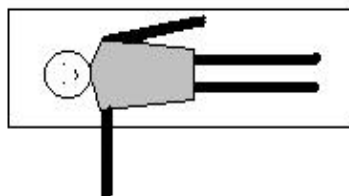
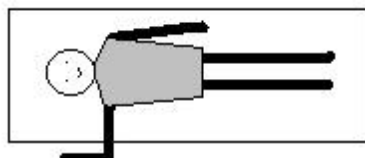


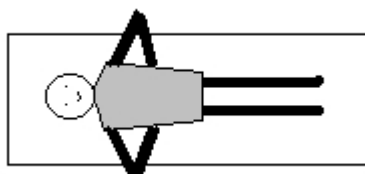
7) leh na zádech, upažte paži a spusťte ji přes okraj postele, poté paži zvedněte od 2-3 cm a udrzte ji přibližně 20 sekund spolu s nádechem (tento cvik neprovádějte, dokud není rána úplně zhojena, nepřemáhejte bolest)



8) leh na zádech, upažte a pokrčte paži tak, aby ruka byla vzhůru, poté zvedněte předloktí o 2-3 cm vzhůru a udrzte jej přibližně 20 sekund spolu s nádechem



9) v lehu nebo v sedě položte dlaně ze stran na hrudník, poté zhluboka dýchejte - nádech nosem a výdech ústy



#### Důležité kontakty:

Liga proti rakovině Na Slupi 6, 128 00, Praha 2, tel. 224 920 935, ww.lpr.cz  
 Jantar Na poříčí, 110 00, Praha 1, tel. 224872220  
 Klub ŽAP Kladrubská 305, 199 00, Praha 9, tel. 283 920 891,  
 www.sweb.cz/klub.zap

Gynekologicko-porodnická klinika  
 FN Motol a 2.LF UK  
 Ambulance pro nemoci prsu  
 V Úvalu 84, 150 06, Praha 5  
 tel. 22443 4295, 5. patro, uzel A



Praktické rady pro ženy po operaci prsu

#### Obecné poučení:

- chraňte ruku před poraněním ( každé poranění pečlivě ošetřte, zánět, lymfangoitida zvyšuje riziko vzniku lymfedému )
- při práci noste ochranné rukavice ( při mytí nádobí se vyhněte změkčení kůže )
- při odběrech krve, měření tlaku použijte zdravou ( neoperovanou ) ruku
- nenamáhejte operovanou ruku, nenoste v ní těžká břemena ( nákupní tašky ), omezte domácí práce ve vzpažení ( věšení prádla, mytí oken.. )
- ruční práce ( pletení, šití, háčkování .. ) provádějte maximálně 15 - 20 minut, střídějte je s relaxací
- vyvarujte se sportů zatěžujících horní končetiny (tenis, volejbal, běžky, kuželky ..)
- hodinky, prstýnky, náramky noste spíše na neoperované ruce
- omezte teplé koupele, saunu
- vyhněte se opalování minimálně po dobu jednoho roku ( teplo roztahuje cévy a usnadňuje tak vznik lymfedému, UV záření zvyšuje pigmentaci jizvy a kůže po eventuálním ozařování )
- nepoužívejte nadměrné množství kosmetických přípravků na ruce
- klasická masáž není vhodná
- při spaní nespěte na boku na operované ruce, ani ruku nepodkládejte pod hlavu
- není vhodné pít minerálních vod bohatých na Na, K ionty
- vhodné je plavání, cvičení ve vodě, chození
- vhodné je trénování ruky mačkáním měkkého míčku
- vhodné je pohodlné oblečení ( podprsenky s širokými ramínky.. )
- vhodné je při práci použít bandáž končetiny
- operovanou ruku podkládejte do zvýšené polohy ( polštářem .. )
- při chůzi vložte ruku do kapsy ( není vhodné, aby ruka volně visela podlé těla, zvětšuje to riziko vzniku otoku končetiny )

- pokračujete ve cvičení tak, jak jste byla instruována naší rehabilitační sestrou každý cvik opakujte 10x minimálně 3x denně po dobu aspoň 6 měsíců, nikdy necvičte přes bolest
- dbejte na správné držení těla a symetrické dýchání
- v případě, že budete mít pocit těžké ruky, pocit, že ruka otéká, protahované bolesti, objednejte se v naší ambulanci
- bude-li u vás diagnostikován lymfedém, odešleme Vás do speciální lymfedémové ambulance, kde bude probíhat další léčba

#### Jak pečovat o jizvu po mastektomii:

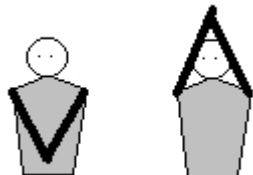
- jizvu zpočátku pouze sprchujte
- po 10 - 14 dnech od operace, je-li jizva zhojena, můžete jizvu a okolí 1-2x denně promašťovat (nesolené škvařené sádlo, contratubex ..)
- snažte se o co největší přístup vzduchu k jizvě (nenoste přilehavé oblečení)
- na jizvu můžete aplikovat jednoduchou tlakovou masáž
  - jemným tlakem bříška jednoho nebo dvou prstů stlačit okolní tkáň, po chvílce pustit a pokračovat dál podél celé jizvy
  - k předchozímu přidejte drobné krouživé pohyby
  - protahujte obdobně jizvu také v podélné ose
- po měsíci od operace se pokuste o zvětšení posunlivosti kůže v okolí rány - položte prsty na jizvu a jemně posunujte kůži do všech směrů

#### Cviky:

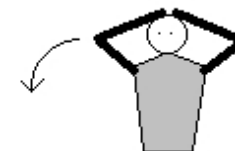
1) lež na zádech, natažené paže zvedejte vzhůru, během pohybu zatínat v pěst a povolovat za pravidelného dýchání



2) lež na zádech, zvedejte natažené, spojené paže vzhůru s nádechem a zpět dolů s výdechem



3) v sedu položte ruce na temeno hlavy (propleťte prsty) a uklánějte trup do strany s nádechem a zpět do vzpřímené polohy s výdechem (střídejte strany)



4) v sedu položte ruce na temeno hlavy (propleťte prsty), lokty tlačte dozadu a při nádechu tlačte ramena dolů, při výdechu povolít



5) v sedu položte ruce na ramena a střídavě vždy jednou paží provádějte krouživé pohyby vpřed a vzad



6) v sedu položte ruce v týl, podívejte se očima nahorů při nádechu, a dolů při výdechu



10) v sedu položte hřbety dlaní volně na stehna, spusťte ramena dolů a snažte se o hluboký nádech nosem a výdech ústy přes hlásku "S".

