

EMLŐMŰTÉT UTÁNI TÁJÉKOZTATÓ

1. Emlőműtét után elvégezhető tornagyakorlatok

A tornához kényelmes ruházatban helyezkedjünk el ülve vagy állva.

A gyakorlatok alatt figyeljünk a nyugodt, egyenletes légzésre.

A gyakorlatokat 5- 10x ismételjük, fájdalom és feszülés határáig.

1. A két karral nyújtózunk lefelé a törzs mellett, majd lazítunk.
2. A vállakat hátra húzzuk, zárjuk a lapockát, majd lazítunk.
3. Lassan körözzünk a vállakkal hátrafelé.
4. Tegyük hátra a derekunkra a kezeket. Húzzuk hátra a könyököket, vállakat, majd lazítsunk.
5. Nyújtsuk ki törzs mellé a karokat és az ujjakat lendületesen behúzára és kilökvére pumpáljunk.
6. Helyezzük egymásra az alkarokat, úgy, hogy az érintett alkar alá fogunk a másik kezünkkel, így fogjuk át a könyököket.
Emeljük a két kart együtt felfelé, majd vissza le a mellkasunkhoz.
Vállmagasságban húzzuk el a karokat jobbra, majd át balra.
7. Kulcsoljuk össze az ujjakat, tegyük mellkasra a kezeket. Nyújtsuk előre a karokat, majd húzzuk vissza a mellkasunkhoz.
8. Kulcsolt kézzel rajzoljunk köröket előre, majd hátra.
9. Kulcsolt ujjakkal emeljük a karokat a fülünk mellé, majd hozzuk vissza le.
10. Tegyük vállra a két kezünket,
Emeljük ki előre a könyököket, majd zárjuk vissza törzs mellé.
Emeljük ki a könyököket oldalra, majd zárjuk vissza törzs mellé.
11. Tegyük csípőre a két kezünket, majd vigyük fel tarkóra, tartsuk ki egy kicsit, majd vigyük vissza le.
12. Érintett oldali karunkat nyújtsuk fel, majd az ujjakat lendületesen behúzára és kilökvére pumpáljunk.

Varratszedés után a torna a következő gyakorlatokkal bővíthető.

13. Fogjunk a két kezünk közé törölközőt (segíti a mozgást). Emeljük a karokat vállmagasságba, húzzuk a mellkasunkhoz a törölközőt, majd nyújtsuk előre.
14. Nyújtsuk a fejünk fölé a törölközőt, majd húzzuk be a tarkónkra.
15. Tegyük csípőre a kezeket, innen nyújtsuk ki oldalra, majd vigyük fel fül mellé a karokat (fent össze is érinthetjük a tenyereket), majd oldalon át vissza le csípőre.
16. Lazán körözzünk a vállakkal.
17. Oldalon át emeljük meg a karokat, vegyünk mély levegőt, majd vissza le, lazítsunk.

Kedves Egészségére!

2. Emlőműtét utáni életmódbeli tanácsok

A következő életmódbeli tanácsok betartása ajánlott a műtétet követő 6-8 hétig.

Általános szabályok:

- Az érintett oldalon a karok hosszas lógatását, hajlítását kerülni kell.
- A tornagyakorlatokat naponta 2-3x el kell végezni.
- Az érintett kart túlerőltetni nem szabad.
- Kerülni kell a forró fürdőt, tanácsos a langyos zuhany.

Táplálkozás:

- Az ideális súlyt igyekezni kell elérni, megtartani (diéta, torna).
- A dohányzás és a túlzott alkoholfogyasztás mindenképpen káros.
- A táplálék legyen só és zsírszegény, rostdús.

Ruházat:

- A ruha a légzést, mozgást ne akadályozza.
- A kabát ne legyen túl nehéz.
- Figyelni kell, hogy a ruha ne vágjon be, ne szorítson (melltartó).
- Tilos a szoros karkötő, gyűrű, karóra viselése.

Sport:

- Ajánlott az úszás, séta, kerékpározás.
- Kerülni kell az érintett kar megerőltetésével járó sportokat (tenisz).
- Nem ajánlottak a küzdősportok, ahol sérülés veszélye áll fenn.

Üdülés:

- Autóban a biztonsági öv ne legyen szoros.
- Hosszú út esetén pihenőket kell beiktatni.
- Óvakodni kell a túlzott hőhatásokról, napégéstől.
- Kerülni kell a meleg, párás vidékeket, ahol sok a rovar.

A hónaljhi nyirokcsomó lánc (axillaris block disectio) eltávolítása esetén a következő javaslatokat is érdemes szem előtt tartani:

- Az érintett karból vért venni, azon vérnyomást mérni tilos.
- Vérbőséget okozó szert, krémet tilos használni az érintett oldalon.
- Körömápolásnál óvakodni kell a körömágy megsértésétől.
- Gombásodás jeleinél (viszketés, sárga körömök) forduljon orvoshoz.
- Az ödémás területet durva masszírozni nem szabad.
- Mindenféle hőkezelés tilos az érintett oldalon (szauna, szolárium).
- A folyadékbevitelt a kar duzzadása esetén sem kell csökkenteni.

HA A KARJÁN BÁRMILYEN ÚJKELETŰ ELVÁLTOZÁST ÉSZLEL, FORDULJON ORVOSHOZ!