

ورزشهای مناسب پس از عمل جراحی پستان حرکت قرقره ای

- ۱- در هر انتهای یک ریسمان یا طناب گره هایی ایجاد کنید.
- ۲- توسط دست عمل نشده، طناب را بالای یک در بیاندازید.
- ۳- بنشینید به طوریکه توسط ساقهای پا، دو سطح در را محکم گرفته اید و کف پایتان روی زمین است.
- ۴- انتهای طناب را در دست هایتان بگیرید.
- ۵- به آهستگی بازوی سمت عمل شده را تا حدی که هنوز احساس راحتی می کنید توسط بازوی سمت عمل نشده بکشید تا بالا بیاید. بازوی بالا آمده را نزدیک به سر خود نگه دارید. عکس این عمل را برای بالا آوردن بازوی سمت مخالف انجام دهید. استراحت کرده و مجدداً تکرار نمایید.

بالا بردن عکس روی دیوار

- ۱- در حالت استاندارد در حالیکه پاها حدود ۲۰-۳۰ سانتی متر از هم فاصله دارند رو به دیوار بایستید.
- ۲- آرنج ها را خم کرده به طوری که دستها از مچ تا آرنج به دیوار بچسبند.
- ۳- دستهایتان را روی دیوار بالا ببرید. سعی کنید دستها با هم موازی باشد و دوباره مسیر را پایین بیاورید و دوباره تکرار کنید و روز به روز این حرکات را بیشتر کنید.



حرکت قیچی

- ۱- بازوهایتان را صاف و مستقیم نگه دارید، در حین اینکه بازوها را تا ارتفاع شانه ها در مقابل خود بالا می آورید کف دست ها به سمت سقف باشد.
- ۲- همانطور که بازوها صاف است کف دستها را به صورت ضربدری (دست چپ روی راست) روی یکدیگر قرار دهید، دست را برداشته و عکس آن را تکرار کنید.
- ۳- تمرین بالا را تکرار کنید فقط کف دست رو به سقف باشد، این تمرین باعث می شود که ماهیچه های دیگر نیز شروع به کار کنند.

فشردن گوی

- ۱- به صورت ایستاده یا نشسته قرار بگیرید. یک گوی پلاستیکی را در دست سمت عمل شده بگیرید. وقتی دست را بالاتر از سطح قلب می آورید بازوی خود را به صورت خمیده در حالی که کف دست به طرف سقف باشد نگه دارید.
 - ۲- ابتدا گوی را فشار دهید سپس رها کنید این عمل را تکرار کنید.
- جهت آموزش و یا معاینه بیشتر می توانید به کلینیک سرطان پستان واقع در درمانگاه شهید مطهری (میدان

داخل کشیدن آرنج ها

- ۱- در حالیکه نشسته اید یا ایستاده اید. ضمن اینکه آرنج هایتان صاف است. انگشتان را در هم قفل کنید.
- ۲- به آرامی بازوهایتان را بالای سرتان بیاورید. بازوهایتان را صاف نگه دارید در ابتدا ممکن است نتوانید ولی تلاش کنید.
- ۳- آرنجتان را خم کنید و دستهایتان را پشت گردن قرار دهید. انگشت ها را در هم قفل کنید سعی کنید آرنج ها را به سمت عقب هل دهید تا در سطح شانه ها قرار گیرد.
- ۴- آرنج ها را به داخل به سمت یکدیگر بکشید تا در سطح چانه به هم برسند. بهتر است انگشتها را در حالت قلاب باز کنید تا آرنج ها به هم برسند.
- ۵- آرنج ها را رها کنید. بازوها را عقب برده انگشتان را در هم قفل کرده و پشت هم نگه دارید. استراحت کرده و تکرار نمایید.



دانشگاه علوم پزشکی شیراز
مرکز آموزشی درمانی شهید دکتر فقیهی

تمرینات ورزشی پس از جراحی سرطان

پستان

ویژه آموزش به بیمار

تهیه کننده

راحله رنجبر - کارشناس پرستاری

تایید کننده

دکتر ایمان دیلمی

(متخصص جراحی عمومی، فلوشیپ تخصصی جراحی

سرطان)

منابع

پرستاری داخلی و جراحی برونر

سودارث ۲۰۲۲

تابستان ۱۴۰۴

EDU-PT-71/B



نمازی) طبقه ۵ در روزهای غیر تعطیل شنبه تا چهارشنبه
مراجعه نمایید.

