

ورزش (دست، شانه، بازو و تنفسی) از روز دوم بعد از عمل شروع می شود.

هدف از ورزش :

- ❖ افزایش گردش خون و قدرت عضلات
- ❖ پیشگیری از سفتی مفاصل
- ❖ حفظ و باز گرداندن دامنه حرکتی مفصل

به همین دلیل ورزش های دست مهم هستند.

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 به صورت کامل برگشت کند ادامه داده میشود (معمولاً "چهار تا شش هفته).

گرفتن دوش قبل از ورزش به نرم شدن عضلات کمک میکند.

انجام فعالیت هایی مثل **مسواک کردن دندان ها**،

شستن صورت، شانه کردن و برس زدن موها به حفظ و

باز گشت عملکرد 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 ، هر نوع ورزشی بی فایده خواهد بود.

ورزش ها را به صورت گام به گام و از ساده به مشکل انجام دهید.

بالا بردن دست ها روی دیوار



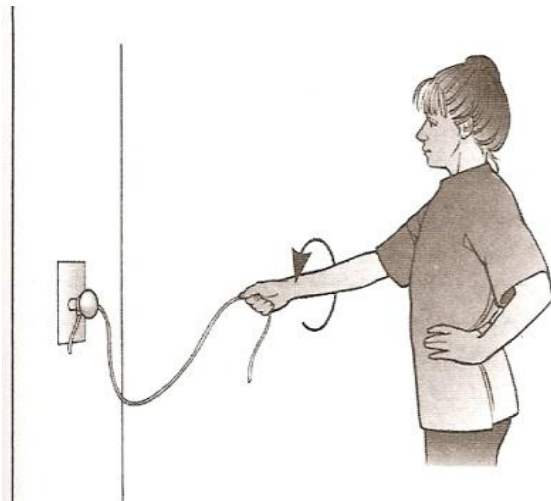
روبروی دیوار بایستید .

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

۲

در حالی که آرنج را کمی خم کرده اید ، با خم کردن انگشت ها ، به تدریج دست ها را از دیوار بالا ببرید تا حدی که بازو ها کاملاً " صاف شوند. بعداً " تمرین را بر عکس انجام دهید و دست ها را پایین بیاورید تا به نقطه شروع بر گردید.

چرخش طناب



یک طناب سبک را به دستگیره در ببندید.

روبروی در بایستید.

سر آزاد طناب را با دست سمت جراحی بگیرید.

۳



مجمع یارستانی امیراعلم

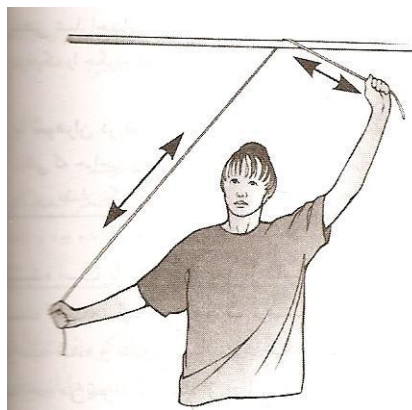
Amiralam.tums.ac.ir

آموزش به بیمار

ورزشهای بعد از جراحی پستان

بگیرید، بعد به وضعیت شروع برگردید.

قرقره چرخان



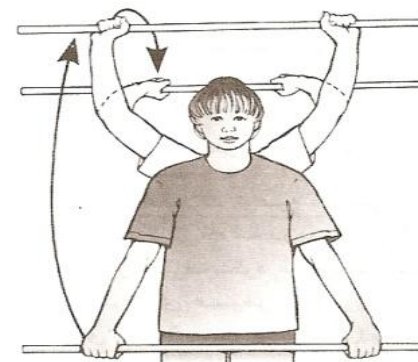
یک طناب سبک را روی میله پرده یا قسمت بالای در گاه ببندید.
در زیر طناب و تا حد امکان نزدیک آن بایستید.
با هر یک از دست ها یک سر طناب را بگیرید. با پایین آوردن دست راست، بازوی چپ را به طرف بالا بکشید، بعد با پایین آوردن دست چپ، بازوی راست را بالا بکشید.
این حرکات را در حالتی مشابه اهره کردن تکرار کنید.

دستی که طناب را گرفته کشیده شده و دور تر از بدن قرار گیرد.

طناب را به صورت دایره و تا حد امکان دایره های بزرگ بچرخانید.

ابتدا حرکات آهسته و بعداً " سریع شوند.

بالا آوردن میله



یک میله را با هر دو دست بگیرید.
دست ها حدود دو فوت با همدیگر فاصله داشته باشند.
بازو ها را صاف نگاه دارید، بعد آرنج ها خم شوند به نحوی که میله از پشت سر پایین بیاید. این حرکت را به صورت برعکس انجام دهید، میله را بالای سر