

Инструктаж до и после выписки из больницы Физиотерапия для пациенток, перенесших операцию на молочной железе, с удалением сигнального лимфоузла (SLND) (2021 ב גרס)

Авторы:

проф. Тамар Яков PhD, MPH, PT
д-р Хелена Силман Козн PT, DPT, CLT-LANA
Джилиан Браха MScPT CLT, CSCI
Рути Пелег MScPT, CLT, CSCI

Уважаемая пациентка! *

Среди специалистов нет разногласий по поводу необходимости послеоперационного инструктажа для пациенток с раком молочной железы. Цель данного инструктажа - разъяснить пациенткам, что им следует делать на этапе послеоперационной реабилитации. Это явилось причиной написания нашего инструктажа. Приведенные здесь инструкции основываются на информации, почерпнутой в медицинской литературе, а также на исследовании, которое проводилось нами в 2018-2019 годах. В рамках этого исследования были разработаны основополагающие принципы снижения риска развития побочных эффектов после операций, проводимых по поводу рака молочной железы.

Недавно вы перенесли операцию на молочной железе с удалением сигнального лимфоузла. Перенесенная вами операция, а также сопровождающее лечение, были жизненно необходимыми для излечения вашего онкологического заболевания. Несмотря на всю важность лечения, в отдельных случаях оно может привести к появлению у некоторых женщин немедленных или поздних побочных эффектов, таких как боль, ограничение подвижности в плече со стороны операции, а также отёк (припухлость). Чтобы ускорить послеоперационный процесс заживления и снизить риск развития побочных эффектов в будущем, важно соблюдать определенные правила поведения. В этом информационном листе приведены общие рекомендации по поведению на первом послеоперационном этапе (до заживления операционного шва), а также в последующий период. Цель данного руководства - помочь вам запомнить инструкции и упражнения, которым вас обучили, а также продолжить их выполнение дома, после выписки.

Представленная ниже информация носит исключительно рекомендательный характер. Конкретный план лечения будет составлен медперсоналом и вашим физиотерапевтом совместно с вами, в соответствии с вашим состоянием здоровья.

Мы надеемся, что данные инструкции помогут вам легче перенести реабилитационный период, и желаем вам скорейшего выздоровления!

*** Инструкции сформулированы в женском роде исключительно для удобства формулировок, но подразумевают как женщин, так и мужчин.**

Инструкции разделены на три следующие главы:

- Первая глава включает инструкции на период послеоперационного восстановления.
- Вторая глава - это инструкции, цель которых снижение риска развития лимфатического отёка (припухлости) и других побочных эффектов.
- Третья глава содержит рекомендуемые упражнения, подобранные в соответствии с этапами реабилитации.

Первая глава - инструкции на период послеоперационного восстановления

Инструктаж по упражнениям

В большинстве больниц физиотерапевт проводит инструктаж, во время которого пациентки обучаются упражнениям, которые следует делать как во время госпитализации, так и на дому, после выписки.

Движение очень важно для дыхательной системы и общей мобильности пациентки

Обязательно сидите и ходите в течение дня; не лежите слишком долго. Во время стояния и ходьбы попытайтесь расслабить руку и плечо со стороны операции, чтобы рука двигалась свободно и произвольно.

Упражнения

- Приведенные ниже упражнения призваны сохранять подвижность спины (часть тела, расположенная между плечевым поясом и тазом), грудной клетки, плеча и предплечья.
- Через 1-2 дня после операции начните постепенную разработку плечевого сустава в соответствии с инструкциями физиотерапевта отделения.
- Постепенно продвигайтесь до достижения полного объема движений в плечевом суставе.
- Чтобы как можно раньше вернуться к полному функционированию следует выполнять дополнительные упражнения, продемонстрированные вам физиотерапевтом отделения на следующий день после операции. На каждом из этапов реабилитации рекомендованы свои группы упражнений. Переходите от одного этапа к следующему медленно и постепенно.
- Продвигайтесь от более простых упражнений к более сложным, осторожно увеличивая объем (амплитуду) движений и нагрузку на мышцы.
- В течение трех недель после операции не нагружайте руку со стороны операции (не поднимайте тяжелые предметы, не делайте резких движений и движений, вызывающих боль).
- Выполняйте упражнения медленно, **до наступления боли**, 5-10 повторов для каждого упражнения, 1-3 раза в день.

Общие инструкции и комментарии

- Для сохранения эластичности операционного рубца, после того, как он заживет, во время водных процедур осторожно массируйте всю прооперированную сторону, акцентируясь на операционном рубце.
- При появлении признаков воспаления, таких как покраснение, отек или выделения из области операции, температура тела выше 38 градусов Цельсия или усиление боли, которая не проходит после приема обычных болеутоляющих препаратов, обратитесь к лечащему врачу или в приемное отделение больницы.
- Если приблизительно через три недели после операции вы все еще ощущаете ограничение подвижности в плечевом суставе, обратитесь к лечащему врачу и попросите направление на дальнейшее лечение в ближайшую клинику физиотерапии вашей больничной кассы.

В следующей части мы приведем серии упражнений в соответствии с этапами выздоровления. Вы можете выбрать и другие упражнения, предварительно посоветовавшись с физиотерапевтом.

Вторая глава - инструкции по снижению риска развития побочных эффектов

У небольшого количества женщин после операции могут развиваться побочные эффекты. Эти побочные эффекты могут быть как местными (в области спины, плеч, молочной железы и верхней конечности со стороны операции), так и общими. Среди местных побочных эффектов следует упомянуть отёк верхней конечности (лимфатический отёк), ограничение объема движений, а также болевые ощущения в плече и конечности. Примеры общих побочных эффектов: повышенная утомляемость, бессонница, ухудшение настроения.

Приведенные ниже рекомендации подойдут для снижения степени риска всех видов побочных эффектов. К примеру, правильная физическая активность рекомендована, как для снижения риска развития лимфатического отёка, так и для уменьшения ощущения усталости, улучшения сна и настроения.

Общие рекомендации по снижению риска развития лимфатического отёка и других побочных эффектов

- Соблюдайте гигиену верхней конечности, предупреждайте заражение, соблюдая меры предосторожности и дезинфекции сразу после появления ранок на коже конечности.
- Выполняйте упражнения для сохранения нормального объема движения в спине и плечевом суставе.
- Вернитесь к повседневной деятельности как можно раньше, в том числе, за счет разработки верхней конечности со стороны операции.

- Сохраняйте нормальную массу тела. Если вы испытываете сложности с сохранением нормальной массы тела, рекомендовано проконсультироваться с диетологом, после чего возьмите на вооружение рекомендованные им здоровые привычки питания.
- Внимательно следите за появлением различных симптомов, таких как припухлость руки (лимфатический отёк), симптомы инфекции (раздражение и/или повышенная температура кожи, покраснение, боли, гриппозное состояние, повышенная температура тела или озноб) или же ранее не наблюдавшиеся ограничения объема движений. При появлении вышеуказанных симптомов обратитесь к врачу для назначения физиотерапии.

Инструкции по занятиям спортом и возвращению к повседневной деятельности

- После заживления операционной раны, важно, чтобы занятия спортом стали частью вашей повседневной жизни. Если вы занимались спортом до операции, эти занятия необходимо возобновить, и даже проводить более интенсивно, в соответствии с рекомендованными вам правилами.
- Настоятельно рекомендуется включить в план спортивных занятий аэробную физическую активность и силовые упражнения для верхних конечностей. Среди примеров аэробной физической активности - спортивная ходьба, бег, плавание, танцы. Выберите удобный и подходящий вам вид спорта, и занимайтесь им два раза в неделю. Продолжительность одного занятия - около 50 минут.
- Укрепление мышц. Перед началом занятий рекомендовано проконсультироваться со специалистом по лимфодренажной физиотерапии, а сами занятия должны проходить под инструктажем тренера в соответствии с поэтапным и индивидуально составленным планом спортивных занятий. Слишком интенсивные занятия, в которых нарушен принцип постепенности, могут нанести вред.
- Если отек появляется во время спортивных занятий, желательно проводить занятия с использованием повязки или компрессионного рукава. При появлении отёка молочной железы, занятия рекомендуется проводить в компрессионном бюстгальтере. По
- поводу использования компрессионного белья проконсультируйтесь со специалистом по лимфодренажной физиотерапии.
- К вашему сведению! Занятия со специалистом по лимфодренажной физиотерапии и компрессионное белье включены в корзину услуг здравоохранения, и оплачиваются больничной кассой.

Поддержание нормальной массы тела


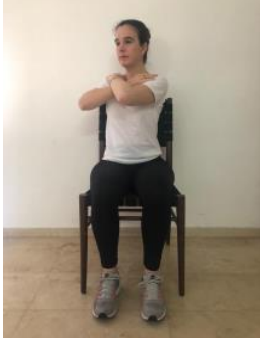

Если вам тяжело сохранять нормальную массу тела, проконсультируйтесь с диетологом, и применяйте рекомендованные им здоровые привычки питания.

Третья глава содержит рекомендуемые упражнения, подобранные согласно этапам реабилитации.

В следующей главе мы приведем серии упражнений в соответствии с этапами выздоровления. С помощью физиотерапевта вы также можете выбрать другие упражнения.

1-й этап - упражнения на следующий день после операции


	Исходная позиция	Цель	Инструкции по выполнению упражнения	Иллюстрация для примера
1	Лягте на спину с согнутыми коленями, стопы расположите на гимнастическом коврике, разведите ноги на ширину таза, положите небольшую подушку под голову, руки вдоль туловища.	Глубокое дыхание	Сделайте глубокий вдох (желательно через нос), а затем выдохните, выпуская воздух через рот.	
2	Часть упражнений можно выполнять также сидя на стуле со спинкой. В этом случае сядьте на стул и выпрямите спину, стопы на полу, руки опущены на колени.	Подвижность спины	Отодвиньте одно колено в сторону, после чего немного приподнимите противоположную половину таза, чтобы приблизить колено к гимнастическому коврику. Вернитесь в обратном порядке в исходную позицию.	
3		Подвижность шеи	Медленно поворачивайте голову из стороны в сторону (желательно выполнять это упражнение, как с открытыми, так и закрытыми глазами)	
4		Подвижность лопаток	Приподнимите плечи в направлении головы, а затем вернитесь в исходное положение. Придвиньте плечи друг к другу, после чего вернитесь в исходное положение.	

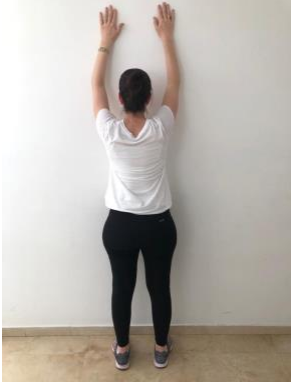
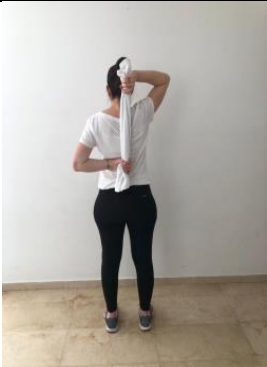
5	<p>Сядьте на стул, спина ровная, положите каждую из рук на бедро с той же стороны.</p>	<p>Подвижность плечевого сустава</p>	<p>Согните руки в локте, одновременно сжимая пальцы, после чего разогните руки с одновременным выпрямлением пальцев.</p>	
6	<p>Сядьте на стул, спина ровная, положите каждую из рук на противоположное плечо.</p>	<p>Подвижность спины и шеи, параллельно с разработкой плечевого сустава</p>	<p><i>Приподнимите немного локти и поверните голову и руки в одну сторону, а затем в противоположную. Движения следует выполнять с амплитудой, не вызывающей болевых ощущений.</i></p>	
7			<p>Наклоните голову и спину в сторону, оставаясь в этом положении в течение нескольких секунд, после чего вернитесь в исходное положение.</p>	

2-й этап - упражнения с третьего по шестой дни после операции

	Исходная позиция	Цель	Инструкции по выполнению упражнения	Иллюстрация для примера
1	Лягте на спину, так же, как на первом этапе.	Повторение	Повторное выполнение упражнений первого этапа.	
2		Увеличение объема движений в плечевом суставе	Скрестите пальцы рук над животом, после чего поднимите их вместе в направлении потолка. В первую неделю выполняйте данное движение до линии плеч.	
3	Сядьте на стул, стопы на полу, спина ровная, руки свободно опущены вдоль туловища.	Выпрямление руки в локтевом суставе и разработка плечевого сустава с помощью второй руки	Скрестите пальцы рук, выпрямите руки в локтях и поднимите руки до уровня плеч, но не выше угла в 90 градусов, даже если вы на это способны.	

3-й этап - упражнения, начиная с седьмого дня после операции (после заживления операционного шва) и далее.

	Исходная позиция	Цель	Инструкции по выполнению упражнения	Иллюстрация для примера
1	Положение сидя	Повторение	Выполните повторно упражнения первого и второго этапов	
2	Лягте на спину с согнутыми коленями, стопы на гимнастическом коврике, слегка	Увеличение объема движений в плечевом	Скрестите пальцы рук, поднимите их к потолку, после чего переместите за голову. Проверьте расстояние от локтей до гимнастического коврика. Несколько раз приближайте и разводите локти в стороны. По завершении упражнения	

	разведите ноги, положите небольшую подушку под голову, руки вдоль туловища.	суставе и спине	поднимите руки к потолку, а затем переместите на живот. Опустите расслабленные руки вдоль туловища.	
3	Встаньте возле стены.	Увеличение объема движений в плечевом суставе	<p>Перебирая кончиками пальцев, постепенно поднимайте руки вверх по стене, до выпрямления рук в локтевых суставах. Следите взглядом за перемещением рук. Выпрямив руки, оставайтесь в этом положении несколько секунд, после чего опустите взгляд вниз. Придвиньтесь к стене и попытайтесь поднять пальцы рук по стене как можно выше. Отдохните в течение нескольких секунд, после чего медленно отодвиньтесь назад; при этом руки соскальзывают вниз по стене. Повторяйте это упражнение с амплитудой движения, не вызывающей болевые ощущения.</p>	
4	Положение стоя, спина прямая, ноги раздвинуты на ширину плеч.		<p>Возьмите одной рукой полотенце, после чего заведите руку за спину. Вторую руку также заведите за спину и ухватите ею полотенце. Тяните полотенце вверх и вниз. Несколько раз меняйте руки.</p>	

После достижения полных объемом движений, не сопровождающихся болевыми ощущениями, можно сократить количество занятий до двух раз в день, а затем до одного раза. В дальнейшем рекомендовано проводить занятия два раза в неделю. На продвинутом этапе можно записаться на занятия по методу Фельденкрайза, Вини-Йогу, пилатес для начинающих, занятия по методу «философия тела» («махшевет а-гуф»). Кроме того, настоятельно рекомендуется легкая аэробная физическая нагрузка, такая как ходьба.

Мы желаем вам скорейшего выздоровления и всего наилучшего!

References:

Jacob T, Bracha J, Peleg R, Epstein A, Yosha I. Risk reduction recommendations for upper quadrant side effects after breast cancer surgery and treatments: A Delphi survey to evaluate consensus among expert physical therapists and alignment with current evidence. *Rehabilitation Oncology*. 2021;39 (4):E106–E118.

Jacob T, Silman Cohen H, Bracha J, Peleg R. Importance of standardized and on-line instructions for women after breast cancer surgery was emphasized by the lockdown during the Covid-19 crisis- A clinical letter. *Int J Physiother*. 2020;7(5): 216-225.