

2010

Županijska liga protiv
raka Čakovec

Božena Kapitarić

ŽIVOT JE DAR BOŽJI

ŽIVOT JE PRILIKA, ISKORISTI JE
ŽIVOT JE LJEPOTA, DIVI SE
ŽIVOT JE BLAŽENSTVO, OKUSI GA
ŽIVOT JE SAN, OSTVARI GA
ŽIVOT JE IZAZOV, PRIHVATI GA
ŽIVOT JE DUŽNOST, OBAVI JE
ŽIVOT JE IGRA, IGRAJ SE
ŽIVOT JE DRAGOCJEN, PAZI NA NJEGA
ŽIVOT JE BOGATSTVO, ČUVAJ GA
ŽIVOT JE LJUBAV, UŽIVAJ JE
ŽIVOT JE TAJNA, OTKRIJ JE
ŽIVOT JE OBEĆANJE, IZVRŠI GA
ŽIVOT JE TUGA, NADVLADAJ JE
ŽIVOT JE PJESMA, PJEVAJ JE
ŽIVOT JE BORBA, PRIHVATI JE
ŽIVOT JE TRAGEDIJA, SUPROSTAVI SE
ŽIVOT JE PUSTOLOVINA, NE BJEŽI OD NJE
ŽIVOT JE SREĆA, ZASLUŽI JE
ŽIVOT JE ŽIVOT, HRANI GA

Molitva majke Terezije (04.02.1996.)

**[REHABILITACIJA POČINJE
DIJAGNOZOM]**

Priručnik za oboljele od karcinoma dojke

Naslov:

REHABILITACIJA POČINJE DIJAGNOZOM
PRIRUČNIK ZA OBOLJELE OD KARCINOMA DOJKE

Autori:

bacc. ms Božena Kapitarić, Ž. B. Čakovec
Astrid Mudri, bacc. fizioterapije Ž. B. Čakovec
bacc. ms Marica Miščanćuk, stručni suradnik, Zagreb

Recenzenti:

dr. Gordana Balent, spec. fizikalne medicine i rehabilitacije
dr. Nada Kraljević, spec. fizikalne medicine i rehabilitacije

Stručni suradnik:

dr. Gordana Balent, spec. fizikalne medicine i rehabilitacije

Priprema i dizajn:

Božena Kapitarić

Fotografije izradio:

Miljenko Košak

Naklada:

2000 komada



Ožujak, 2010.

Tisak:

PRINTEX d.o.o. Čakovec

Sadržaj

1. Uvod	4
2. Potpora	5
3. Fizioterapija nakon operacije dojke	8
4. Opće upute za pacijentice	15
5. Vježbe disanja	19
6. Vježbe	20
7. Vježbe s loptom	26
8. Vježbe sa štapom	29
9. Vježbe sa rastezljivom trakom - sjedeći položaj	33
10. Zaključak	35

Uvod

Ovaj priručnik je namijenjen svima koji su prošli operaciju dojke, kao i udrugama koje okupljaju i svojim iskustvom i savjetima pomažu oboljelima. U njemu su ilustrirane vježbe koje možete provoditi sami i što možete učiniti kako biste brinuli o sebi i nakon liječenja.

Priručnik je osmišljen kako bi vam pomogao da bi postali informirani sudionik brige o sebi samome, ali ovo je samo vodič. Samopomoć nikad ne može zauzeti mjesto profesionalnog liječenja, pa se tako uvijek treba posavjetovati sa liječnikom specijalistom fizikalne medicine i rehabilitacije, onkologom, fizioterapeutom ili medicinskom sestrom. Također ne oklijevajte izvijestiti ih i pitati o nuspojavama i problemima koje se javljaju nakon operacije. Oni to žele, znaju i spremni su vam pomoći.

Zahvaljujemo gospođi Jasnenki Štefić predsjednici kluba liječenih na dojci „Nova Nada“ Čakovec, što je pristala svoje fotografije podijeliti sa Vama, povodom obilježavanja 10. godina kluba liječenih na dojci „Nova Nada“ koji djeluje u sklopu Županijske lige protiv raka Čakovec.

Također zahvaljujemo dr. Gordani Balent spec. fizioterapije što nas je svojim stručnim savjetima vodila u pisanju priručnika, kao i dr. Nadi Kraljević predsjednici Europa Donna Hrvatska.

Dijagnoza, rehabilitacija, potpora

Tumor, karcinom, rak dijagnoza koja donosi velike promjene u životu osobe. Ponekad može utjecati na cjelokupno zdravlje, uzrokovati stres, poremetiti dnevni raspored i staviti osobne odnose na kušnju i zato nije čudo što se ljudi osjećaju plačljivo, nervozno, ljutito ili depresivno u tim trenucima.

Te emocije mogu biti sasvim normalne, ali mogu biti i uznemirujuće. Na sreću uvijek postoje načini da se osoba nosi sa tim emocionalnim nuspojavama jednako kao što postoje načini da se nosi sa nuspojavama nakon liječenja.

o Kako dobiti potporu?

Potporu možete izabrati iz mnogih izvora. Ovo su neki od najvažnijih;

Liječnici, medicinske sestre i ostali medicinski stručnjaci.

Imate li pitanja ili ste zabrinuti u vezi s vašom terapijom, razgovarajte s članovima vašeg medicinskog tima. Kažite im osjećate li se nervozno ili depresivno ili ako doživljavate druge fizičke ili emocionalne promjene.

Profesionalni savjetnici

Postoje različiti savjetnici koji vam mogu pomoći da izrazite, razumijete i izađete na kraj sa svojim osjećajima. Ukoliko ste depresivni, morate potražiti profesionalnu pomoć. Znaci depresije su osjećaj beznađa, bezvrijednosti, krivnje ili osjećaj da život nije vrijedan življenja. Ovisno o vašim željama i potrebama, možda želite razgovarati sa psihijatrom, psihologom, socijalnim radnikom, seksualnim terapeutom, duhovnikom. Također postoje lijekovi koji mogu koristiti za liječenje depresije. Mnogi centri za liječenje raka imaju psihoonkološke programe sa psihijatrima, psiholozima i socijalnim radnicima osposobljenim da rade s oboljelima od raka. Vaš liječnik, medicinska sestra ili socijalni radnik mogu vam preporučiti koga da kontaktirate.





Prijatelji i članovi obitelji

Razgovor s prijateljima i članovima obitelji može vam pomoći da se osjećate mnogo bolje. Često vas oni mogu utješiti i ohrabriti na način koji nitko drugi ne može, ali možda ćete im morati pomoći da vam pomognu. U trenucima kada možda očekujete da će drugi požuriti da vam pomognu, možda ćete vi morati napraviti prvi korak. Mnogi ljudi ne razumiju rak i možda će se povući od vas jer se boje vaše bolesti i ne znaju kako vam mogu pomoći. Drugi se mogu bojati da će vas uznemiriti ako kažu nešto „krivo“. Možete pomoći tako da budete otvoreni u razgovoru s drugim osobama o svojoj bolesti, liječenju, potrebama i osjećajima. Govoreći otvoreno možete ispraviti krive predodžbe o vašoj bolesti. Možete dati ljudima do znanja da ne postoji „prava“ stvar koju se može kazati dok god im je stalo do vas. Jednom kad ljudi shvate da mogu s vama iskreno razgovarati lakše će vam se otvoriti i radije će vam ponuditi svoju potporu. Prihvatiti pomoć može biti teško. Dopushtajući drugima da vam pomognu, činite ih manje bespomoćnima. Na neki način vi pomažete drugima da se nose s vašom bolešću.

Grupe za potporu

Grupe za potporu sačinjavaju ljudi koji su prošli ili prolaze kroz ista iskustva kroz koja prolazite i vi. Mnogi ljudi koji imaju rak lakše dijele svoje misli i osjećaje sa članovima grupe nego s bilo kime drugim. Grupe za potporu također služe kao važan izvor praktičnih informacija o životu s rakom. Neke studije pokazuju da ne samo da vam grupe za potporu pomažu da se bolje emocionalno osjećate, nego vam također mogu pomoći u tjelesnom oporavku od raka. Potporu također možete pronaći u programu “Jedan na jedan” koji vas stavlja u kontakt s drugom osobom koja vam je slična po dobi, spolu i dijagnozi. U nekim programima ta vas osoba dolazi posjetiti, u drugim vas telefonska linija stavlja u kontakt s nekim s kime možete razgovarati. Kasnije ćete možda željeti pomoći drugima koji prolaze kroz ista iskustva kroz koja ste i vi prošli.

○ Kako mogu što više uživati u svakodnevnom životu?

- *Dijelite svoje osjećaje sa prijateljima i obitelji*
- *Gledajte smiješne filmove*
- *Pomognite nekom drugom*
- *Slušajte glazbu*
- *Isprobajte nove hobije i naučite nove vještine*
- *Vježbajte ukoliko možete*
- *Činite stvari koje vas zanimaju a ne opterećuju*



Fizioterapija žena

nakon operacije dojke

Cilj fizioterapije je očuvanje zdravlja, razvoj, ponovna uspostava i obnavljanje optimalne tjelesne funkcije žena nakon operacije dojke. Specifičan cilj fizioterapije žena nakon operacije dojke je poboljšavanje kvalitete života u svakodnevnim aktivnostima operirane i liječene žene.

Danas sve više oboljevaju mlađe žene (prosječna dob bolesnica spustila se na samo 44 godine) tako daje cilj fizioterapije njihov oporavak, poboljšavanje osobnih i radnih sposobnosti.

U fizioterapiji se provodi timski rad tj. uključuje se stručni tim zdravstvenih djelatnika: liječnik specijalist fizikalne medicine i rehabilitacije, fizioterapeut, psiholog, defektolog, medicinska sestra. U fizioterapiji kao član rehabilitacijskog tima uključen je i bivši bolesnik-volonter. Veliku ulogu u napredku fizioterapije ima podršku i razumjevanje obitelji.

Iako stručnjaci na području onkološke rehabilitacije preporučuju započeti što ranije sa fizioterapijom iz prakse je poznato da mnoge žene operirane zbog karcinoma dojke dospiju na fizioterapiju tek kad se pojave problemi u funkciji ruke i na planu cjelokupne posture. Stoga je mjesto i uloga fizioterapije značajna s ciljem liječenja postojećih i prevencije kasnijih komplikacija u funkcioniranju i kvaliteti života operirane žene.

Metode liječenja raka dojke agresivne su i ostavljaju povremene nepovoljne učinke ili trajne posljedice:

- *promjena arhitekture prednje strane toraxa,*
- *posturalni nesrazmjer visine ramena u horizontalnoj ravnini,*
- *smanjenje svih jačih pokreta fleksije cijele ruke u horizontalnoj ravnini u visini ramena, glave i iznad glave (gubitak velikog pektoralnog mišića),*
- *smanjenje amplitude pokreta retrofleksije, unutarnje i vanjske rotacije,*
- *skapula lata,*
- *bol (kao posljedica traumatskog oštećenja živaca ili napredovanjem osnovne bolesti).*

Fizioterapija žena nakon operacije

dojke obuhvaća:

1. Limfna drenaža ruke

Ne može se točno objasniti zašto se kod nekih bolesnica nakon operativnog zahvata razvija limfedem ruke, a kod nekih ne. Predpostavlja se da su mogući mnogi čimbenici. Među njima snosim operacije, zračenje, produljeno zacjeljivanje rane, tromboflebitis, nedovoljna regeneracija limfnih žila ili progresija bolesti. Najčešće se javljaju nakon mastektomije i zračenja, jer se operacijom uklanjaju limfni čvorovi i limfne žile u području pazuha, što uzrokuje zastoj limfe gornjih ekstremiteta.

Limfedem može zahvatiti cijelu ruku ili samo njezin dio (šaka, područje ručnog zgloba, područje podlaktice, mnogo češće nadlaktice i područje iznad lakta). Prema promjenama tkiva i povećanju volumena ruke limfedem dijelimo na III. stadija.

Fizikalne metode liječenja limfedema su:

- *položajna limfna drenaža,*
- *manualna limfna drenaža,*
- *drenaža uređajima sa intermitentnim tlačnim tlakom,*
- *primjena elastičnog rukava,*
- *kompresivno bandažiranje.*

a) Položajna limfna drenaža

Pacijentica naizmjenično pritišće i opušta lopticu - 4 sekunde stišće lopticu – 10 sekundi pauza. Sve se ponavlja 10 puta a zatim se ruka odmara 3 minute. Ukupno položajna limfna drenaža traje pola sata. Ruka se postavi na stalak ili jastuk tako daje u eleviranom položaju od oko 45°. Na taj način sila gravitacije pomaže otjecanju tekućine iz periferije prema centru. Bolesnica pri tome naizmjenično stišće i opušta gumenu lopticu. Loptica treba biti takve tvrdoće da ne pruža preveliki otpor pri zatvaranju šake. Položajnu limfnu drenažu bolesnica provodi kod kuće. Položajna limfna drenaža koristi se kod blagog limfedema ruke (stadij I.).



• Slika a.

b) Manualna limfna drenaža (MLD)



MLD pospješuje i aktivira otjecanje tekućine iz vezivnog tkiva, a time podržava sve funkcije limfnog sustava kao sustava za čišćenje tkiva, te na taj način smanjenjem ili odstranjenjem edema normalizira stanje vezivnog tkiva. Učinci manualne limfne drenaže su brojni i općenito ona utječe na živčani sustav, glatke mišiće, gibanje tekućina u vezivnom tkivu, te može imati utjecaj na imuni sustav. (Grozdek i sur. 1998.). MLD izvodi se prema određenim pravilima i stanju limfedema, a izvodi ju fizioterapeut. Na kraju tretmana fizioterapeut izvrši kompresivnu bandažu ruke ili pacijent obuče kompresivni rukav kako bi se održao smanjeni obujam ruke postignut ručnom limfnom drenažom.

• Slika b.

c) Drenaža uređajima sa intermitentnim zračnim tlakom tj. pneumodrenaža

Uređaj za pneumodrenažu potiskuje zrak u posebno napravljenim rukavima i čizmama, koje se mogu napuhati u koje se stavlja gornji ili donji ekstremitet. Tlak zraka koji se tako postigne dovodi do povećanja tlaka međustaničnog prostora koji postaje veći od onog u venskoj i limfnoj cirkulaciji.



• Slika 1. Uređaj za pneumodrenažu gornjih ekstremiteta.

d) Primjena elastičnog rukava

Nakon smanjenja limfedema za 1/3 volumena preporučuje se primjena elastičnog rukava. Elastični rukav pacijent nosi tokom dana da bi se zadržalo smanjenje edema postignuto terapijom.



• kompresivni rukav

Nakon određenog razdoblja (4-8 mj.) fizioterapeut treba prekontrolirati ispravnost elastičnog rukava - rukav ne smije biti previše labav.

2. Vježbe za rame i rameni obruč

Nakon operacije karcinoma dojke, što najčešće uključuje odstranjenje cijele dojke i tkiva pazušne jame, kao posljedica ostaje umanjena odnosno ograničena pokretljivost ramena i ruke na operiranoj strani. Dodatno liječenje zračenjem ponekad dovodi do pogoršavanja tegoba koje se očituju bolnom zategnutošću i otvrdnućem kože i potkožnog tkiva u području grudnog koša i ramena operirane strane. To je nerijetko praćeno i otokom manje ili više izraženim cijele ruke.



● Slika 2. Aktivno potpomognute vježbe za rame uz pomoć fizioterapeuta.

Da bi se to izbjeglo redoviti sustav vježbi treba započeti vrlo rano nakon operacije (odmah po vađenju konaca) i provoditi ga kroz duži period postepeno povećavajući ponavljanje, trajanje i intenzitet vježbi. Provođenjem ovih vježbi u velikoj mjeri spriječiti će se razvoj postoperativnih posljedica.

Pacijentice provode aktivne vježbe ramena uz kontrolu fizioterapeuta i aktivno potpomognute vježbe pridržavanjem ekstremiteta od strane fizioterapeuta koji vježba sa bolesnicom.

Aktivne vježbe moraju biti pravilno indicirane i planirane s određenim ciljem. Svrha je dobivanje snage, izdržljivosti, koordinacije opsega pokreta i brzine u korekciji položaja, izvode se određenim tempom i pravilno su usklađene sa ravnomjernim disanjem. (Jajić i sur. 1996.).

Bojeći se bolova i eventualnog daljnjeg pogoršanja većina operiranih mirujući i štedeći rame i ruku operirane strane postupa zapravo suprotno od potrebnog. Neaktivnost ramena i ruke operirane strane dovodi do deformiranja, ukočenosti i daljnjeg smanjena funkcije.

Aktivno potpomognute vježbe primjenjuju se u slučajevima kada je mišićna snaga slaba ili nedovoljna za savladavanje sile teže, odnosno težine odgovarajućeg segmenta.

Rasteretne vježbe (vježbe u suspenziji) spadaju u skupinu aktivno potpomognutih vježbi. To je najbolji način izvođenja asistirane vježbe. Rasteretne vježbe omogućuju korektan početni položaj, a time se stvaraju optimalni uvjeti za izvođenje vježbe. Istovremenu omogućavaju fizioterapeutu fiksaciju proksimalnog dijela segmenta, čime se osigurava pravilno izvođenje pokreta i postiže se tzv. čisti pokret.

3. TENS ili transkutana električna nervna stimulacija

TENS terapija smanjuje bol slanjem nježnih električnih impulsa preko kože do osjetnih živaca, gdje se blokiraju signali za bol. Impulsi potiču tijelo na proizvodnju endorfina. TENS terapija se primjenjuje od 70-ih godina prošlog stoljeća i pokazala se vrlo učinkovitom i sigurnom metodom liječenja akutnih i kroničnih bolova. TENS terapija smanjuje bol povećava pokretljivost i poboljšava funkciju ramena bolesnica nakon operacija karcinoma dojke.



● Slika 4. Primjena transkutane električne nervne stimulacije na ramenu

4. Masaža vrata i ramenog obruča

Masaža je metoda koja se služi nizom sustavnih pokreta na površini tijela i manipulacija tjelesnih tkiva. Najbolje se izvodi rukama, a u svrhu izravnog ili neizravnog djelovanja na mišićni i živčani sustav, te na cirkulaciju krvi i limfe. Klasična masaža smanjuje osjećaj boli što se tumači poboljšanjem transporta, supstancija medijatora boli i neurofiziološkom regulacijom preko aktivacija aferentnih spinalnih mehanizama. Kod masaže vrata i ramenog obruča, vratne mišiće treba izmasirati pažljivo i temeljito. Vrat je često ukočen i napet, jer se često sva tjelesna napetost odražava u vratnim mišićima, a u tom su području često prisutne i miogeloze. Rame i nadlakticu treba izmasirati oprezno bez jakog pritiska, samo toliko da se mišići opuste.

5. Vježba disanja

Vježbe disanja su sastavni dio dobre kineziterapije, jer znamo da kontrakciju prati udisaj (inspirij), a relaksaciju izdisaj (expirij).

Ciljevi vježbe disanja:

- povećanje plućne ventilacije,
- uklanjanje sekreta,
- smanjenje bolova,
- olakšavanje i sprječavanje napada otežanog disanja,
- poboljšanje opće fizičke kondicije,
- sprječavanje nastanka deformiteta prsnog koša ili korekcije već postojećih deformiteta.

Prije izvođenja vježbi disanja fizioterapeut može, kao uvodnu tehniku primijeniti relaksaciju. Relaksacija se koristi kao terapijska metoda u medicini, a cilj joj je voljno opuštanje mišića, kako bi se vježbe disanja mogle lakše provoditi.

Opće upute za pacijentice

Treba ukloniti uzročnike koji mogu povećati rizik od nastanka limfedema ruke, a to su: prekomjerno pušenje, šećerna bolest, veliko povećanje tjelesne težine, preveliko opterećenje ruke, izlaganje ruke prevelikoj toplini, izbjegavati ozljede kože i mišića. Pažljivo i korektno provedene vježbe poboljšavaju pokretljivost ruke i doprinose da se smanji rizik od nastajanja edema.

Znakovi koji upozoravaju na pojavu limfedema su:

- osjećaj težine u ruci,
- stezanje nakita,
- zamjetna oteklina na ruci i šaci,
- osjećaj zatezanja u šaci,
- smanjena pokretljivost ruke,
- zatezanje rukava koje prije niste osjećali,
- kod pritiska prstom na kožu ruke ostaje udubina.

Predoziranje vježbama također može imati loše posljedice na limfedem ruke.

Opasne su infekcije jer mogu prouzročiti limfedem ili postojeći pogoršati. Znakovi infekcije su: groznica, crvenilo kože, mučnina, oteklina, osjetljivost ili bol u ruci, osjećaj topline. Javite se svom liječniku čim posumnjate na infekciju!

Ugroženi ekstremitet treba zaštititi od povreda, uboda insekata, pretjeranog sunčanja, te preopterećenja manualnim radom. Ako dođe do povreda odmah ih treba dezinficirati. Uvijek nosite sa sobom sredstvo za dezinfekciju i pribor sa flasterima. Gljivična oboljenja na koži treba odmah liječiti.

Pri liječničkim intervencijama ne dopustiti vađenje krvi, infuziju, davanje injekcije, mjerenje tlaka na "ugroženoj" ruci, osim u apsolutno nepovoljnim situacijama, kada ne bi postojala nikakva mogućnost izbora. Ako vam je dijagnosticiran limfedem odmah započnite terapiju.



Osobna higijena i njega tijela

- radi mogućnosti povrede i infekcije izbjegavati obrezivanje noktiju sa strane kao i rezanje kože oko noktiju
- za njegu tijela upotrebljavati hidratantne losione bez alkohola, parfema, bojila... Losion mora imati antiseptička svojstva.
- apsolutno se treba čuvati prekomjernom izlaganju suncu. Kod izlaganja suncu upotrebljavati proizvode sa visokim zaštitnim faktorom (najmanje 30).
- izbjegavati saune, tople kupke i bazene. Kupati se treba u toploj ne u vrućoj vodi i ne duže od 15 min.
- koristite blaga sredstva za pranje rublja da izbjegnute iritaciju kože
- koristiti antialergijske sapune da spriječite pojavu alergijskih reakcija

Ishrana

- uzimajte voće i povrće svaki dan,
- smanjite unos crvenog mesa u korist peradi i ribe,
- jedite mahunarke, žitarice od punog zrna, kruh od nerafiniranih žitarica, tjesteninu za koju je dokazano da ima zaštitna svojstva,
- ograničite unos alkohola,
- smanjite unos soli i šećera,
- dnevni unos masti ne bi smio biti iznad 30 posto,
- izbjegavajte nakupljanje prekomjerne tjelesne težine.

Sport

Sport se preporučuje. Bitno je da budete pažljiviji da se ne dogode ozljede (porezotine, modrice, sportske ozljede, opekline, ugriz insekata...). Od sportskih aktivnosti uz redovito vježbanje kod kuće preporučuje se: šetnje, vožnja biciklom, ples, tai chi, plivanje, joga, lagani aerobik...

Odjeća

- nosite odjeću od prirodnih materijala i da ne bude pretijesna,
- izbjegavati odjeću sa elastičnim orukavljem,
- sat i nakit nositi na zdravoj ruci,
- svaka žena nakon operacije mora nositi specijalni ortopedski grudnjak, radi sprječavanja limfedema. Grudnjak ne smije biti pretijesan, jer bi se na taj način otežala funkcija mišića i cirkulacija. Treba izbjegavati pretjerano teške grudne proteze.

Rad u kući i vrtu

- nosite gumene rukavice kod pranja posuđa, kako bi izbjegli iritaciju alergijske reakcije kože,
- koristite se zaštitnim rukavicama za rad po kući i vrtu,
- upotrebljavajte naprstak kod šivanja,
- kod vrućeg vremena boravite u klimatiziranom prostoru,
- kod težih poslova učiniti pauzu svakih 15 minuta, izbjegavajte pokrete koji zahtijevaju dodatnu snagu i pružaju otpor (ribanje poda, pranje prozora, pločica, guranje i nošenje težih predmeta).



Vježbe koje pacijentice

svakodnevno izvode kod kuće

Opće napomene kod vježbanja:

- kod vježbanja budite opušteni
- vježbe izvodite polako bez opterećenja
- vježbe s obučenim kompresivnim rukavom
- vježbe u jednom ciklusu ne smije trajati duže od 30 minuta
- kod izvođenja vježbi počnite s manjim brojem ponavljanja, vježbe povećajte postepeno poštujući svoje zdravstveno stanje
- vježbe u početku treba izvoditi tri do pet puta te postepeno povećavajte broj ponavljanja
- vježbe izvodite određenim tempom i pravilno ih uskladite sa ravnomjernim disanjem
- usvojite vježbe kao dio dnevne rutine i vježbajte svakodnevno!!

Vježbanje pomaže na više načina

- pomaže bolesniku da se osjeća uključenim i odgovornim za svoj život,
- može poboljšati bolesnikovo raspoloženje,
- nekim pacijentima na kemoterapiji vježba može smanjiti mučninu i povraćanje,
- može povećati bolesnikovu energiju,
- može poboljšati probavu i smanjiti zatvor,
- može povećati snagu, fleksibilnost i funkciju srca i pluća.

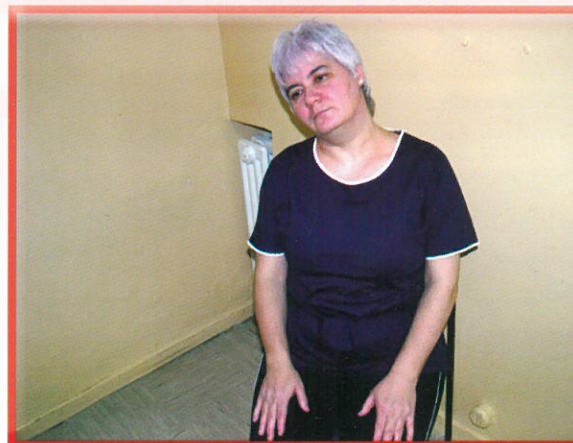
Vježbe disanja - sjedeći položaj



• Slika 4.

Dlanove stavite sa strane na rebra. Duboko udahnite na nos pri udisaju dlanove razmaknite, kod izdisaja pritisnite rebra i polako ispuštajte zrak kroz usta. Vježbu ponovite 5 puta.

Slijedeće vježbe započinju iz sjedećeg položaja ne naslanjajući se na naslon



• Slika 5.

Nagnite glavu u desnu stranu uho približite ramenu, zadržite i vratite glavu u normalni položaj. Istu vježbu ponovite, ali glavu nagnite u lijevu stranu.

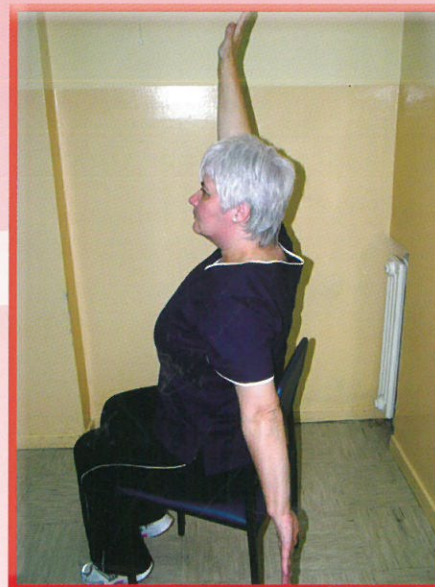




• Slika 6.
Okrenite glavu na lijevu stranu, nastojte bradu približiti lijevom ramenu malo zadržite. Istu vježbu ponovite okrećući glavu u desnu stranu.



• Slika 7.
Isprepletite prste na zatiljak, raširite laktove u stranu. Želimo približiti lopatice, zadržite taj položaj par sekundi.



• Slika 8.
Istezati naizmjenice unatrag i gore jednu, pa drugu ruku.



• Slika 9.
Istegnite ruku kao da želite nešto odgurnuti od sebe, dlan zategnuti prema gore. Druga ruka savijena na ramenu. Glava prati pogledom ispruženu ruku. Naizmjenice istezati jednu pa drugu ruku.

Nakon prve serije vježbi ponovite vježbu opisanu pod slikom br.4-vježba disanja.





• Slika 10 a.

Obje ruke savite u laktovima pod pravim kutem i podignite do visine ramena.



• Slika 10 b.

Zapliješćite rukama iznad glave tri do pet puta. Zatim spustite ruke uz tijelo.



• Slika 11 a.

Stisnite i otvorite zdravu šaku ponovite isto i sa bolesnom rukom.



• Slika 11 b.



• Slika 12.

Gurajte dlan o dlan zadržite zatim opustite.





• Slika 13.

Čvrsto se držati šakama i vući ih u stranu.
Zadržati pokret a zatim opustiti.



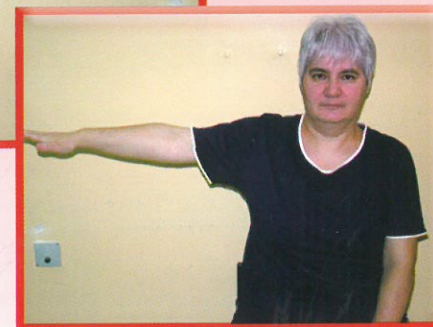
• Slika 14.

Ispružene ruke lagano podižemo iznad glave.
Zadržimo zatim spustimo.



• Slika 15.

Naizmjenično podižite ruke u stranu do visine ramena zadržite a zatim opustite.



• Slika 16 a.

Laktove spojite pod pravim kutom ispred glave,
a podlaktice pristonite jednu uz drugu.



• Slika 16 b.

Stisnite šake i raširite ruke pod pravim kutom zadržite i opustite.

Nakon druge serije vježbi ponovite vježbu opisanu pod slikom br.4-vježba disanja.

Vježbe s loptom



• Slika 17.

Primite loptu ispred sebe, ruke ispružite. Pretisnite loptu sa oba dlana zadržite pa opustite



• Slika 18

Kružimo loptom oko tijela, vježbu počinjemo zdravom rukom a iza leđa prihvatimo bolesnom rukom. Zatim preko trbuha do zdrave ruke. Vježbu ponovimo u svakom smjeru po tri puta.



• Slika 19

Stavite loptu između tijela i savijenog lakta, pretisnite laktom loptu zadržite pa opustite. Ponovite vježbu na bolesnoj strani.



• Slika 20.
Stavite loptu između podlaktice i nadlaktice, nadlaktica je uz tijelo. Podlakticom pritisnite loptu, zadržite zatim opustite, ponovite vježbu i na bolesnoj strani.



• Slika 21.
Loptu stavite na koljeno, šaku stavite na loptu. Svakim prstom redom pritisnite loptu tri puta, istu vježbu ponovite bolesnom rukom.



• Slika 22.
Stavite loptu između koljena, ruke stavite na vanjsku stranu koljena. Stišćite rukama koljena prema lopti, zadržite i opustite.

Vježbe sa štapom



• Slika 23.
Početni položaj: stanite i primite štap u širini ramena.





● Slika 24.
Podignite štap iznad glave zadržite i vratite u početni položaj



● Slika 25.
Uхватite štap za krajeve te ga podižite u jednu pa u drugu stranu.



● Slika 26 a.

Uхватite štap u sredini povlačite štap prema bradi istodobno šireći laktove. Zadržite pa opustite.



● Slika 26 b.



● Slika 27.

Uхватite štap za krajeve, zaručite jednom rukom koso i natrag, dok druga ruka potiskuje štap u istu stranu. Vratiti u početni položaj i isto ponoviti u bolesnu stranu.





● Slika 28.

Uхватite štap iza leđa u širini ramena i odmičite ga od leđa sa ispruženim rukama. Zadržite i opustite.



● Slika 29.

Uхватite štap iza leđa, u širini ramena i povlačite ga uz leđa prema gore. Zadržite i opustite.



● Slika 30.

Uхватite štap u sredinu, ispružite ruke u visini ramena, te okrećite štapom u jednu pa u drugu stranu.

Odmorite se par minuta. Nakon četvrtre serije vježbi ponovite vježbu opisanu pod slikom br.4-vježba disanja.

Vježbe sa rastezljivom trakom

- položaj sjedeći



● Slika 31.

Stavite traku straga oko bokova, držite labavo objema rukama tako da se šake nalaze na bedrima, a traka nije napeta. Gurajte šake lagano prema dolje i traku vučite prema naprijed ne podižući ramena.





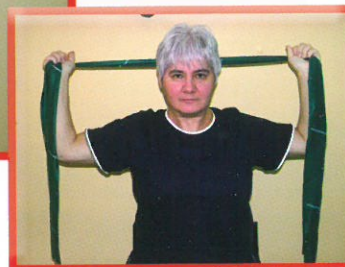
● Slika 32.

Rastezljivu traku stavite oko koljena pa ju sasvim malo napeto držite sa strane u sredini bedara. Gurajte šake prema dolje a ispruženim rukama vucite traku lagano u natrag.



● Slika 34 a.

Dignemo ruke iznad glave i rastezljivu traku uhvatimo u širini ramena. Spuštamo ruke i razvlačimo traku iza glave.



● Slika 34 b.

Zaključak

Nadamo se da će vam informacije iz ovog priručnika biti od koristi u liječenju i rehabilitaciji. Znate li što vas očekuje i kome da se obratite možda nećete osjećati strah. Zapamtite da razgovarate sa svojim liječnikom, medicinskom sestrom ili drugim članovima zdravstvenog tima kad god imate pitanja ili osjećate da vam je potrebno još dodatnih informacija. Pridružite se klubovima liječenih na dojci spremni su vam pomoći, a sutra ćete vi možda pomoći nekom drugom.

