

بسم الله الرحمن الرحيم



انشارات طب کتر

ورزش پس از عمل جراحی پستان

گردآوری:

دکتر سعید کارگر

استاد گروه جراحی عمومی

۱۳۹۹

سرشناسه: کارگر، سعید، ۱۳۴۳ -

عنوان و نام پدیدآور: ورزش پس از عمل جراحی پستان / گردآوری: سعید کارگر.

مشخصات نشر: یزد: طب گستر، ۱۳۹۹

مشخصات ظاهری: ۲۴ ص، مصور (رنگی).

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۴۴۴-۹۲-۶

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

موضوع: پستان-- سرطان-- بیماران-- توانبخشی

موضوع: Breast—Cancer—Patients--Rehabilitation

موضوع: ورزش درمانی

موضوع: Exercise therapy

موضوع: تمرین ورزشی

موضوع: Exercis

رده بندی کنکورد: ۶۱۶/۹۹

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۹۹

شماره کتابشناسی ملی: ۱۴۵۱۸۷



انتشارات طب گستر

نام کتاب: ورزش در جراحی پستان

نویسنده: دکتر سعید کارگر

صفحه آرایشی: طب گستر

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۹

لیتوگرافی: یاس چاپ

و صحافی: یاس

قیمت: ۱۵۰۰۰۰ ریال

ISBN: 978-964-8444-92-6

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۴۴۴-۹۲-۶

یزد: انتشارات طب گستر- تلفن: ۰۳۵ ۳۵۲۵۵۹۳۴

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۵	پیشگفتار
۷	فایده‌ی ورزش کردن چیست؟
۷	مقدار می‌توانم ورزش کنم؟
۸	تا کی باید ورزش را ادامه بدهم؟
۸	در چه صورت ورزش را تمام ندهم؟
۸	برنامه ریزی برای ورزش
۱۰	ورزش ۱
۱۰	ورزش ۲ چرخاندن شانه
۱۱	ورزش های مرحله ی اول
۱۱	ورزش ۳
۱۲	ورزش ۴
۱۲	ورزش ۵
۱۳	ورزش ۶
۱۳	بالا بردن بازو
۱۳	فشردن شانه
۱۴	ورزش های مرحله ی دوم
۱۴	ورزش ۷
۱۵	ورزش ۸
۱۵	ورزش ۹
۱۶	ورزش ۱۰
۱۶	ورزش ۱۱
۱۷	بال زدن در حالت خوابیده
۱۷	چه بکنم که به بهبودی ام کمک کند؟
۱۸	پدیده ی طناب شدن
۱۸	سروما یا جمع شدن مایع لنفاوی
۱۸	ماساژ دادن

- ۱۸ بلند کردن اجسام سنگین
- ۱۹ انجام کارهای تکراری
- ۱۹ بازگشت به فعالیت های قبل - ورزش و تفریحات
- ۱۹ رانندگی
- ۲۰ بازگشت به کار
- ۲۰ در چه صورت به فیزیوتراپی بیشتر نیاز داریم؟
- ۲۰ درد ادم
- ۲۱ علائم عف ادم
- ۲۲ منابع:

www.ketab.ir

پیشگفتار

بعد از عمل جراحی پستان در بیوپسی، ماستکتومی و در بازسازی پستان، شما متوجه خواهید شد که توانایی تان در حرکت دادن بازو و شانه کم شده است، این یک پدیده طبیعی بعد از این نوع عمل های جراحی است.

بعد از هر عمل جراحی، لازم است تا دوباره با انجام ورزش، حرکات و توانایی های خود را به آرامی به دست آورید. البته باید قبل از شروع حرکات ورزشی، از پزشک خود اجازه شروع فعالیت بگیرید.

هدف از انجام حرکات ورزشی بعد از جراحی پستان، سوزاندن کالری نیست بلکه برگشتن به فعالیت های طبیعی بدن و به دست آوردن دامنه ی حرکتی نرمال و کامل است.

نکته ی مهم دیگر این است که به اطلاع نداشتن باشید یا شروع سریع این حرکات به سرعت به حالت قبل از عمل برگردید و حداقل ۲-۳ هفته باید منتظر بمانید تا حرکات به محدوده ی طبیعی برگردد.

این کتابچه برای بهبودی بعد از عمل جراحی پستان می باشد تا بتوانید به فعالیت های طبیعی روزانه برگردید. در این کتابچه فعالیت های روزانه کارایی که باید انجام دهید و نکاتی را که باید جهت بهبودی رعایت کنید ذکر شده است. این مطالب برای کسانی مفید است که:

۱- جراحی پستان

۲- نمونه برداری غدد لنفاوی زیر بغل

۳- شیمی درمانی

۴- رادیوتراپی شده باشند.

هر بیمار مشکل مختص به خود را دارد بنابراین باید به روش خودش بود یاد. در این کتابچه راهنمایی های عمومی ذکر شده است. توصیه میکنیم قبل از شروع به انجام هر گونه فعالیت حتماً با پزشک خود تماس بگیرید. بدون هیچ شک، هرگونه سوال یا مشکلی را که در رابطه با بیماری زمینه ای خود مثل بیماری قلبی یا ربوی دارید با پزشک خود تماس بگیرید.

اگر بعد از عمل جراحی از رنگ، قوام، حرارت و اندازه ی پستان و یا بازوی خود تغییری دیدید باید با پزشک خود تماس بگیرید.

با تشکر

دکتر سعید کارگر

۱۳۹۹