

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 طوّرنها 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 لتنهوية الجهاز التنفسي والحركة العامة

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

التمارين

- تم تصميم التمارين للحفاظ على حركة الجذع (جزء من الجسم من الرقبة إلى الحوض) والصدر والكف والذراع.
- ابدئي 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 سيُطلعك 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 38⁰ 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 لمرحل 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 تبدئي 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 يشمل برنامج التمارين الرياضية على تمارين الأيروبيك وتمرين 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 (ليمفادوما) 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

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

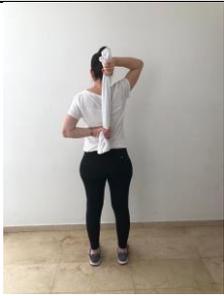
	قومي بعمل انحناء جانبي للرأس والذراع, واستمري في ذلك لبضع ثوان ومن ثم العودة إلى وضع البداية.			7
---	---	--	--	---

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	
	كرّري التمارين التي قمت بها في المرحلتين أ و ب.	تكرار	جلوس	1
	اشبكي يديك, ارفعيهم باتجاه السقف وضعيهم 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 مثنيتين, مع وضع القدمين على المرتبة ممدودتان بشكل خفيف, ووسادة صغيرة تحت الرأس, مع وضع اليدين على جانبي الجسم.	2

	<p>تسلقي بأطراف أصابعك على الحائط حتى يصبح مرفقيك مستقيمين على الحائط. رافقي الحركة بنظرة. ابق يديك على الحائط لبضع ثوان وانظري إلى أسفل.</p> <p>أقتربي من الحائط وحاولي رفع راحتي يديك إلى أعلى نقطة على الحائط. ابق في وضعية التمدد لبضع ثوانٍ, وتحركي ببطء الى الخلف مع تحريك يديك الى أسفل على الحائط. كرري التمرين بحرية وبدون ألم</p>	<p>تحسين نطاق الحركة في الكتف</p>	<p>قفي أمام الحائط</p>	<p>3</p>
	<p>امسكي منشفة بيد واحدة وضعيها خلف رأسك. وضعي اليد الأخرى خلف ظهرك. اسحبي المنشفة لأسفل ولأعلى. قومي بتغيير اليدين بعد عدة مرات.</p>		<p>قفي منتصبه القامة, مع إطالة خفيفة</p>	<p>4</p>

بعد تحقيق نطاق حركة كاملة وخالية من الألم, يمكنك تقليل عدد التمارين مرتين يوميًا, ثم مرة واحدة يوميًا. يمكنك لاحقًا التدرج مرتين في الأسبوع. في هذه المرحلة, يمكنك الانضمام إلى مجموعات الجمباز مثل طريقة فيلدنكريز, معرفة الجسد, فيني يوغا, وبيلاتيس - للمبتدئين.. بالإضافة إلى ذلك, يوصى بشدة أن تبدي في ممارسة تمارين الإيروبيكا الخفيفة مثل المشي.

نتمنى لك الشفاء العاجل وصحة جيدة

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.