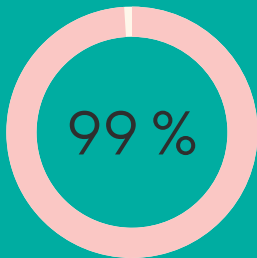




סרטן השד מתחיל בתאי השד כקבוצת תאים סרטניים, שיכולים לפלוש לרקמות הסמוכות או להתפשט (שליחת גרורות) לאזורים אחרים בגוף.

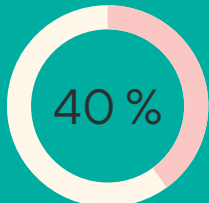


לפי האגודה האמריקאית לסרטן, כאשר סרטן השד מתגלה בשלב מוקדם והוא מקומי, שיעור ההישרדות היחסי ל-5 שנים הוא 99%.. גילוי מוקדם כולל ביצוע בדיקות עצמיות חודשיות לשד, ותזמון בדיקות קליניות סדירות וממוגרפיות. תסמינים רבים של סרטן השד אינם נראים ואינם מורגשים ללא בדיקה מקצועית, אך ניתן לאתר חלק מהם בשלב מוקדם פשוט על ידי מודעות ונקיטת צעדים אקטיביים לבריאות השד שלך.

“

שיקום ופעילות גופנית

פיזיותרפיה מעניקה שיקום לכל המטופלות שעוברות טיפול בסרטן השד. במיוחד לאחר ניתוח, מטופלות נבדקות על ידי פיזיותרפיסט מומחה בשלב שלאחר הניתוח, כדי לאתר את הסיבוכים העיקריים, כולל ירידה בטווחי תנועה בכתף. טיפול פיזיותרפיה כולל טיפול מנואלי, תרגילים, הנחיות לטיפול עצמי והדרכה לחזרה לעבודה. שמירה על אורח חיים פעיל גופנית, גם במהלך וגם לאחר סרטן, קשורה לשיפור בהרבה מתופעות הלוואי מהטיפולים. פעילות גופנית מסייעת בהתמודדות עם עייפות, חרדה ודיכאון.



מחקרים מצביעים על כך שפעילות גופנית בהנחיית פיזיותרפיסט היא יעילה קלינית ויכולה לשפר איכות חיים של מטופלות שמתמודדות עם סרטן שד. ניתן להפחית את התמותה מסרטן שד ב 40%.



פעילות גופנית יכולה לשפר את איכות החיים של חולי סרטן, ללא קשר לסוג ולשלב המחלה. שילוב פעילות גופנית בהנחיית פיזיותרפיסט במהלך הטיפול בסרטן עשוי להפחית ולמנוע מוגבלויות.

האם פעילות גופנית יכולה להפחית את הסיכון לסרטן השד?



בצעי בדיקה עצמית לשד פעם בחודש. שימי לב לכל שינוי ברקמת השד.

פעילות גופנית מחזקת את מערכת החיסון ומסייעת לשמור על משקל גוף תקין. עם פעילות של לפחות 3 שעות בשבוע (כ-30 דקות ביום), אישה יכולה להתחיל להפחית את הסיכון שלה לחלות בסרטן השד.



Translation done by: International Physical Therapists for HOPE – Helena Silman Cohen and Eyal Izak

The Europe Region of World Physiotherapy is not responsible of possible errors done in the translation of this document.

For the original version and more infographics, please visit:

<https://www.erwcpt.eu/infographics>