

برداشتن پستان (ماستکتومی)

- ✱ ماستکتومی عمل جراحی برداشتن کل پستان، از جمله پوست و نوک پستان است. که معمولاً برای درمان سرطان پستان انجام می شود.
- ✱ انواع مختلفی از جراحی ماستکتومی وجود دارد که بستگی به نوع مشکل پستان دارد
- ✱ عمل ماستکتومی نوعی از جراحی است که طی آن پستان با غدد لنفاوی زیر بغل یا بدون آن بر حسب نیاز برداشته می شود.

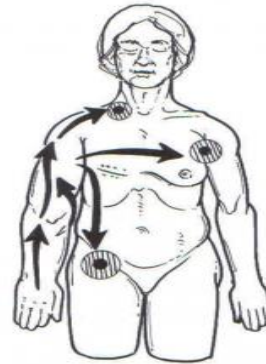
توصیه های مراقبتی

- ✱ در صورت مشاهده هر گونه ترشح، خونریزی، تغییر رنگ یا تورم محل عمل به پزشک اطلاع دهید.
- ✱ همیشه مانع انجام خونگیری، اندازه گیری فشار خون و تزریقات در سمت عمل ماستکتومی شوید
- ✱ از بلند کردن اجسام سنگین یا انجام فعالیت های ورزشی شدید ۶-۸ هفته بعد از جراحی پستان اجتناب کنید.
- ✱ از آویختن دست سمت عمل شده خودداری کنید.
- ✱ روی دست عمل شده نخوابید و یک بالش نرم کوتاه زیر دست عمل شده هنگام خواب قرار دهید.
- ✱ از صدماتی نظیر کوفتگی، بریدگی و سوختگی پرهیز نمایید.
- ✱ از هرگونه اقدام خودسرانه درمورد دست عمل شده نظیر حمامات، بادکش، زالو... پرهیزید.
- ✱ از کارهایی نظیر جارو کردن، شستن لباس با دست، بلند کردن زنبیل خودداری کنید.



✱ از دوش آب گرم با مواد پاک کننده ضعیف و صابون ملایم جهت تسکین دردهای عضلانی پس از بهبود کامل استفاده کنید.

✱ برای پیشگیری از لنف ادم انجام ورزش اندام فوقانی بسیار حایز اهمیت است که می توان آن را از روز بعد از عمل سه بار در هفته، هر جلسه به مدت ۲۰ دقیقه انجام داد. ورزش می تواند تخلیه مایع از سیستم لنفاوی را افزایش دهد و پمپ کردن مایع لنف تجمع یافته را تقویت کند.



✱ اثرات حاد ورزش هوازی (ایروبیک) عبارتند از افزایش ضربان قلب، حجم ضربه ای و برون ده قلب و افزایش جریان خون به عضلات فعال می باشد.

✱ ورزش های هوازی مانند پیاده روی، دوچرخه ثابت و فعالیت های سبک در کاهش عوارض جانبی و ایجاد حس سلامتی بعد از جراحی مفید هستند.



علاوه بر ورزشهایی مثل پیاده روی انجام بعضی از حرکات در کاهش لنف و ادم جراحی موثر است که نمونه ای از این حرکات در زیر آمده است.

شانه کردن موها

دست خود را به کمر زده و با دست سمتی که جراحی شده است، موهای خود را شانه کنید.



انداختن کیف کوچک

کیف کوچک را از دست راست و از بالای شانه راست به دست چپ که در پشت خود گرفته اید، رها کنید. این حرکت را ۵ بار تکرار کرده و سپس جهت انجام حرکت را عوض کنید.





یا من اسمہ دواء و ذکرہ شفاء



راهنمای بیمار

تمرینات ورزشی بعد از

برداشتن پستان

کد محتوا : ۳۴۲

<http://www.Alzahra.mui.ac.ir>

تلفن پیام گیر: ۰۳۱-۳۶۲۰۲۰۰۸

ایمیل: a.Salamat@azh.mui.ac.ir

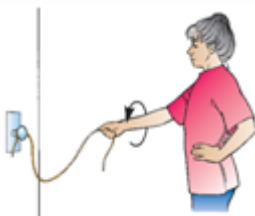
حرکت کشیدن طناب

طناب یا کمر بند پارچه‌ای را بالای دری که باز است، بیاویزید. سر کوتاه‌تر طناب را در دستی که تحت جراحی قرار گرفته است، بگیرید. سر دیگر طناب را با دست دیگرتان به آرامی به طرف پایین بکشید. هر بار تا جایی که ممکن است بازوی خود را بالا بکشید .



حرکت دایره‌ای با طناب

طنابی را به دستگیره در ببندید. با سر طنابی که در دست دارید، دایره‌های کوچک و به تدریج بزرگتر ترسیم کنید. این حرکت را ۵ بار تکرار کنید. در دفعات بعد، تعداد چرخش‌ها را افزایش دهید.



تهیه کننده : اکرم رجایی نجف آبادی "کارشناس پرستاری "

مشاور علمی : دکتر محمد سالکی "متخصص طب ورزشی "
منبع: دانشنامه تخصصی جراحی ۱۳۹۸ درسامه داخلی جراحی برونر
سودارث ۲۰۱۸

طراحی و تدوین : محمود نصر اصفهانی "سوپروایزر آموزش سلامت "
بروز رسانی دفتر آموزش سلامت الزهرا(س)شهریور ۱۳۹۹

تاب دادن بازو

بازوی سالم خود را روی پشتی صندلی قرار داده و پیشانی‌تان را روی آن بگذارید. بازوی دیگرتان را شُل و آویزان نگهدارید. سپس بازوی خود را با حرکات دایره‌ای و عقب- جلو بچرخانید .



بالا بردن دست‌ها روی دیوار

نزدیک به دیوار بایستید. کمی پاهای خود را باز کرده و دست‌ها را به موازات شانه بر روی دیوار قرار دهید. به تدریج دست‌ها را به سمت بالا بکشید. سپس به آرامی دست‌ها را به وضعیت اول برگردانده و مجدداً این حرکت را تکرار کنید. سعی کنید هر بار نقطه بالاتری را لمس کنید.

