

## إرشادات العلاج الطبيعي للمريضة بعد جراحة الثدي واستئصال الغدة الليمفاوية الخافرة (SLND) قبل وبعد مغادرة المستشفى (גרסה ב' 2021)

المؤلفات: البروفيسور تمار يعاكوف PhD, MPH, PT  
د. هيلينا سيلمان كوهين PT, DPT, CLT-LANA  
جيليان براخا MScPT CLT, CSCI  
روثي بيليج MScPT, CLT, CSCI

### عزيزتي المريضة\*,

هناك إجماع بين المختصين على أن كل مريضة بعد جراحة سرطان الثدي بحاجة للحصول على إرشادات حول كيفية المتابعة خلال مراحل الشفاء. لذلك, قمنا بكتابة تعليمات مفصلة لك. تستند هذه التعليمات على الأدبيات المهنية والأبحاث التي أجريناها في العامين 2018-2019, والتي طوّرتنا فيها إرشادات لتقليل مخاطر الإصابة بالأعراض الجانبية بعد جراحة سرطان الثدي.

لقد خضعت مؤخرًا لعملية جراحية في الثدي وإزالة الغدة الحارسة. تعد الجراحة التي خضعت لها والعلاجات المصاحبة لها ضرورية لعملية الشفاء من السرطان. ومع ذلك, في حالات نادرة, قد تعاني بعض النساء من أعراض جانبية فورية أو في وقت لاحق مثل الألم والقيود في نطاق حركة الكتف في الجانب الذي أجريت عليه العملية والوذمات (التورم).

لتسريع عملية الشفاء من الجراحة وتقليل مخاطر الأعراض الجانبية في المستقبل, من المهم اعتماد قواعد سلوك معينة.

في هذه الصفحة, تم كتابة التوصيات لقواعد السلوك خلال فترة الشفاء الفوري بعد الجراحة (حتى تلتئم الندبة الجراحية) وفي الفترة التي تليها. ستساعدك الصفحة على تذكر التعليمات والتمارين التي تلقيتها والاستمرار في أدائها في المنزل بعد مغادرة المستشفى.

المعلومات الواردة في صفحة الإرشادات هي توصيتنا فقط وسيتم تحديد خطة العلاج بالتعاون معك ومع طاقم العلاج الطبيعي الخاص بك ووفقًا لحالتك الطبية.

نأمل أن تساعدك هذه الإرشادات في اجتياز فترة الشفاء ونتمنى لك الشفاء العاجل.

**\* تمت صياغة الإرشادات بلغة المؤنث, ولكنها تستهدف النساء والرجال على حد سواء.**

### الإرشادات مقسمة إلى الفصول الثلاثة التالية:

- الفصل الأول - إرشادات حول فترة التعافي من الجراحة
- الفصل الثاني - توصيات للتمارين الملائمة لمراحل التعافي
- الفصل الثالث - إرشادات لتقليل مخاطر الإصابة بالوذمة اللمفية (التورم) والأعراض الجانبية الأخرى

## إرشادات لفترة الشفاء من الجراحة

### إرشادات حول التمارين

في معظم المستشفيات يقدم/تقدم أخصائي/ة العلاج الطبيعي التدريب على ممارسة التمارين أثناء الاستشفاء ومن ثم في المنزل.

### التنقل لتهدية الجهاز التنفسي والحركة العامة

احرصي على الجلوس والمشي خلال ساعات النهار وتجنبي الاستلقاء لفترة طويلة. أثناء الوقوف والمشي حاولي أن تتركي اليد والكتف على الجانب الذي أجريت عليه العملية واتركيها تتحرك بحرية.

### التمارين

- تم تصميم التمارين للحفاظ على حركة الجذع (جزء من الجسم من الرقبة إلى الحوض) والصدر والكتف والذراع.
- ابديي بتمرين الكتف تدريجياً بعد يوم أو يومين من العملية الجراحية حسب تعليمات أخصائي/ة العلاج الطبيعي في القسم.
- تقدمي تدريجياً لتحقيق المدى الكامل للحركة في الكتف.
- للعودة الى العمل بشكل تام، في أقرب وقت ممكن، يجب عليك إجراء عدد من التمارين الإضافية التي سيطلعك عليها أخصائي/ة العلاج الطبيعي في القسم في اليوم التالي للعملية. يوصى بتمارين مختلفة في كل مرحلة من مراحل التعافي. إحرصي على الانتقال تدريجياً من مرحلة إلى أخرى.
- تقدّمي بحذر سواء من حيث نطاق الحركة أو من حيث الحمل على العضلات.
- تجنبي إجهاد الطرف العلوي على جانب العملية لمدة ثلاثة أسابيع بعد الجراحة (رفع الأشياء الثقيلة، والحركات المفاجئة والحركات التي تسبب الألم).
- قومي بممارسة التمارين ببطء حتى نقطة الألم، من 5-10 مرات لكل تمرين، من 1-3 مرات في اليوم.

### إرشادات وملاحظات عامة

- للحفاظ على مرونة الندبة الجراحية بعد التئامها، قومي بتدليك الجانب الذي أجريت عليه العملية بالكامل بلطف، مع التركيز على الندبة أثناء الاستحمام.
- إذا كانت هناك علامات التهاب، مثل احمرار أو تورم أو إفرازات من منطقة العملية أو ارتفاع درجة الحرارة عن 38° أو تفاقم الألم الذي لا يزول مع العلاج الروتيني، توجهي إلى الطبيب/ة المعالج/ة أو غرفة الطوارئ.
- إذا شعرت بعد حوالي ثلاثة أسابيع من العملية بإعاقة في حركة كتفك، توجهي إلى الطبيب/ة المعالج/ة واطلبي تحويلك إلى مزيد من العلاج في معهد العلاج الطبيعي التابع لصندوق المرضى القريب من منزلك حيث أنت مؤمنة.
- في القسم التالي، يتم تقديم أمثلة لسلسلة من التمارين وفقاً لمرحلة التعافي. يمكنك أيضاً اختيار تمارين أخرى بعد استشارة أخصائي/ة العلاج الطبيعي.

## إرشادات لتقليل مخاطر الإصابة بالأعراض الجانبية

قد تظهر أعراض جانبية على نسبة صغيرة من النساء بعد الجراحة. يمكن أن تكون هذه الأعراض موضعية في منطقة الجذع والكتف والثدي والطرف العلوي في الجانب الذي أجريت عليه العملية أو بشكل عام. من أمثلة الأعراض الجانبية الموضعية تورم الطرف العلوي (الوذمة اللمفاوية)، والقيود في نطاق الحركة والألم في الكتف والطرف، من أمثلة الأعراض الجانبية العامة التعب الشديد وصعوبة النوم وتدهور الحالة المزاجية. التوصيات التالية مناسبة لتقليل مخاطر جميع أنواع الأعراض الجانبية. على سبيل المثال، فإن التوصية بممارسة التمارين الرياضية صحيحة أيضاً لتقليل مخاطر الوذمة اللمفاوية ولتقليل التعب وتحسين النوم والمزاج.

## توصيات عامة لتقليل خطر الإصابة بالوذمة اللمفاوية والأعراض الجانبية الأخرى

- حافظي على نظافة الطرف العلوي وتجنب الالتهابات عن طريق اتخاذ الاحتياطات والتعقيم الفوري لأي جرح في جلد الطرف.
- حافظي على نطاق الحركة في الجذع والكتف.
- العودة إلى الأنشطة الروتينية في حياتك اليومية بما في ذلك تنشيط الطرف العلوي في أقرب وقت ممكن.
- حافظي على وزن الجسم الطبيعي. إذا كنت تواجهين صعوبة في الحفاظ على وزن صحي، يوصى باستشارة أخصائية تغذية واعتماد عادات غذائية صحية وفقاً لذلك.
- توخي الحذر من أعراض مثل التورم في اليد (الوذمة اللمفاوية)، وأعراض العدوى (تهيج و/أو حمى في الجلد، والاحمرار، والألم، والشعور بالأنفلونزا، والحمى أو القشعريرة) أو قيود جديدة في مجال الحركة، وتوجهي للعلاج الطبيعي في أسرع وقت ممكن.

## إرشادات لممارسة التمارين الرياضية والعودة إلى الروتين

- بعد التئام الندبة الجراحية من المهم أن تبدي أيضاً بممارسة التمارين الرياضية الروتينية. إذا كنت قد مارست نشاطاً بدنياً قبل الجراحة فارجعي إلى هذا النشاط مع القيام بزيادته وفقاً للقواعد الموصى بها.
- يوصى بشدة بأن يشتمل برنامج التمارين الرياضية على تمارين الأيروبيك وتمارين لتقوية الأطراف العلوية. من أمثلة الأنشطة الهوائية المشي الرياضي والجري والسباحة والرقص. اختاري نشاطاً مريحاً ومناسباً لك وقومي بممارسته 3 مرات في الأسبوع على الأقل لمدة 50 دقيقة تقريباً.
- تقوية العضلات - يوصى باستشارة أخصائي/ة العلاج الطبيعي اللمفاوي/ة والتدريب تحت إشراف مدرب رياضي في إطار برنامج متدرج ومخصص. يمكن أن يتسبب النشاط غير المتدرج والمجهد في إحداث ضرر.
- إذا ظهر تورم في اليد أثناء النشاط فمن المستحسن أن تقوم بهذا النشاط بوضع ضمادة أو كم ضغط. إذا كان هناك تورم في الثدي، فمن المستحسن القيام بذلك باستخدام حمالة صدر ضاغطة. استشيري أخصائي/ة العلاج الطبيعي اللمفاوي/ة بخصوص استخدام هذه المستلزمات.
- يرجى الملاحظة أن العلاج بالعلاج الطبيعي اللمفاوي ومستلزمات الضغط للوذمة اللمفاوية (ليمفاديما) مشمول في السلة الصحية ويتم تمويله من قبل صناديق المرضى.

## الحفاظ على وزن صحي


إذا كان لديك صعوبة في الحفاظ على وزن صحي، قومي باستشارة أخصائي/ة تغذية مع اتباع عادات غذائية صحية وفقاً لذلك.

## توصيات للتمارين الملائمة لمراحل الشفاء

في هذا الفصل، يتم تقديم أمثلة لسلسلة من التمارين وفقاً لمراحل الشفاء. يمكنك أيضاً اختيار تمارين أخرى بمساعدة أخصائي/ة العلاج الطبيعي.

### مرحلة أ - تمارين مصممة يتم ممارستها في اليوم التالي للجراحة


رقم التمرين	وضعية البداية	الهدف	ارشادات لممارسة التمرين	صورة توضيحية
1	استلق على ظهرك مع ثني ركبتيك ووضع القدمين على المرتبة، على نطاق واسع على عرض الحوض، وسادة صغيرة تحت الرأس، واليدين على جانبي الجسم..	تعميق التنفس	خذي نفساً عميقاً (يفضل عن طريق الأنف) والزفير عن طريق الفم.	
2	يمكنك أيضاً ممارسة بعض التمارين أثناء الجلوس على كرسي مع مسند ظهر. في هذه الحالة، اجلسي على الكرسي في وضع مستقيم، مع دعم القدمين على الأرض واليدين على الوركين	تحريك الجذع*	قومي بإمالة ركبة واحدة إلى جانب واحد ثم ارفعي الحوض المقابل قليلاً لتقريب الركبة من المرتبة. العود إلى وضع البداية بترتيب عكسي.	
3	يمكنك أيضاً ممارسة بعض التمارين أثناء الجلوس على كرسي مع مسند ظهر. في هذه الحالة، اجلسي على الكرسي في وضع مستقيم، مع دعم القدمين على الأرض واليدين على الوركين	تحريك الرقبة	قومي بتدوير الرأس ببطء من جانب إلى آخر (ينصح بإجراء التمرين بينما تكون العينان مفتوحتان وحتى عندما تكونان مغلقتين)	
4	يمكنك أيضاً ممارسة بعض التمارين أثناء الجلوس على كرسي مع مسند ظهر. في هذه الحالة، اجلسي على الكرسي في وضع مستقيم، مع دعم القدمين على الأرض واليدين على الوركين	تحريك الكتفين	ارفعي كتفيك باتجاه الرأس، وأعيدهما إلى مكانهما. قربي كتفيك من بعضهما البعض وأعيدهما إلى مكانهما.	
5	اجلسي على كرسي وجزعك مستقيم، وقومي بوضع كل يد على الفخذ من نفس الجانب.	تحريك حزام الكتفين	إثن كوعك مع إغلاق أصابعك وافرديه مع فتح أصابعك.	
6	اجلسي على كرسي، مستقيم وجزعك منتصب، وقومي بوضع كل يد على الكتف المقابل.	تحريك الجذع والرقبة أثناء تنشيط الكتف	أشبكي أصابع اليدين فوق البطن، مع استقامة المرفقين، على طول الجسم باتجاه السقف، وأن لا يتجاوز ارتفاع الكتفين، بشرط ألا تكون الحركة مصحوبة بالألم.	

	قومي بعمل انحناء جانبي للرأس والذراع, واستمري في ذلك لبضع ثوان ومن ثم العودة إلى وضع البداية.			7
---	---	--	--	---

### المرحلة ب'- تمارين مصممة ليتم ممارستها بعد يومين إلى ستة أيام من الجراحة

صورة توضيحية	ارشادات لممارسة التمرين	الهدف	وضعية البداية	
	تكرار التمارين من المرحلة أ'	تكرار		1
	ضعي يديك على بطنك وارفعيهما معًا باتجاه السقف. في الأسبوع الأول قومي بالحركة حتى ارتفاع الكتف.	تحسين نطاق حركة الكتف	استلق على ظهرك كما في المرحلة أ'	2
	أشبكي أصابع اليدين, افردى مرفقيك وارفعي ذراعيك إلى ارتفاع الكتف ولكن بدون أن يتجاوز 90° حتى لو كان باستطاعتك فعل ذلك	استقامة المرفق وتحريك الكتف بواسطة اليد الأخرى	اجلسي على كرسي, وقدميك على الأرض, جذعك مستقيم وذراعيك مسترخيتان على جانبي الجسم.	3

### المرحلة ج'- تمارين مصممة ليتم ممارستها بعد سبعة أيام من الجراحة (بعد التئام الندبة الجراحية) إلخ

صورة توضيحية	ارشادات لممارسة التمرين	الهدف	وضعية البداية	
	كزري التمارين التي قمت بها في المرحلتين أ و ب.	تكرار	جلوس	1
	اشبكي يديك, ارفعيهم باتجاه السقف وضعهم خلف الرأس. تأكدي من مسافة المرفقين من المرتبة. قربي وباعدي بين المرفقين عدة مرات. عند الانتهاء, ارفعي يديك مرة أخرى نحو السقف ومن ثم باتجاه البطن. ودعيها تستريح في جانبي الجسم	تحسين نطاق الحركة في الكتف والذراع	استلق على ظهرك, وركبتك مثبتتين, مع وضع القدمين على المرتبة ممدودتان بشكل خفيف, ووسادة صغيرة تحت الرأس, مع وضع اليدين على جانبي الجسم.	2

	<p>תסלֵּקִי בָּאֵפְרָאִם אֶצְבָּעֶיךָ עַל הַחֵאֵט חֲתִי יִבְשֵׁיכָּ מִרְפֵּיקֶיךָ מִסְתַּקְיִמִים עַל הַחֵאֵט. רַאֲפִיקִי הַחֵרֶכָּ בְּנִצְרָה. אִבֵּק יָדֶיךָ עַל הַחֵאֵט לְבִצֵּעַ תּוֹאֵן וְאַנְזֵרִי אֶלְאֵסֵל.</p> <p>אֲתֵרְבִּי מִן הַחֵאֵט וְחֹאֲלִי רִעַף רַאֲחֵתִי יָדֶיךָ אֶלְאֵסֵל נִקְטָה עַל הַחֵאֵט. אִבֵּק בִּי וּזְעִיעֵה תִּמְדָּד לְבִצֵּעַ תּוֹאֵן, וְתַחֲרִיקִי בִּיטֵאֵל אֶל הַחֲלֵף מֵעַ תַּחֲרִיקִי יָדֶיךָ אֶלְאֵסֵל עַל הַחֵאֵט. כִּרְרִי הַתִּמְרִים בְּחֵרִיָּה וּבִדּוֹן אֵל</p>	<p>תְּחִסִּין נִטְאָק הַחֵרֶכָּ בִּי הַכֶּתֶף</p>	<p>צִפִּי אִמָּם הַחֵאֵט</p>	<p>3</p>
	<p>אִמְסִיקִי מִנְשֵׁפָה בִּיד וְאַחַדָּה וּזְעִיעֵהָ חֲלֵף רֹאשִׁי. וְזַעִיקִי הַיָּד הַאֲחֵרָה חֲלֵף זְהֵרֶכָּ. אִסְחִיקִי מִן הַמְּנִשֵּׁפָה לְאֵסֵל וְלְאֵלְאֵסֵל. קוֹמִי בְּתַגְיִיר הַיָּדִים אַחַדָּה מֵרַאֲתִים.</p>		<p>צִפִּי מִנְתַּשֵּׁבָה הַקָּאֵמָה, מֵעַ אִטָּאֵל חֲפִיעָה</p>	<p>4</p>

בַּעַד תַּחֲקִיקַת נִטְאָק חֵרֶכָּ כָּאֵמֵלָה וְחֹאֲלִיָּה מִן הָאֵלֵם, יִמְכַּנֵּךְ תַּקְלִיל עֲדַד הַתִּמְרִים מֵרַתִּים יוֹמִיָּא, תֵּם מֵרָה וְאַחַדָּה יוֹמִיָּא. יִמְכַּנֵּךְ לְאַחַף הַתִּדְרָב מֵרַתִּים בִּי הָאֲסִבּוֹעַ. בִּי זֶה הַמֵּרְחָלָה, יִמְכַּנֵּךְ הָאִנְצִמָּם אֶלְאֵסֵל מִגְּמִוּעַת הַגִּמְבָּאֵם מִתֵּל טְרִיקָה פִּילַדְנִקְרִיז, מַעֲרַף הַגִּסְד, פִּינִי יוֹגָא, וּבִילָאֲתִיס - לְמִבְתֵּינִים.. בְּהִזְרָפָה אֶלְאֵסֵל, יוֹצִי בְּשֵׁדָה אֵן תִּבְדִּי בִּי מַמְרָסָה תִּמְרִים אֶלְאֵסֵל הַחֲפִיעָה מִתֵּל הַמְּשִׁי.

### נִתְמַנֵּי לֶךְ הַשְּׁפָאָה הָעֹאֲגֵל וְשִׁחָה גִּיעָה

#### 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.