

Женщина с опухолью груди может подвергаться различным видам лечения, таким как:

- биопсия молочной железы
- биопсия или удаление уплотненного лимфоузла
- удаление опухоли молочной железы (лампэктомия)
- удаление грудной железы (мастэктомия)
- восстановление груди.

Любая из этих процедур может повлиять на вашу способность двигать плечом или рукой, делать глубокий вздох или выполнять ежедневные действия как: одеваться, умываться, причесывать волосы. Не зависимо от того, какую операцию вам сделали, очень важно выполнять ряд упражнений, которые помогут вам разработать сустав после операции и избежать развития лимфадемы.

Прежде чем начать упражнения, посоветуйтесь с врачом.

Начинайте выполнение упражнений медленно и продолжайте по мере своих возможностей. Прекратите упражнения и обратитесь к врачу, если:

- вы слабеете, теряете равновесие, падаете
- вы чувствуете боль, которая усиливается
- вы чувствуете тяжесть в руке
- ваша рука отекает или набухает
- у вас появились головокружение и головная боль.

Каждое упражнение выполняется в три подхода три раза в день. Необходимо продолжать тренировки каждый день до полного восстановления работоспособности руки. Обычно это занимает 4-5 недель.

### 1. Сжатие мячика

Возьмите в руку резиновый мяч, сжимайте и разжимайте его, так что бы чувствовалось напряжение мышцы руки. Это упражнение можно начать делать, будучи еще в больнице.



### 2. Расчесывание волос

Сядьте за стол. Первое время для поддержки положите локоть на книги (локоть руки, со стороны которой была проведена операция). Начните расчесывать волосы, при этом держите голову прямо. Для начала расчесывайте только одну сторону. Постепенно по мере усиления мышц руки, самостоятельно без поддержки начните расчесывать всю голову.



### 3. Сжатие ладоней

Сядьте удобно на стул. Положите локти на стол и прижмите ладони друг к другу

на уровне груди. Сжимайте ладони друг к другу как можно сильнее и держите их в таком положении 5 секунд. Отдохните и повторите это движение еще 3 раза.

### 4. Круговые движения плечами

Сядьте прямо на стуле, держа ноги вместе, держите спину и шею прямо. Начните делать круговые движения плечами назад. Затем опустите плечи и расслабьтесь.

### 5. Наклон головы

В сидячем положении, вытяните голову насколько возможно, не поднимая при этом подбородка.

Наклоняйте голову из стороны в сторону так, как будто пытаетесь достать ухом до плеча.



### 6. Вытягивание в струнку

Встаньте, расставьте ноги на ширине плеч, втяните живот, выпрямите подбородок и вытяните обе руки перед собой а ладони сложите в замок. Затем поднимите руки как можно выше, потом медленно опустите.



## 7. Лазание по стенке

Встаньте напротив стены, так чтобы кончики пальцев ног были в нескольких сантиметрах от стены. Поставьте ладони на стену на уровне ваших плеч.

Постепенно перебирая пальцами вверх по стене, поднимите руки до того уровня, до которого можете. Зафиксируйте руки в этом положении на 5 секунд, затем медленно опустите таким же образом.



## 8. Круги

Сложите руки в локтях. Возьмитесь ладонями за плечи. Поднимите локти до уровня плеч, и начинайте вращать ими вперед. Затем в обратную сторону.



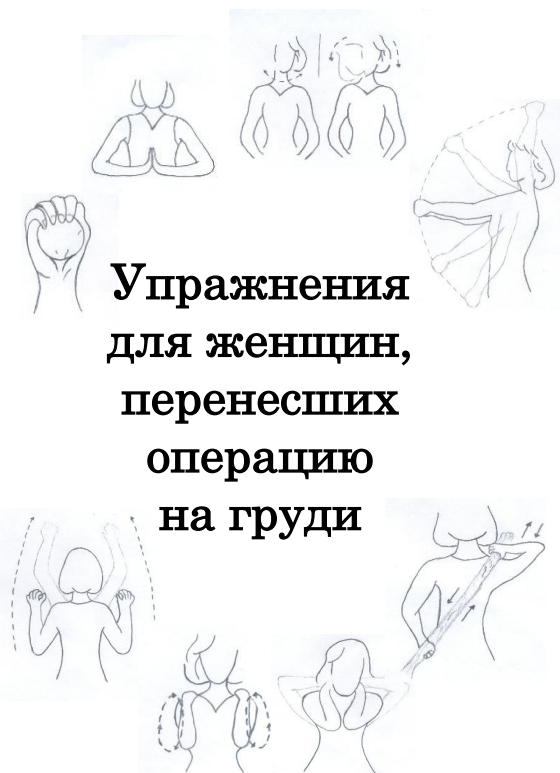
## 9. Вращение локтей

Скрепите пальцы рук за шей, и вытяните локти вперед и назад. Вернитесь в исходное положение, отдохните 5 секунд.



## 10. Растирание полотенцем

Возьмите легкое полотенце. Возьмитесь за два конца и закиньте за спину. Рука, со стороны которой была сделана операция, должна быть внизу на уровне бедра, а другая рука на уровне плеча. Затем тяните полотенце вверх и снова вниз.



**Упражнения  
для женщин,  
перенесших  
операцию  
на груди**

public  
foundation  
**Ergene**

Общественный фонд «Эргэнэ»  
г. Бишкек, ул. Боконбаева 144А, кабинет 503  
Тел: 93 55 19, 30 02 70  
E-mail: [tsabyrbekova@gmail.com](mailto:tsabyrbekova@gmail.com)  
Web-site: [www.ergene.org.kg](http://www.ergene.org.kg)