

## Po odstranitvi celotne dojke, odstranitvi dela ali celotne dojke z varovalno bezgavko, odstranitvi dela ali celotne dojke s pazdušnimi bezgavkami

Bolnice brez omejitev lahko od prvega dne po operaciji dvignejo roko, uredijo sebe in opravljajo večino aktivnosti, če jim to dopušča bolečina. Ob tem nimajo nobenih omejitev glede hoje. Da bi zmanjšale in preprečile bolečine, morajo jemati ustrezna zdravila, saj ta škoduje pri nadaljnjem zdravljenju. Po odpustu iz bolnišnice bolnice lahko uporabljajo zgornjo okončino za vse dnevne aktivnosti, kot so lažja gospodinjska dela, osebna higiena, in sprehodi v naravi.

Ob odpustu iz bolnišnice dobijo bolnice kartonček in navodila, da naj se ob prvi kontroli pri kirurgu zglasijo v fizioterapevtski ambulanti Onkološkega inštituta Ljubljana za nadaljnjo rehabilitacijo.

## Odstranitev dojke in takojšnja rekonstrukcija s tkivnim razširjevalcem

Vse od operativnega posega lahko bolnice zgornjo okončino na strani posega dvignejo le **do 90 stopinj (do višine ramen)**, da ne pride do premika vsadka. Drugih omejitev glede uporabe zgornje okončine ni. Da bi zmanjšale in preprečile bolečine, morajo bolnice jemati ustrezna zdravila, saj bolečina škoduje pri nadaljnjem zdravljenju.

Razgibavanje zgornje okončine in rehabilitacijo začnemo v fizioterapevtski ambulanti Onkološkega inštituta Ljubljana, ko rekonstruktivni kirurg dovoli gibanje roke čez 90 stopinj.

## Kje lahko izvem več o zdravljenju in rehabilitaciji ob raku dojk?

Priročniki in druga gradiva o zdravljenju in okrevanju ob raku dojk so zbrani na spletnem mestu:

<https://www.onko-i.si/oreh>



## Kje lahko dobim dodatne informacije o fizioterapiji?

Onkološki inštitut Ljubljana, Zaloška cesta 2, 1000 Ljubljana

Ambulanta za fizioterapijo  
stavba C – pritličje  
Delovni čas: od ponedeljka do petka od 7. ure do 9.30 in 12. ure do 14.30  
Telefon: 01/5879-322

Izdal: Onkološki inštitut Ljubljana, Zaloška cesta 2, 1000 Ljubljana  
Pripravile: Sanja Đukič, Edita Rotner, Irena Primožič in Pavlina Koprivec  
Uredila: Mateja Kurir  
Fotografije: Sanja Đukič  
Oblikovanje: Barbara Bogataj Kokalj  
Lektura: Jezikovna zadruga Soglasnik  
Tisk: Tiskarna Koštomaj d.o.o.  
Naklada: 1000 izvodov  
Leto izida: 2020  
RES/2020/2

Raziskavo o celostni rehabilitaciji bolnic z rakom dojk OREH financirata Agencija Republike Slovenije za raziskovanje in Ministrstvo za zdravje (Projekt V3-1906). Nosilec raziskave je Onkološki inštitut Ljubljana. Partnerji raziskave: Inštitut medicinske rehabilitacije UKC Ljubljana, Univerzitetni rehabilitacijski inštitut Republike Slovenije – Soča, drugi zdravstveni zavodi po Sloveniji.



## Rehabilitacija po operaciji raka dojk: fizioterapija in vadba

Nosilec:



Partnerji:

Inštitut medicinske rehabilitacije UKC Ljubljana

Univerzitetni rehabilitacijski inštitut Republike Slovenije – Soča

zdravstveni zavodi in druge organizacije

## Fizioterapija po operaciji raka dojk

Fizioterapija je del multidisciplinarnega zdravljenja bolnice po operaciji raka dojk. S svojimi metodami omogoča bolnici, da se po operaciji čim prej povrne funkcija na operiranem predelu in se izboljšajo psihofizične sposobnosti ter kakovost življenja.

Po operaciji dojk lahko nastanejo nekatere spremembe, kot so:

- zmanjšana gibljivost ramenskega obroča
- bolečina
- vlek brazgotine
- preobčutljivost, mravljinčenje in slabši občutek za dotik kože v predelu pazduhe in na nadlahti
- spremenjena drža telesa
- oteklina nadlahti ali zgornje okončine (limfedem)

Fiziater ali fizioterapevt oceni stanje bolnice in temu primerno prilagodi terapevtski program, ki vsebuje aktivno asistiranje vaje in vaje za povečevanje mišične moči. Limfedem zdravimo, če do njega pride.

Rehabilitacija v okviru fizioterapije po operaciji raka dojk poteka na tri načine, odvisno od vrste posega, ki je bil opravljen.

## Po odstranitvi tumorja ali dela dojke

Bolnice brez omejitev lahko že prvi dan po operaciji dvignejo roko nad glavo, uredijo sebe, svojo okolico in normalno opravljajo vse aktivnosti. Po odpustu iz bolnišnice gibljejo in uporabljajo roko v vseh dnevni aktivnosti kot pred posegom, brez omejitev in prepovedi.

## Rehabilitacija v ambulanti za fizioterapijo

Vaje po operaciji raka dojka so pomemben del celostne rehabilitacije, saj bolnicam omogočajo ponovno vzpostaviti popolno gibanje v ramenskem sklepu, izboljšajo mišično moč, preprečujejo nastanek brazgotin in izboljšajo prekrvavljenost tkiva, s čimer dosežemo hitrejše celjenje rane. Brez vaj bi postala roka okorna in slabše gibljiva. Dobra razgibanost rame zmanjša možnost nastanka limfedema in prepreči kronično bolečino.

Bolnicam svetujemo, da posebno pozornost posvetijo vzdrževanju splošne telesne kondicije,

izboljšanju psihofizične sposobnosti in kakovosti življenja. Svetujemo, da se čim več gibajo v naravi.

Bolnica lahko že takoj po odpustu iz bolnišnice opravlja vse dnevne aktivnosti in lažja gospodinjska dela kot pred operativnim posegom, razen v primeru takojšnje rekonstrukcije s tkivnim razširjevalcem. Pri umazanem delu je potrebna uporaba zaščitnih rokavic.

## Vadba po operaciji raka dojka

Splošna navodila za vaje:

- vaje izvajajte **redno, večkrat na dan**
- vaje izvajate čez prag bolečine
- ob močnih bolečinah vzemite tableto

- vaje lahko izvajate **leže, sede na stolu ali stoje**
- med vajami bodite pozorne na **simetrično držo ramen**
- vaje izvajajte pred ogledalom, **z obema rokama**
- vsako vajo ponovite **5- do 10-krat**
- posebej se posvetite gibu ali vaji, ki vam dela največ težav
- gibi naj bodo povezani, izvajajte jih tako hitro, da vam je še prijetno
- končne položaje gibov zadržite nekaj sekund
- med vajami **dihajte sproščeno**, ne zadržujte diha
- vaje stoje izvajajte z vzravnano hrbtenico: noge pa razmaknite v širini bokov, s stopali trdno na tleh

Pri izvajanju vaj je potrebna vztrajnost, pri izvedbi doslednost – kar se vedno obrestuje!

**Vaja 4:** Komolca pokrčite za glavo in ju potisnite narazen, pri tem so lopatice stisnjene skupaj.



**Vaja 1:** Roki imejte sproščeni ob telesu. Dvignite rameni proti ušesu, pri tem globoko vdihnite skozi nos in izdihnite skozi usta pri spustu ramen navzdol.



**Vaja 2:** Roki sklenite pred seboj in ju sklenjene dvignite nad glavo.



**Vaja 3:** V začetnem položaju iztegnite roki ob telesu in ju nato iztegnjeni po krožni poti vstran poskušajte združiti nad glavo.



**Vaja 5:** Iztegnjeni roki sklenite za hrbet, nato z njima drsite ob hrbtenici ter s pokrčenima komolcema poskušajte posnemati zapiranje modrčka.

