

## Rehabilitacja pacjentek z rakiem piersi na kolejnych etapach leczenia

Pacjentki często pytają, kiedy powinny zgłosić się do fizjoterapeuty i czy w ogóle jest to konieczne. Zdecydowanie najlepsza jest sytuacja, w której pacjentka trafia do fizjoterapeuty, specjalizującego się w pomocy osobom z rakiem piersi, przed zabiegiem operacyjnym. Jest to przede wszystkim okazja do wykonania przekrojowego wywiadu, a co więcej, do przyjrzenia się mobilności ciała pacjentki w zakresie, który będzie operowany. W ten sposób fizjoterapeuta zyskuje punkt odniesienia. W czasie takiej wizyty pacjentka może także otrzymać konkretny instruktaż, jak zachować się po zabiegu, jakich czynności unikać.

W trakcie pierwszej wizyty, wykonywanej przed zabiegiem, może także poznać techniki automasażu i pracy z okolicą blizny, która jest szczególnie ważna ze względów zarówno estetycznych, jak i regeneracyjnych. Jeśli chodzi o rehabilitację samej ręki, przygotowanie też jest kluczowe. Dlatego pacjentka może podjąć pewne działania już w pierwszej dobie po operacji, jeśli jest na to odpowiednio przygotowana, tzn. posiada wiedzę na temat tego, jakie zakresy ruchu są wskazane, jakie konkretnie ćwiczenia wykonywać na każdym etapie wracania do sprawności.

Jeśli taka wizyta fizjoterapeutyczna nie odbędzie się przed zabiegiem, czy też nie zostanie przeprowadzona w szpitalu w pierwszej dobie po operacji, wówczas proces rekonwalescencji wydłuża się. Jeśli chodzi o życie po operacji i po wyjściu ze szpitala, pojawia się pytanie, jakie codzienne czynności pacjentka może wykonywać samodzielnie i to pytanie pada często zarówno z ust pacjentek, jak i ich opiekunów, którzy z troski ograniczają ich autonomię. Tak naprawdę pacjentka może wykonywać znacznie więcej czynności, niż nam się pozornie wydaje.

Może na przykład sama się uczesać, umyć głowę czy przygotować posiłek. Oczywiście nie powinno się tego robić od razu i na samym początku pomoc będzie wskazana, zanim stopniowo zacznie się zwiększać zakres ruchu. Kluczową zasadą jest wykonywanie ruchów nieprzekraczających kąta nachylenia ręki o 90°, tak aby wszystko w miarę możliwości wykonywać w jednej płaszczyźnie, z drobnymi odstępstwami, takimi jak na przykład podniesienie rąk w celu umycia włosów. Dzięki takiemu stopniowemu zwiększaniu zakresu ruchu, przyspieszamy przede wszystkim proces gojenia i powracania do pełnej sprawności sprzed operacji. Fizjoterapia może okazać się również przydatna na etapie leczenia chemioterapią, kiedy to często u pacjentek pojawiają się neuropatie obwodowe i/lub sztywności, ale również w trakcie radioterapii, kiedy to pacjentka musi przyjmować określoną pozycję, wywołującą dyskomfort i często odczuwa problemy z przykurczami. W trakcie terapii fizjoterapeuta uczy pacjentkę również, w jaki sposób oddychać brzuchem, czemu służą specjalne ćwiczenia oddechowe.

Warto pamiętać również, że w trakcie leczenia onkologicznego nie powinno się korzystać z usług typowego masażysty, który nie jest specjalistą fizjoterapii i który na codzień nie pracuje z pacjentami chorymi onkologicznie.