



Mashhad University of
Medical Sciences

آموزش به بیمار

تاریخ صدور : ۱۴۰۱/۰۴/۰۱

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۰۴/۰۱

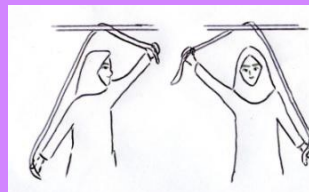
کد بازنگری : OH-PE-B38/02

حرکات ورزشی بعد از جراحی پستان و پیشگیری از لنف ادم



مرکز آموزشی - پژوهشی و درمانی امید

واحد آموزش سلامت



۱۰. استفاده از طناب و

میله :

میله ای را در ارتفاع ۳۰ سانتی متری سر خود نصب کنید ، طنابی را از روی آن عبور داده 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 نمایید.

جهت دریافت خدمات آموزشی در رابطه با بیماری ها و سوالات احتمالی با کلینیک پرستاری آموزش سلامت به صورت مراجعه حضوری یا تماس تلفنی در ارتباط باشید.

ساعت فعالیت : همه روزه صبح ها ۱۳-۸

شماره تماس: ۰۸۴ ۳۸۴۲۶۰ ، داخلی ۸۵۴۴ - ۸۶۲۲

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/43-uncategories/447-brochure>



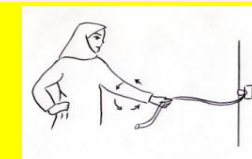
۲. اسکن بارکد مقابل با نرم افزار بارکدخوان تلفن همراه و ورود مستقیم به صفحه مطالب آموزشی سایت

منبع : وب سایت Med line plus



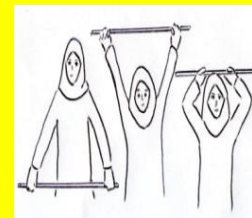
۸. کشش حوله:

یک ملافه 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 سمت جراحی شده از سمت کمر گرفته آید ، حوله را در پشت خود قرار دهید. حال با یک حرکت کششی حوله را تا جای امکان به بالا کشیده ، سپس با دست دیگر به صورت مورب پایین بکشید . گویی دارید با حوله پشت خود را خشک می کنید. ۵ ثانیه استراحت کنید ، سپس تکرار کنید. .



۹. طناب بازی :

نخی سبک برداشته و یک سر آن را به دستگیره در بسته و سر دیگر آن را در دست طرف جراحی شده نگهدارید ، دست سالم را به کمر زده و در ابتدا آرام طناب را به چرخش درآورید.



۹. استفاده از میله :

میله ای 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.

مددجو گرمی :

در راهنمای موجود حرکات ورزشی بعد از عمل جراحی پستان برای جلوگیری از بروز عوارض جانبی آن همچون لنف ادم به شما آموزش داده می شود.



۱. برس کشیدن موها

مقابل آینه بنشینید. در روزهای آغازین

آرنج خود را به میز ، روی چند کتاب تکیه

دهید .در حالی که سر خود را در وضعیت عمود قرار داده اید ،

موهای خود را برس و شانه بکشید .برای شروع یک طرف

کافی است .به تدریج که قوی تر شدید ، آرنج خود را از تکیه

گاه برداشته ، تمام سر را برس بکشید. هر زمان نیاز داشتید

استراحت کنید .



۲. فشار کف دست ها :

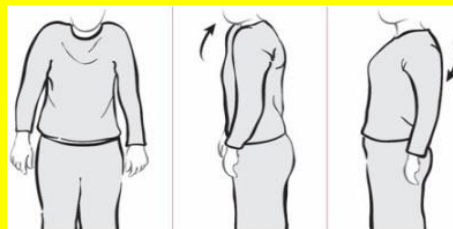
راحت پشت یک میز بنشینید.آرنج ها را روی میز گذاشته ،کف

دستها را به مدت ۵ ثانیه هرچه محکم تر به هم فشار

دهید.کمی استراحت کنید ، پس تا سه بار این کار را تکرار

کنید.

۳. چرخش شانه :



روی صندلی بنشینید و کف هر دو پا را محکم روی زمین بگذارید ، صاف بنشینید ، پشت خود را صاف نگه داشته ، سر بالا و شانه ها را در امتداد هم قرار دهید. شانه ها را تا حد گوش هایتان بالا بیاورید .سپس به سمت عقب بکشید ، به طوری که پشتتان خط بیفتد .آنگاه شانه ها را پایین آورده و استراحت کنید.

۴. چرخش و خم کردن سر :

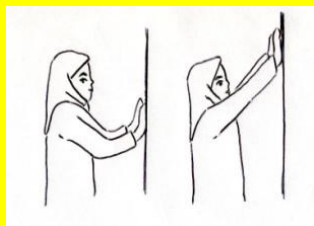
در حال نشسته گردن خود را تا حد امکان به بالا بکشید و چانه خود را به داخل آورید.سر خود را به یک طرف بچرخانید.به شانه خود به هر طرف نگاه کنید. سر خود را به هر طرف خم کنید به طوری که گوش خود را هر چه ممکن است به شانه نزدیک کنید.



۵. کشش بازوها به بالا :

نزدیک به دیوار بایستید ، کمی پاهای خود را باز کرده و دست ها را به موازات شانه بر روی دیوار قرار دهید. به تدریج دست ها را به سمت بالا بکشید. سپس به آرامی دست ها را به وضعیت اول برگردانده و مجدداً این حرکت را تکرار کنید. سعی کنید هر بار نقطه بالاتری را لمس کنید.

۶. صعود از دیوار :



رو به دیوار بایستی ، انگشتان پایتان 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 چند لحظه استراحت کنید ، سپس این حرکت را سه بار تکرار کنید . هر روز سعی کنید کمی بالاتر بروید ، به زودی می توانید بازوهایتان را کاملاً بالای سرتان بیاورید.

۷. چرخش آرنج :



دستها را روی شانه گذاشته ، آرنج ها را به پهلوهای خود بچسبانید. آرنجها را ابتدا به سمت جلو در سطح شانه ها ، سپس به بالا ، بعد به سمت عقب پرانده و نهایتاً پایین آورده به پهلویتان بچسبانید ، ورزش را در جهت مخالف انجام دهید و هر کدام را سه مرتبه تکرار کنید .