

مددجوی گرامی این راهنما جهت آشنایی شما با حرکات ورزشی بعد از جراحی پستان تهیه شده است، این حرکات در افزایش دامنه حرکتی شانه و پیشگیری از ورم دست (ادم لنفاوی) مفید می باشد. بهتر است این تمرینات از روز دوم بعد از جراحی به تعداد سه نوبت در شبانه روز انجام شود. مدت زمان انجام هر تمرین ۵ ثانیه است، هر تمرین ۳-۵ مرتبه در هر نوبت تکرار شود.

۱. برس کشیدن موها



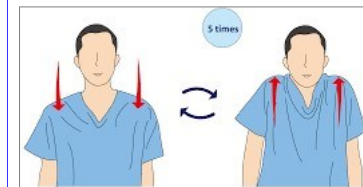
مقابل آینه بنشینید و موهای خود را برس بکشید، در روزهای اول بهتر است برای آرنج خود تکیه گاه ایجاد کنید، مثلاً زیر دست بالش قرار دهید، به تدریج که قوی تر شدید، آرنج خود را از روی تکیه گاه بردارید.

۲. فشار کف دست ها



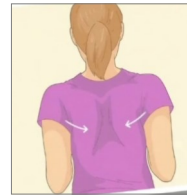
راحت پشت یک میز بنشینید، آرنج ها را روی میز گذاشته و کف دستها را به مدت ۵ ثانیه محکم به هم فشار دهید، کمی استراحت کنید سپس این کار را تکرار کنید.

۳. بالا بردن شانه



شانه ها را به سمت گوش ها بالا ببرید، ۵ ثانیه نگه داشته سپس آهسته پایین بیاورید.

۴. چرخش شانه ها



شانه ها را از پشت سر به هم نزدیک کنید، ۵ ثانیه نگه داشته سپس آهسته به حالت اول برگردانید.

۵. کشش دست



دست را از ناحیه آرنج به سمت مخالف بکشید، ۵ ثانیه نگه داشته سپس به حالت اول برگردانید.

۶. کشش بازو به بالا و پشت سر



دست را از بالا به پشت سر برده و به سمت پایین بکشید، ۵ ثانیه نگه دارید سپس آهسته به حالت اول برگردانید.

۷. قلاب کردن دست ها



دست ها را در هم قلاب کرده و به بالای سر ببرید، ۵ ثانیه نگه دارید سپس به طرفین ببرید و ۵ ثانیه نگه دارید.

۸. هم زدن



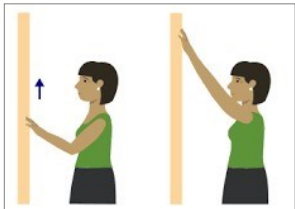
دست ها را در جلوی بدن به حالت کشیده قلاب کنید و حرکتی شبیه هم زدن دیگ انجام دهید. حرکت در جهت عقربه های ساعت و مخالف آن انجام شود.

۹. کشیدن دایره در جلوی بدن



دست ها را در جلوی بدن به صورت دایره حرکت دهید (با حرکت دست ها در جلوی بدن دایره ایجاد کنید)

۱۰. صعود از دیوار



رو به دیوار بایستید، حدود ۱۰ سانتی متر از دیوارها فاصله داشته باشد. آرنج ها را خم کنید و در حالی که شانه ها آزادند

کف دست ها را روی دیوار بگذارید، انگشتان هر دو دست را روی دیوار تا حد امکان به سمت بالا راه ببرید و به مدت ۵ ثانیه در بالاترین حد نگه دارید، سپس به آهستگی دستها را به سمت پایین راه ببرید تا دوباره به حالت استراحت شانه ها برسید، هر روز سعی کنید دست ها را کمی بالاتر ببرید تا زمانیکه بتوانید بازوهایتان را کاملاً بالای سرتان بیاورید.

۱۱. چرخش آرنج



دستها را روی شانه گذاشته، آرنج ها را به پهلوهایی خود بچسبانید، آرنجها را ابتدا به سمت جلو در سطح شانه ها، سپس به بالا، بعد به سمت عقب بچرخانید و نهایتاً پایین آورده به پهلویتان بچسبانید، حرکت را در جهت مخالف نیز انجام دهید.



دانشگاه علوم پزشکی مشهد
Mashhad University of
Medical Sciences

آموزش به بیمار

تاریخ صدور: ۱۴۰۱/۰۴/۰۱

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۱۰/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۱۰/۰۱

کد بازنگری: OH-PE-B38-03

حرکات ورزشی

بعد از جراحی پستان



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امید

واحد آموزش سلامت

۱۵. استفاده از طناب و میله

میله ای را در ارتفاع ۳۰ سانتی متری سر خود نصب کنید (مانند میله بارفیکس)، طنابی را از روی آن عبور دهید، در حالی که دو دست شما کاملاً صاف است، بدون خم کردن آرنج دو سر طناب را گرفته و به تناوب دست ها را آهسته بالا و پایین کنید.

جهت دریافت خدمات آموزشی و پاسخگویی به سوالات خود می توانید همه روزه صبح ها به جز ایام تعطیل ساعت ۱۳-۸ با کلینیک پرستاری آموزش سلامت شماره تماس: ۰۵۱-۳۸۴۲۶۰۸۲ داخلی ۸۵۴۴ ارتباط باشید. خارج از ساعت ذکر شده با بخش بستری خود تماس بگیرید.

روش های دسترسی به آموزش های مجازی بیمارستان:

۱. وب سایت بیمارستان به آدرس:

<https://omid.mums.ac.ir/index.php/nursing-services/amoozesh-salamat>

۲. اسکن بارکدهای پایین با نرم افزار بارکد خوان یا دوربین تلفن همراه

و ورود مستقیم به صفحه مطالب آموزشی بیمارستان



کد دریافت فیلم های
آموزشی



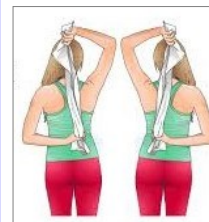
کد دریافت پمفلت های
آموزشی



کد ورود به کانال
آموزشی ایستا

منبع: Medlineplus

۱۲. کشش حوله یا لیف حمام



یک لیف بلند یا حوله لطیف حمام را بردارید، در حالی که یک سر آن را با دست سالم خود از بالای شانه و سر دیگر را با دست جراحی شده از سمت کمر گرفته اید، لیف یا حوله را در پشت خود قرار دهید. حال با یک حرکت کششی لیف یا حوله را تا حد امکان به بالا کشیده سپس با دست دیگر به صورت مورب پایین بکشید، ۵ ثانیه استراحت کنید سپس ادامه دهید (این حرکت مشابه لیف کشیدن پشت بدن می باشد)

۱۳. طناب بازی



نخ یا طنابی سبک برداشته و یک سر آن را به دستگیره درب ببندید، سر دیگر آن را با دست جراحی شده بگیرید و بچرخانید، بهتر است دست سالم را به کمر بزنید.

۱۴. استفاده از میله



میله ای سبک به طول تقریبی ۸۰ سانتی متر را با دو دست گرفته و بالای سر ببرید، با لغزاندن دست بر روی میله در بالای سر دستها را به هم نزدیک و از هم دور کنید.