظي استجابة جسدك لها
- حافظي على الوزن الصحي ، يزيد احتمال الاصابة بالوذمة عند زيادة الوزن و يصبح علاجها والتحكم فيها أصعب
- تجنب لبس الأساور الضيقة والخواتم والأشرطة فقد تحد من حرارة السوائل و تسبب التورم
- كوني حذرة عند استعمال الساخنة و حمامات البخار و أحواض المياه الساخنة في بعض الحالات تزيد الحرارة من الوذمة و يجعلها أسوأ
- الحرص والعناية الجيدة بالوذمة أثناء السفر فقد يسبب السفر لمدة طويلة في الطائرة [أكثر من 4 ساعات] أو عند الارتفاع لمستوى تزيد فيه درجة الحرارة إلى زيادة الوذمة و يجعلها أسوأ. وينصح بارتداء الشراب الضاغط عند السفر





المراجعة

Canadian cancer society  
Exercise after breast cancer – guide for women  
Cancer.ca.  
[info@cis.Cancer.ca.](mailto:info@cis.Cancer.ca)



Canadian Cancer Society

Société canadienne du cancer

Let's Make Cancer History

1 888 939-3333 | [cancer.ca](http://cancer.ca)

TTY 1 866 786-3934

 Ptideas.org

 Ptideas Team

 PTideasl ,Ptideas\_edu

 PTideas

 PTideasl

 PT Ideas Team

 PTideas

