

## הנחיות לאחר ניתוח שד והוצאת בלוטות לימפה

בניתוח כריתה חלקית או מלאה של השד, ולא הוצאת בלוטות מבית השחי, צלולה להיפצע יכולת הניקוז של מערכת הלימפה בצד האננות, ויכולה להופיע במקרה הזמן נפיחות או בצקת בצד.

### טיפול מונע:

### שלמות העור:

- להימנע מלקיחת דם, החדרת עירו או זריקה ביד המנותחת.
- בזמן מניקור לא לחתוך את העור סביב לציפורניים.
- ללבוש כפפות בעת עבודה בגינה ובבית, בעיקר בעבודה עם חומרים כימיים.
- להימנע מכוויות חום (שמש) או כוויות קור.
- להוריד שיער בבית השחי רק עם משחה.
- בכל פציעה קלה, יש לחטא את המקום בחומר אנטיספטי (פולידין)
- בכל אדמומית, נפיחות או חום מקומי, יש לפנות לרופא.

כדי לשמור על גמישות ושלמות העור חשוב לייבש היטב ובעדינות את היש לאחר רחצה יומיומית ולמרוח בקרם גוף.

### מניעת נפיחות ובצקת ביד המנותחת:

- תהליך ההחלמה לאחר ניתוח נמשך כחודשיים, לכן בתקופה זו יש –
- להימנע מנשיאת תיק על כתף הצד המנותח.
- להימנע מסחיבת חפצים כבדים.
- להימנע מתרגילים הדורשים כוח, מהירות, דחיפות ומשיכות.
- להימנע מענידת תכשיטים לוחצים כמו טבעת או שעון, ובכל מקרה להורידם בלילה.
- להימנע ממדידת לחץ דם ביד זו.

בערב או בלילה מומלץ להרים את היד לחצי שעה לפחות מעל גובה הלב, ולבצע תנועות עם כף היד על מנת לעזור לניקוז הנוזל הלימפתי. טיפול בנפיחות ביד (אם נוצרה), נקרא "ניקוז לימפתי" והוא מתבצע על-ידי פיזיותרפיסטים מומחים בנושא. ניתן לקבל הפניה מרופא כירורג או אונקולוג.

## דף תרגילים לצוואר ולכתפיים לאחר ניתוח באזור בית החזה

### הפעלת הכתף והזרוע:

- יום לאחר הניתוח תקבלו הדרכה לתרגילי פיזיותרפיה והנחיות לביצוע תרגילים בביתכם.
- השתדלו לא לשכב יותר מידי במיטה, ישיבה והליכה חיוניות לתהליך ההחלמה מהניתוח.
- בעמידה והליכה השתדלו להרפות את היד המנותחת {לישר את המרפק למטה), ותנו ליד להתנועע בחופשיות בהליכה. הימנעו מהצמדת היד לגוף.

**תוך תקופה של שבוע מהניתוח אתם מצופים להשתמש עם היד בפעילות היום יום הרגילה.**

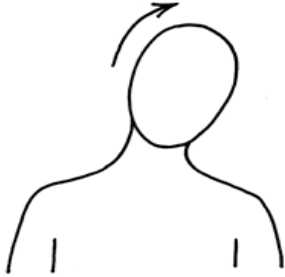
### הנחיות כלליות לביצוע התרגילים:

- יש לבצע את התרגילים באיטיות ולהקפיד על איכות הביצוע.
- יש להימנע מתרגול מהיר או מעבודה כנגד התנגדות או משקל.
- מומלץ לבצע את התרגילים 3 פעמים ביום, במשך 10 דקות כל פעם, אלא אם צוין אחרת.
- אין לבצע תרגילים הגורמים להופעת כאבים או החמרתם. תרגול תוך כדי כאב, במיוחד בימים הראשונים שלאחר הניתוח עלול לפגוע בתהליכי ההחלמה התקינים של הרקמות.
- אם 3 שבועות לאחר הניתוח עדיין קיימים כאבים או הגבלה בתנועות הכתף, בקשו מרופא המשפחה להפנותכם לטיפול במכון פיזיותרפיה הקרוב לביתכם.

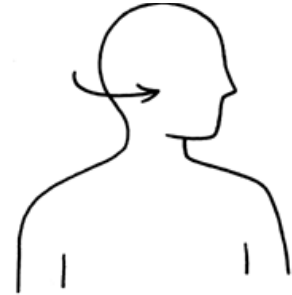
## תרגילים ליום הראשון לאחר ניתוח

בצעו שלש פעמים ביום, 5 דקות כל פעם.

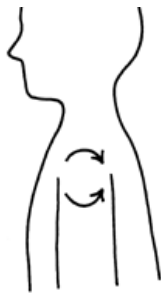
הביאו את הראש אל כתף ימין בלי להרים את הכתף, חזרו לאמצע והורידו ראש לכתף השנייה, בצעו כמה פעמים.



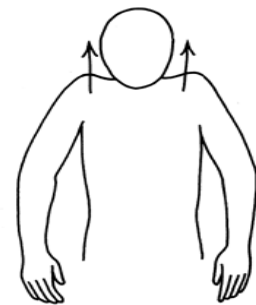
סובבו ראש לצד ימין החזיקו מעט וסובבו לצד שמאל, ושוב לשהות מעט. בצעו את התרגיל כ- 10 פעמים



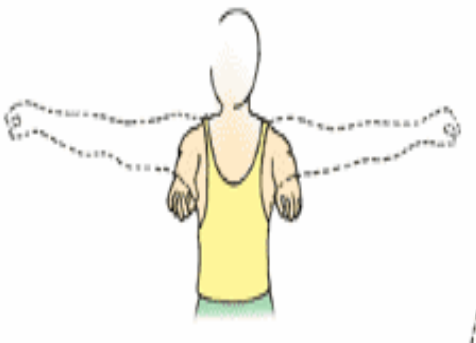
סובבו את הכתפיים לאט אחורה כ- 10 סיבובים, בצעו את אותם סיבובים גם קדימה.



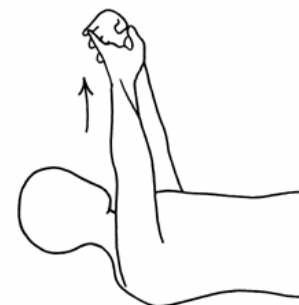
הרימו כתפיים אל האוזניים, סיפרו עד 10, ושחררו אותם בבת אחת. חזרו על התרגיל כמה פעמים.



שכבו במיטה הרימו ידיים קדימה, עתה הורידו לאט לצדדים לכיוון המיטה, והחזירו חזרה קדימה.

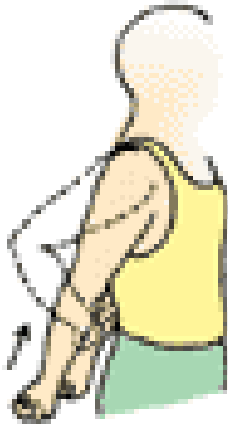


בשכיבה שלבו אצבעות, הרימו ידיים ישרות קדימה, הגיעו עד הנקודה בה אתם מרגישים מעט

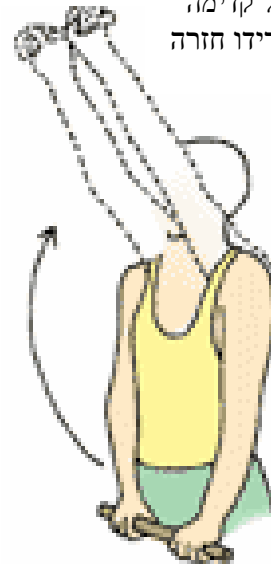


# תרגילים לבית

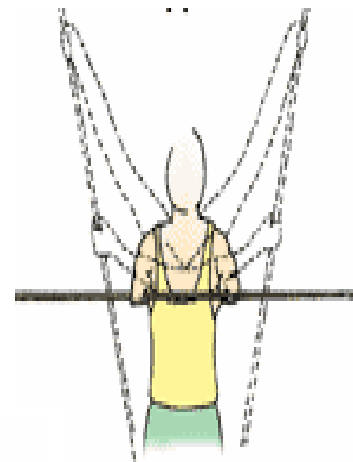
החזיקו את המקל מאחורי הגב כופפו מרפקים והרימו את המקל לאזור המותן החזיקו מעט, ישרו ידיים חזרה, ובצעו שוב



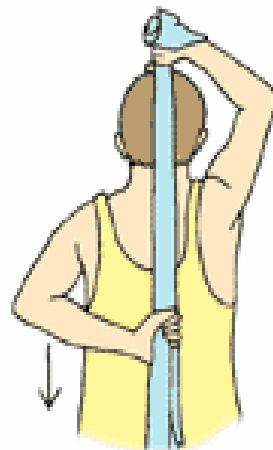
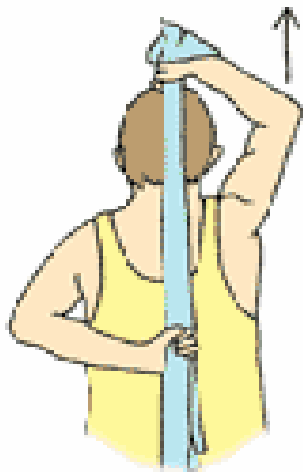
הרימו את הידיים עם מקל קדימה החזיקו מעט למעלה והורידו חזרה



הרימו את המקל קדימה, עתה הניפו אותו פעם לצד ימין ופעם לצד שמאל בכל צד עצרו מעט והחזיקו



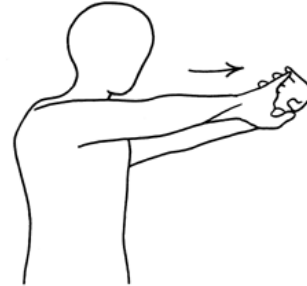
אחזו מגבת, העבירו יד אחת מעל הראש, ויד שניה מאחורי הגב. משכו את המגבת למטה ולמעלה. החליפו ידיים לאחר מספר פעמים



שולבו אצבעות, הרימו ידיים למעלה, הביאו אותן אל הראש וישרו אותן שוב למעלה



בישיבה או עמידה שלבו אצבעות, הרימו ידיים ישרות קדימה, הפכו את האצבעות וספרו עד 10. שחררו ובצעו שוב מספר פעמים.



שולבו אצבעות מאחורי העורף, מתחו מרפקים אחורה, ספרו עד 10, שחררו וחזרו על התרגיל מספר פעמים.



שולבו אצבעות, קחו ידיים מאחורי הגב, הפכו אצבעות, מתחו את הזרועות והצמידו שכמות. ספרו עד 10 וחזרו על התרגיל מספר פעמים.



קחו יד מאחורי הגב ובעזרת היד השנייה אחזו במרפק ומתחו אותה אחורה.



קחו את היד לעבר הכתף השנייה ומתחו בעזרת היד השנייה.



ידיים קדימה, מרפקים ישרים, מתחו את כף היד בעזרת היד השנייה למטה, ואחר כך למעלה.