

## Инструктаж перед выпиской из больницы «Физиотерапия для пациенток, перенесших операцию на молочной железе, с удалением подмышечных лимфоузлов (ALND)» (2020)

Авторы: проф. Тамар Яаков PhD, MPH, PT, д-р Хелена Силман Коэн PT, DPT, CLT-LANA, Джилиан Браха MScPT CLT, CSCl, Рути Пелег MScPT, CLT, CSCl

### Уважаемая пациентка! \*

Среди специалистов нет разногласий по поводу необходимости послеоперационного инструктажа для пациенток с раком молочной железы. Цель данного инструктажа - разъяснить, что им следует делать на этапе послеоперационной реабилитации. Вот почему был написан этот инструктаж. Приведенные здесь инструкции основываются на информации, почерпнутой в медицинской литературе, а также на исследовании, которое проводилось нами в последние два года. 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 лимфатических узлов. Перенесенная вами операция, а также сопровождающее лечение, были жизненно необходимыми для излечения вашего онкологического заболевания. Несмотря на всю важность лечения, 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 реабилитации 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 и удаления дренажа), а также в последующий период. Цель данного руководства - помочь вам запомнить инструкции и упражнения, которым вас обучили, и продолжить их выполнение дома, после выписки из больницы.

**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 главы:

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

# Первая глава - инструкции на период послеоперационного восстановления (до заживления операционного шва и удаления дренажа)

## 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.

## Дыхательные упражнения

Выполнение дыхательных упражнений крайне важно в первые дни после операции. Это позволяет предотвратить различные респираторные осложнения, вызванные операцией и анестезией.

- **Глубокое дыхание** - важно! Каждые два часа выполняйте от 5 до 10 глубоких вдохов и выдохов.
- **Кашель и откашливание** крайне важны, чтобы предотвратить скопление выделений в дыхательных путях. Если вам будет трудно выполнять откашливания, физиотерапевт отделения проинструктирует вас, как можно ослабить боль.
- **Движение** - очень важно для вентиляции дыхательной системы и улучшения общей мобильности пациентки. Обязательно сидите и ходите в течение дня. Не лежите слишком долго, чередуйте отдых с ходьбой и сидением в кресле или на стуле. Во время стояния и ходьбы попытайтесь расслабить руку и плечо со стороны операции, чтобы рука двигалась свободно и произвольно.

## Инструкции, цель которых сохранить объем движения

- Чтобы как можно раньше вернуться к полному функционированию, начиная с первого дня после операции очень важно выполнять упражнения, которым вас обучит физиотерапевт в отделении. На каждом из этапов реабилитации рекомендованы свои упражнения. Переход от одного этапа к следующему должен быть постепенным.
- Упражнения призваны сохранять эластичность операционного шва в подмышечной впадине, а также подвижность спины (часть тела, расположенная между плечевым поясом и тазом), грудной клетки, плеча и предплечья.

- Упражнения распределены по уровню сложности. Необходимо переходить 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.



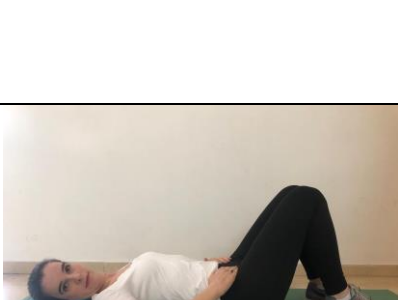

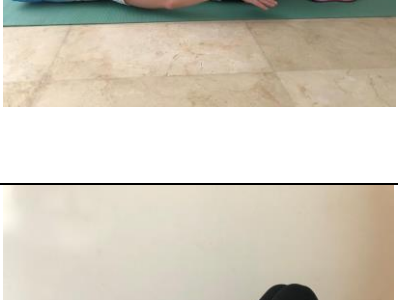
## Вторая глава - рекомендуемые упражнения и инструкции по их выполнению в соответствии с этапами реабилитации

### Общие инструкции и комментарии

- Если вы ощущаете слабость или тяжесть в руке со стороны операции, положите ее на приподнятую подушку таким образом, чтобы кисть располагалась выше плеча, после чего сжимайте и разжимайте пальцы руки.
- 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, температуре тела свыше 38 градусов Цельсия или усугублении боли, которая не проходит после приема обычных обезболивающих 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.
- Через 2-3 недели после выписки попросите у лечащего врача направление на лимфодренажную терапию (физиотерапию для снижения отека) даже если у вас не будет побочных эффектов, исключительно с целью наблюдения.

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



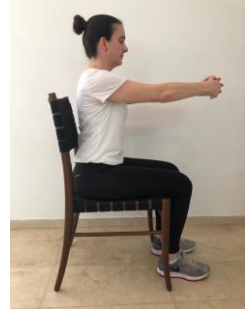

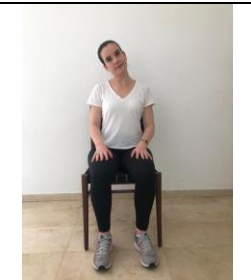
**1-й этап - упражнения, предназначенные к выполнению на следующий день после операции**

	<b>Исходная позиция</b>	<b>Цель</b>	<b>Инструкции по выполнению упражнения</b>	<b>Иллюстрация для примера</b>
1	<p>Лягте на спину с согнутыми коленями, стопы расположите на гимнастическом коврике, разведите ноги на ширину таза, положите небольшую подушку под голову, руки вдоль туловища.</p> <p>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.</p>	Глубокое дыхание	Сделайте глубокий вздох (желательно через нос), а затем выдохните, выпуская воздух через рот.	
2		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. Приблизьте плечи друг к другу, после чего вернитесь в исходное положение.	
5		Разработка локтевого сустава и пальцев кисти	Согните руку в локтях, одновременно сжимая пальцы, после чего разогните руки с одновременным выпрямлением пальцев.	

6		Начало разработки плечевого сустава	Скрестите пальцы рук над животом, выпрямите руки в локтях, потяните туловище в направлении ног, а затем поднимите ноги в направлении потолка, но, не пересекая линии плеч, при условии, если это движение не сопровождается болью.	
---	--	-------------------------------------	--	--


- Если в ходе операции была выполнена реконструкция молочной железы с использованием кожного имплантата, важно предварительно посоветоваться с врачом, на каком этапе можно начать упражнение для разработки спины.

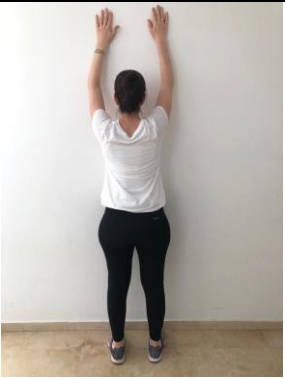
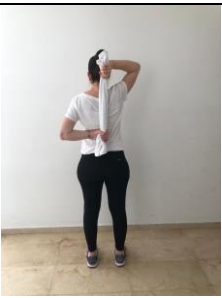
## 2-й этап - упражнения с третьего по шестой дни после операции

	<b>Исходная позиция</b>	<b>Цель</b>	<b>Инструкции по выполнению упражнения</b>	<b>Иллюстрация для примера</b>
1	Лягте на спину, так же, как на первом этапе.	Повторение	Повторное выполнение упражнений первого этапа.	
2	Сядьте на стул, стопы на полу, спина ровная, руки свободно опущены вдоль туловища.	Расслабьте плечи, включая мышцы шеи и лопаток	Приподнимите плечи в направлении ушей, оставайтесь в этом положении несколько секунд, после чего расслабьте и опустите плечи. Во время приподнимания плеч можно сделать вдох, а при расслаблении плеч - выдох.	
3			Потяните плечи назад, не поднимая их в направлении головы, руки выпрямлены в локтях, спина ровная, оставайтесь в этом положении несколько секунд, после чего расслабьтесь. Вращайте плечами вверх, назад, вниз, затем опустите плечи в исходное положение.	
4		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. Ограничение подвижности позволяет операционному рубцу быстрее зажить.	
5	Сядьте на стул, стопы на полу, спина ровная, положите каждую из рук на противоположное плечо. Расслабленные локти расположены на туловище.	Подвижность спины и шеи, параллельно с разработкой плечевого сустава	Несколько приподнимите локти, поверните голову и руки в одну сторону, а затем - в противоположную. Движения следует выполнять с амплитудой, не вызывающей болевых ощущений.	
6			Наклоните голову и спину в сторону, оставаясь в этом положении в течение нескольких секунд, после чего вернитесь в исходное положение.	






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

	<b>Исходная позиция</b>	<b>Цель</b>	<b>Инструкции по выполнению упражнения</b>	<b>Иллюстрация для примера</b>
	Положение сидя	Повторение	Вновь выполните упражнения 2 этапа.	
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.	Увеличение объема движений в плечевом суставе и спине	Скрестите пальцы рук над животом, после чего переместите руки за голову. Проверьте расстояние между вами и задней частью гимнастического коврика. Можно также подложить подушку, на которую будут опускаться руки по завершении движения.	
2			Скрестите пальцы рук, поднимите их к потолку, после чего переместите за голову. Проверьте расстояние от локтей до гимнастического коврика. Несколько раз соединяйте и разводите локти в стороны. По завершении упражнения поднимите руки к потолку, а затем переместите на живот. Опустите расслабленные руки вдоль туловища.	
3			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.	

4	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>		
5	Положение стоя, спина прямая, ноги раздвинуты на ширину плеч.		<p>Возьмите одной рукой полотенце, после чего заведите ее за спину. Вторую руку также заведите за спину и ухватите ею полотенце. Тяните полотенце вверх и вниз. Несколько раз меняйте руки.</p>		

## Продолжение...

6	Положение стоя, с лицом, направленным на кухонную столешницу, предплечья располагаются на столешнице, голова наклонена так, чтобы линия головы продолжала линию спины.	Увеличение объема движений при одновременном движении спины, плеч и ног	Небольшими шагами удаляйтесь от столешницы до достижения комфортного ощущения растяжения в плечах, спине и ногах. Оставайтесь в покое в течение нескольких секунд, после чего небольшими шажками вернитесь в исходное положение.	
7			Слегка касаясь ладонями кухонной столешницы, отступайте небольшими шажками назад до ощущения растяжения в грудной клетке и руках. Обратите внимание на положение тела, при котором вам будет легче дышать. Такими же небольшими шажками вернитесь в исходное положение.	
8	Встаньте спиной к стене, таз и руки касаются кухонной столешницы.		Не сдвигая стоп, переместите правую кисть к левому запястью, сопровождая это движение взглядом. Оставайтесь в покое в течение несколько минут, после чего повторите упражнение другой рукой. Обратите внимание на приятное скручивающее движение в плечевом поясе и спине.	

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.

## Вторая глава - инструкции по снижению риска развития побочных эффектов

У некоторых женщин после операции могут развиваться побочные эффекты. Эти побочные эффекты могут быть как местными (в области спины, плеч, молочной железы и руки со стороны операции), так и общими. Среди местных побочных эффектов можно упомянуть лимфатический отёк (припухлость), ограничение объема движений, ощущение тяжести и сдавливания в руке, а также болевые ощущения в молочной железе, плече и руке. Примеры общих побочных эффектов: повышенная утомляемость, бессонница, ухудшение настроения. Приведенные ниже рекомендации помогут снизить степень риска возникновения 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.

### Лимфатический отёк

Лимфатическая система является частью иммунной системы организма, и выполняет важную задачу распределения жидкостей и белков в нашем организме. После операции с удалением подмышечных лимфоузлов может нарушиться способность дренирования лимфатической системы в области операции, что приведет к развитию лимфатического отёка (припухлости) в руке или молочной железе.

Важно отметить, что в большинстве случаев, сопредельные лимфоузлы берут на себя функцию удаленных лимфатических узлов, и поэтому каких-либо функциональных ограничений в данной связи не ожидается. Лимфатический отёк (припухлость) - это состояние, при котором лимфатическая жидкость скапливается в подкожных слоях. Речь идет о хроническом состоянии, которое может проявиться спустя месяцы и даже годы после операции. Положительная динамика наступает после проведения специальной физиотерапии, однако полностью излечиться от лимфатического отёка невозможно. Вот почему так важно предпринять шаги для снижения риска развития данного побочного эффекта.

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

1. Соблюдайте гигиену рук и предупреждайте заражение, соблюдая меры предосторожности и дезинфекции сразу после появления ранок на коже конечности.
2. Выполняйте упражнения для сохранения нормального объема движения в спине и плечевом суставе.
3. Вернитесь к повседневной деятельности как можно раньше, в том числе, за счет разработки руки со стороны операции.
4. Занимайтесь спортом, включая аэробную физическую активность и силовые упражнения для рук.
5. Сохраняйте нормальную массу тела.

6. Попросите направление к специалисту по лимфодренажной физиотерапии через 2-3 недели после операции. На следующий день после операции многие женщины пребывают в состоянии, не позволяющем воспринимать новую информацию. Во время посещения специалиста вы сможете получить подробные инструкции о том, что нужно делать, чтобы предотвратить побочные эффекты, а также попросить рекомендации на будущее.
7. 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.

### Специальные рекомендации по снижению риска развития лимфатического отёка и других побочных эффектов

#### Соблюдение гигиены рук и профилактика инфекций

- Остерегайтесь повреждений руки со стороны операции, таких как ожог, избыточный загар, порезы, царапины, оставляемые животными, укусы насекомых и т.д. В случае таких повреждений важно промыть руку водой с мылом и продезинфицировать рану антисептиками, такими как полидин и 70-процентный раствор спирта.
- Существуют противоречивые мнения по поводу повышенного риска при заборе крови или инъекции в руку со стороны операции. Поэтому рекомендация воздержаться от проведения таких процедур не может считаться абсолютно верной, и следует действовать в зависимости от ситуации.
- Чтобы не пораниться, не сбривайте волосы в подмышечной области бритвенным прибором.
- После определенных видов работ (например, работы в саду или мойки посуды) мойте руки водой с мылом. Во время работы, при наличии повреждений кожи (ранки, царапины и т.п.) следует надевать перчатки.
- Остерегайтесь повреждения основания ногтя и прилегающей кожи во время маникюра.
- Сохраняйте мягкость и эластичность кожи с помощью увлажняющих кремов.

#### Профилактика длительного сдавливания

- Остерегайтесь длительного сдавливания по периметру руки с прооперированной стороны. Такое сдавливание может быть вызвано, помимо прочего, слишком тесной одеждой или ювелирными украшениями.
- Надевайте бюстгальтер с полной поддержкой груди, широкими и мягкими бретелями, чтобы предотвратить периферическое сдавливание грудной клетки или точечное сдавливание молочной железы.

### Использование компрессионного белья

Существуют противоречивые мнения по поводу использования компрессионного белья (рукавов, бюстгалтеров и т.п.) для профилактики отёка. Некоторые рекомендуют надевать компрессионный рукав при перелетах и интенсивных физических нагрузках на верхние конечности. В целом, использование компрессионного белья должно быть рекомендовано специалистом по лимфодренажной физиотерапии. Кроме того, важно, чтобы такое белье вам подходило, и использовалось в соответствии с инструкциями.

### Первые признаки лимфатического отёка

Существует несколько распространенных признаков появления лимфатического отёка:

- Ощущение распирания или тяжести в молочной железе и руке (включая предплечье);
- Зуд, боль или чувствительность в этих участках;
- Вздутие (которое может появляться и проходить);
- Бюстгалтер, кольцо, браслет, часы или рукава одежды прилегают к телу плотней, чем обычно, или оставляют следы на коже (следует различать сдавливание, вызванное отеком и сдавливание как следствие увеличения массы тела);
- При нажимании на область возле места лечения на коже остается ямка;
- Кожа горячая или твердая;
- Парестезия конечности (ощущение покалывания, ползания мурашек).

### Примечания

- Если вы столкнетесь с одним или несколькими из указанных симптомов, обратитесь к семейному врачу для дальнейшего обследования. Также попросите направление к специалисту по лимфодренажной физиотерапии.
- Если вы перенесли двустороннюю операцию, позаботьтесь о соблюдении этих правил для обеих сторон.

### Инструкции по занятиям спортом и возвращению к повседневной деятельности

- После заживления операционной раны, удаления дренажей и возвращения к повседневной жизни, важно начать занятия спортом. Прежде всего, необходимо возобновить повседневную деятельность (причесывание, нанесение макияжа, готовка еды, мытье посуды, развешивание одежды и т.п.).
- План спортивных занятий должен быть поэтапным и соответствующим вашему состоянию. Если вы занимались спортом до операции, эти занятия следует возобновить.
- Настойчиво 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 эластичной 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.

**Мы желаем вам скорейшего выздоровления и всего наилучшего!**





## אישור תרגום

אני החתום משה, יאיר בלוך, מנכ"ל עילית תרגומים, ת.ז. 011891314, מאשר בזאת כי הנחיות פיזיות/רפיה למטופלות לאתר ניתוח שד והוצאת קשריות לימפה מבית השחי (ALND) לפני השחרור מבית החולים לימפה (2020) ברוסית הינו תרגום מדויק של קובץ המקור בעברית

Executed this on  
Saturday, October 24, 2020

ELITE TRANSLATIONS LTD.  
Company ID: 513698407  
P.O.Box 7382  
Petach Tikva, ISRAEL 49250

---

*Elite Translations Ltd.*  
P.O box 7382  
Petach Tikva, 49250 ISRAEL  
+972 3 919-9013