



Paweł Leśniewski

Rehabilitacja pacjentek po mastektomii

Rehabilitacja pacjentek po mastektomii

Paweł Leśniewski

 AsteriaMed
WYDAWNICTWO

Gdańsk 2020

Lek. Paweł Leśniewski

Kierownik Oddziału Rehabilitacji Medycznej
z Pododdziałem Dziennym Rehabilitacji Medycznej
Szpital Specjalistyczny MSWiA w Otwocku

UWAGA. Niniejszy poradnik zawiera linki w postaci kodów QR do strony internetowej z filmami instruktażowymi. Aby z nich skorzystać, wystarczy zeskanować smartfonem link umieszczony przy ćwiczeniu i otworzyć wskazaną w tym linku stronę.

Filmy dostępne są także na stronie: **www.cwicznazdrowie.pl**

Treści przedstawione w niniejszej publikacji mają wyłącznie charakter edukacyjny/informacyjny i nie stanowią profesjonalnej porady lekarskiej. Informacje zawarte w publikacji nie mogą stanowić podstawy do podejmowania działań o charakterze leczniczym i nie mogą zastąpić konsultacji lekarskiej. Autorzy i wydawnictwo nie ponoszą odpowiedzialności za skutki wykorzystania informacji zawartych w publikacji.

© Copyright by AsteriaMed

Wydawca: AsteriaMed
ul. Konna 7B, 80-174 Otomin
e-mail: biuro@asteriamed.com.pl
www.asteriamed.com.pl



Redaktor prowadzący: Olga Strzelec
Fotogramy, projekt i skład: BC Projekt – Warszawa

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna z części niniejszej publikacji nie może być rozpowszechniana, przechowywana w jakimkolwiek systemie wyszukiwania danych ani przesyłana w jakiegokolwiek postaci bądź przy użyciu jakichkolwiek środków elektronicznych czy też mechanicznych, a w szczególności poprzez kserowanie, nagrywanie lub kopiowanie na jakichkolwiek nośnikach danych bez wyraźnej zgody wydawcy.

Gdańsk 2020

Wydanie 1

ISBN: 978-83-65515-57-5

Spis treści

Wstęp	5
Ogólne zalecenia dotyczące wykonywania ćwiczeń.	7
Rozgrzewka.	8
Wyciszanie — <i>cooling down</i>	9
Drenaż limfatyczny.	10
Ćwiczenia rehabilitacyjne i pozycje ułożeniowe	
1.–3. doba po zabiegu	11
4.–6. doba po zabiegu	17
7.–10. doba po zabiegu	21
Ćwiczenia dodatkowe	27
Ćwiczenia oddechowe	39
Automasaż.	43

Wstęp

Rak piersi to najczęściej diagnozowany nowotwór złośliwy u kobiet [1]. Według statystyk w Polsce każdego roku odnotowuje się około 16 tysięcy nowych zachorowań. I chociaż coraz więcej kobiet wykonuje badania profilaktyczne, to wiele zachorowań wciąż kończy się mastektomią. Rak piersi u mężczyzn jest rzadką chorobą, stanowi mniej niż 1% wszystkich przypadków zachorowań na ten nowotwór i 0,2% nowotworów w populacji mężczyzn [2]. Częstość jego występowania jest zróżnicowana w poszczególnych krajach. Stanowi 1,2% nowo zdiagnozowanych przypadków raka piersi w Stanach Zjednoczonych i około 1% wszystkich przypadków w Europie [3].

Mastektomia – to zabieg amputacji piersi spowodowany najczęściej rakiem piersi, przeprowadzany również zapobiegawczo jako tzw. mastektomia prewencyjna. Mastektomia w większości przypadków wykonywana jest u kobiet, choć wśród pacjentów istnieje też spora grupa mężczyzn. Skutkami mastektomii mogą być: zaniki mięśniowe, obrzęk limfatyczny, zmniejszenie wydolności oddechowej i układu krążenia, ograniczenie ruchomości klatki piersiowej i kończyny górnej, zrosty, blizny oraz zaburzenia symetrii ciała.

Aspekt psychologiczny ma niezmiernie istotne znaczenie dla pacjentek, które bardzo często po amputacji przejawiają zmiany o charakterze depresyjnym. Z tego powodu kontakt z psychologiem jest niezbędny przed operacją, a zadaniem terapeuty jest ukazanie celowości i korzyści dla zdrowia, które uzyskuje się na drodze tej operacji. Z kolei fizjoterapeuci, oprócz wzmocnienia siły mięśniowej i mobilności stawowej po operowanej stronie ciała, muszą przekazać naukę prawidłowego układania chorej kończyny oraz właściwego wykonywania ćwiczeń do autoterapii.

Rehabilitacja pooperacyjna u pacjentek po zabiegu mastektomii odgrywa niezwykle istotną rolę. Wprowadzenie prawidłowo rozplanowanej i przemyślanej terapii nie tylko pozwoli na uniknięcie lub zminimalizowanie ryzyka wystąpienia wcześniej wymienionych powikłań. Fizjoterapia skutecznie pomoże pacjentkom w powrocie do codziennego funkcjonowania, a także zwiększy ich pewność siebie i pozwoli zaakceptować nowe, niekonięcznie komfortowe warunki po przebytej amputacji piersi.

Usprawnianie rehabilitacyjne rozpoczyna się już w szpitalu, po przeprowadzonej interwencji chirurgicznej, w czasie **od 3 do 5 dni**. Opiera się ono na drenażu ułożeniowym przy wykorzystaniu klina, ćwiczeń czynnych samowspomaganych w obrębie całej kończyny górnej (tj. od palców do obręczy barkowej), ćwiczeniach oddechowych oraz delikatnym rozciąganiu blizny pooperacyjnej. Początkowo praca z pacjentem odbywa się w pozycji leżącej, zazwyczaj w łóżku. Z czasem fizjoterapeuta przechodzi do pozycji wysokich, siadu i stania, natomiast sama kinezyterapia może obejmować bardziej złożone aktywności, a nawet ćwiczenia z wykorzystaniem przyrządów.

Kolejne etapy rehabilitacji po mastektomii odbywają się już po opuszczeniu szpitala. Są realizowane w zakładach rehabilitacyjnych/poradniach, na oddziałach dziennych, kolejne w uzdrowiskach lub klubach amateurek. Każdy etap ma na celu zwiększenie sprawności fizycznej kobiety, a pośrednio wzmacnia jej kondycję psychiczną i ułatwia pogodzenie się z sytuacją. Najistotniejszym punktem postępowania jest drenaż limfatyczny, który ma za zadanie niwelowanie obrzęku i przeciwdziałanie jego występowaniu. Statystyki dowodzą jednak, że obrzęk rozwija się u 30–50% pacjentek po amputacji piersi, a jego skutki mogą być niezwykle drastyczne dla zdrowia czy życia. Czynna aktywność ruchowa w połączeniu z delikatnym masażem palpacyjnym ułatwia odpływ chłonki i minimalizuje narastający obrzęk. Prawidłowy drenaż naczyniowy łagodzi dolegliwości bólowe, poprawia odżywianie i wygląd skóry, a także skuteczniej przywraca prawidłową sprawność ruchową. To trudne i żmudne zadanie, często wymaga ciężkiej pracy, odpowiednio rozplanowanej terapii i zaangażowania samej pacjentki/samego pacjenta, a także wzajemnej współpracy z fizjoterapeutą, co pozwala pokonać przeciwności losu i osiągnąć zamierzony cel.

Rehabilitacja po mastektomii ma na celu poprawę kondycji i ogólnego samopoczucia, odzyskanie pełnej sprawności fizycznej i równowagi psychicznej pozwalającej na akceptację swojego ciała i przystosowanie się do nowego stylu życia. Może się odbywać zarówno w szpitalu, jak i w domu.

Cele rehabilitacji po mastektomii to:

- » zapobieganie lub usuwanie obrzęku w obrębie kończyn,
- » zapobieganie stanom zapalnym będącym skutkiem obrzęku tkanek (tzw. obrzęku limfatycznego),
- » zwiększenie zakresu ruchów w stawach kończyn,
- » zwiększenie siły mięśniowej kończyn górnych,
- » zapobieganie wadom postawy i ich ewentualna korekta,
- » poprawa wydolności organizmu.

Piśmiennictwo

1. Kurzyńska E. Zabieg mastektomii i rekonstrukcji piersi podczas jednej operacji. Puls Medycyny. <https://pulsmedycyny.pl/zabieg-mastektomii-i-rekonstrukcji-piersi-podczas-jednej-operacji-940841> (dostęp 01.07.2019).
2. Fentiman I.S., Fourquet A., Hortobagyi G.N. Male breast cancer. *Lancet* 2006; 367: 595–604.
3. Sasco A.J., Lowenfals A.B., Paskerde Jong P. Review article: epidemiology of male breast cancer. A meta-analysis of published case-control studies and discussion of selected aetiological factors. *Int. J. Cancer* 1993; 53: 538–549.

Ogólne zalecenia dotyczące wykonywania ćwiczeń

1. Wszystkie ćwiczenia poprzedzaj rozgrzewką.
2. Wszystkie ćwiczenia wykonuj na twardym podłożu, chyba że w opisie zalecono inaczej.
3. Dbaj o prawidłową pozycję.
4. Pamiętaj o płynnym oddechu, nigdy nie zatrzymuj powietrza podczas napięcia mięśni.
5. Ćwiczenie nigdy nie powinno powodować bólu. Jeśli odczuwasz ból podczas ćwiczenia, upewnij się, czy przyjąłeś odpowiednią pozycję, a także spróbuj wykonać ćwiczenie w mniejszym zakresie ruchu. Jeśli, mimo modyfikacji, ból się utrzymuje, nie kontynuuj ćwiczenia. Konieczna jest konsultacja z fizjoterapeutą lub lekarzem.
6. Jeśli chorujesz na nadciśnienie tętnicze, zawsze zmierz ciśnienie przed rozpoczęciem ćwiczenia. Jeśli jest za wysokie, weź leki, odczekaj 1–2 godziny i dokonaj pomiaru ponownie. Po unormowaniu ciśnienia możesz rozpocząć ćwiczenie.
7. Nie ćwicz, jeśli źle się czujesz, zrezygnuj z ćwiczeń w czasie infekcji i gorączki.
8. Jeśli chorujesz na cukrzycę, zawsze zmierz stężenie glukozy przed rozpoczęciem ćwiczeń. Nigdy nie ćwicz na czczo. Pamiętaj, że ćwiczenia wpływają na obniżenie stężenia glukozy we krwi.

Rozgrzewka

Cele rozgrzewki

- » zmniejszenie ryzyka kontuzji podczas wykonywania ćwiczeń,
- » poprawa tolerancji wysiłku fizycznego,
- » zwiększenie efektywności ćwiczeń.

Wykonanie

Wszystkie elementy rozgrzewki powinny być wykonywane w pozycji stojącej, w dynamicznym tempie. Ćwiczenia rozgrzewkowe nie mogą prowokować bólu, nie należy próbować przekraczać swoich zakresów ruchu.

GŁOWA

- » zginanie i prostowanie głowy — 10 powtórzeń,
- » skłony boczne głowy (ucho do barku) — 10 powtórzeń,
- » skręty głowy (popatrz w prawo, popatrz w lewo) — 10 powtórzeń.

RAMIONA

- » unoszenie barków w górę (barki do uszu) — 10 powtórzeń,
- » unoszenie ramion przodem w górę (na przemian) — 10 powtórzeń.

ŁOKCIE

- » zginanie i prostowanie łokci (na przemian) — 10 powtórzeń.

NADGARSTKI

- » zginanie i prostowanie nadgarstków — 10 powtórzeń,
- » krążenie nadgarstków — 10 powtórzeń.

PALCE

- » zaciskanie i otwieranie pięści — 10 powtórzeń.

BIODRA

- » wypychanie biodra na przemian w prawo i w lewo — 10 powtórzeń,
- » krążenie biodrami w prawo i w lewo — 10 powtórzeń.

KOLANA

- » unoszenie kolan w górę (na przemian) w kierunku do brzucha — 10 powtórzeń,
- » krążenia kolan (jednocześnie oba kolana) w prawo i w lewo — 10 powtórzeń.

STOPY

- » wchodzenie na przemian na pięty i palce — 10 powtórzeń,
- » krążenie w stawach skokowych — 10 powtórzeń na każdą stopę.

Czas trwania: 15 minut

Wyciszanie — *cooling down*

Cele wyciszania

- » „uspokojenie” układu sercowo-naczyniowego, w tym obniżenie akcji serca po zakończonych ćwiczeniach,
- » rozluźnienie mięśni szkieletowych.

Wykonanie

Wyciszanie jest integralnym elementem ćwiczeń, równie ważnym jak rozgrzewka. Elementy wyciszania należy wykonywać w pozycji stojącej, w spokojnym tempie i pamiętając o płynnym i spokojnym oddychaniu.

Ćwiczenia oddechowe

- » wykonuj wdech nosem z jednoczesnym unoszeniem ramion w górę i przedłużony wydech ustami ze swobodnym opuszczaniem ramion wzdłuż tułowia — 6 powtórzeń,
- » obie ręce ułóż na brzuchu powyżej pępka — podczas wdechu nosem „wypychaj” brzuch, podczas wydechu ustami – wciągaj — 10 powtórzeń.

Rozluźnianie mięśni

- » swobodnie wymachuj kończynami górnymi, świadomie rozluźniając mięśnie ramion — 10 powtórzeń,
- » „strzeptywanie” rąk — 10 powtórzeń,
- » unosź prawą rękę w górę z jednoczesnym skłonem w lewą stronę do uczucia rozciągania prawego boku, w tej pozycji spróbuj nabrać powietrze w prawą stronę klatki piersiowej — 5 powtórzeń, potem zmień stronę,
- » trzymając się stołu lub oparcia krzesła, swobodnie i na przemian wymachuj kończynami dolnymi — po 10 powtórzeń na każdą stronę,
- » „strzeptywanie” stóp — po 10 powtórzeń na każdą stopę.

Czas trwania: 10 minut

Drenaż limfatyczny

Wskazane

- » wysokie ułożenie kończyny górnej po stronie operowanej w czasie snu, odpoczynku, pracy,
- » regularne ćwiczenia zgodnie z zaleceniami rehabilitanta,
- » umiarkowana aktywność fizyczna.

Unikaj

- » podnoszenia i noszenia ciężkich przedmiotów w kończynie po stronie operowanej,
- » trzymania ręki w pozycji opuszczonej przez dłuższy czas,
- » przegrzewania kończyny górnej: solarium, opalania, gorących kąpeli i okładów,
- » urazów, skaleczeń,
- » pobierania krwi, podawania dożylnie leków, akupunktury – po stronie operowanej,
- » spania na kończynie górnej – po stronie operowanej,
- » noszenia obcisłych rękawów, uciskających bransolet i pasków od zegarka – po stronie operowanej,
- » mierzenia ciśnienia tętniczego na kończynie górnej – po stronie operowanej.

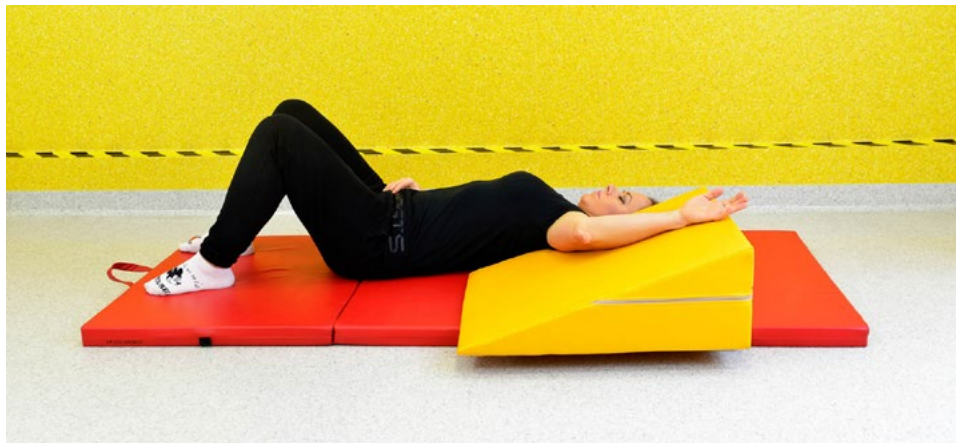
Ćwiczenia rehabilitacyjne i pozycje ułożeniowe

1.–3. doba po zabiegu

POZYCJE UŁOŻENIOWE

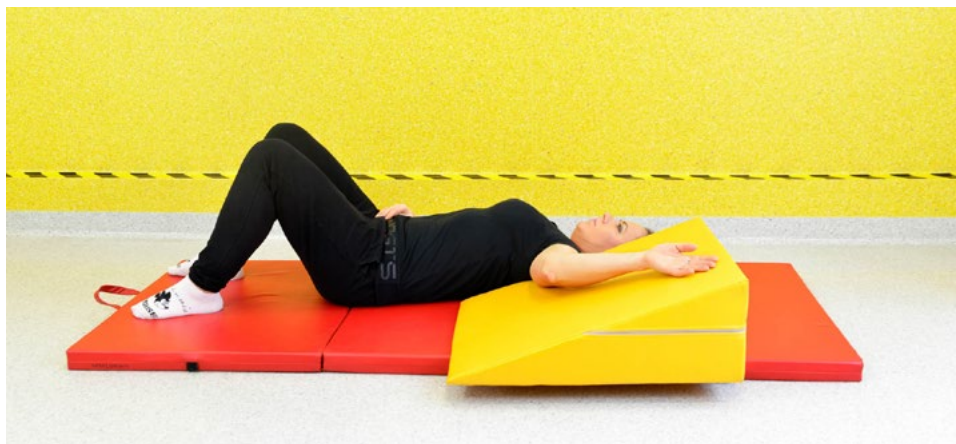
12

Pozycja 1

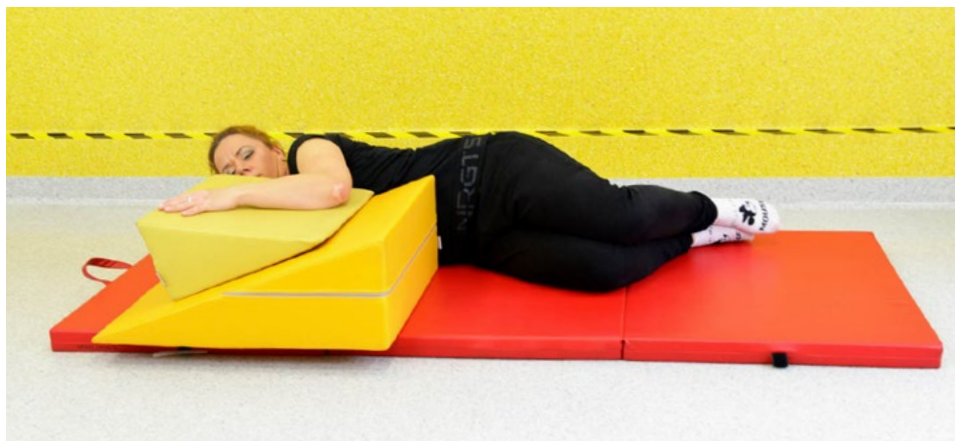


Położ się na plecach, kończyna górna po stronie operowanej piersi powinna być lekko odwiedzona, klin rehabilitacyjny ułóż wzdłuż tułowia pod całą kończyną górną.

Pozycja 2



Położ się na plecach, kończyna górna po stronie operowanej piersi powinna być lekko odwiedzona, klin ułóż na wysokości głowy, połów na nim całą kończyną górną lekko zgiętą w stawie łokciowym.



Położ się na boku po stronie nieoperowanej, kończynę górną po operowanej stronie zegnij w łokciu do kąta 90 stopni i ułóż na klinie.

ĆWICZENIA

Ćwiczenie 1



Położ się na plecach. Oprzyj na klinie kończynę górną po operowanej stronie. Wykonuj ruchy zaciskania i otwierania dłoni – 20 powtórzeń.

Ćwiczenie 2

14



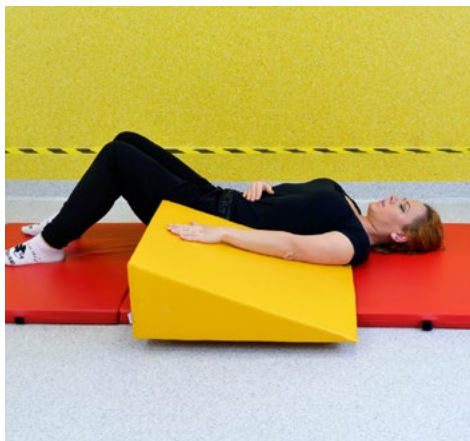
Położ się na plecach. Oprzyj na klinie kończynę górną po operowanej stronie. Wykonuj ruchy rozsuwania i łączenia palców ręki – 20 powtórzeń.

Ćwiczenie 3



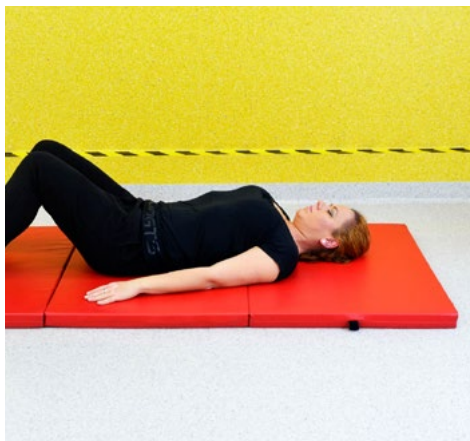
Położ się na plecach. Oprzyj na klinie kończynę górną po operowanej stronie. Wykonuj palcami ruchy jak podczas grania na pianinie – 20 powtórzeń.

Ćwiczenie 4



Położ się na plecach. Oprzyj na klinie kończynę górną po operowanej stronie. Wykonaj ruch zgięcia w stawie łokciowym w kierunku barku (palcami spróbuj dotknąć obojczyka), a następnie wyprost – 20 powtórzeń.

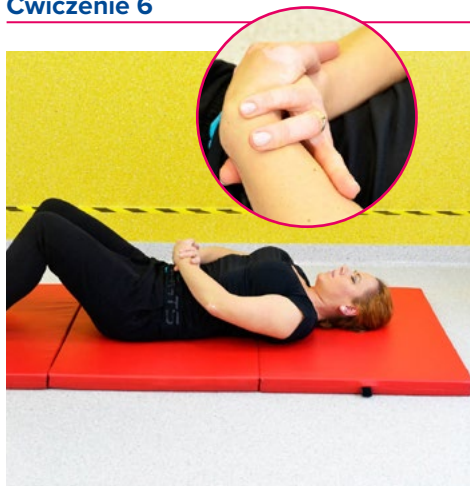
Ćwiczenie 5



Położ się na plecach. Obie kończyny górne ułóż wzdłuż tułowia. Wykonaj ruch wznoszenia kończyn bokiem po leżance aż do złączenia dłoni stroną grzbietową nad głowę, powrót do leżenia z kończynami wzdłuż tułowia – 10 powtórzeń.

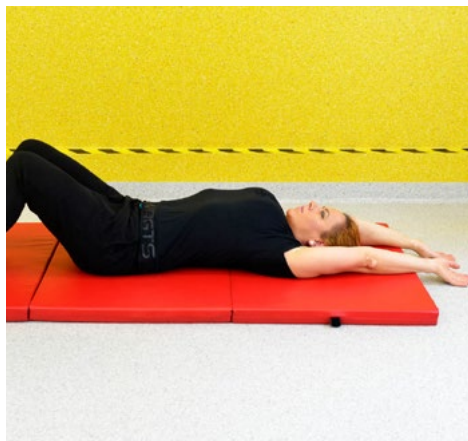
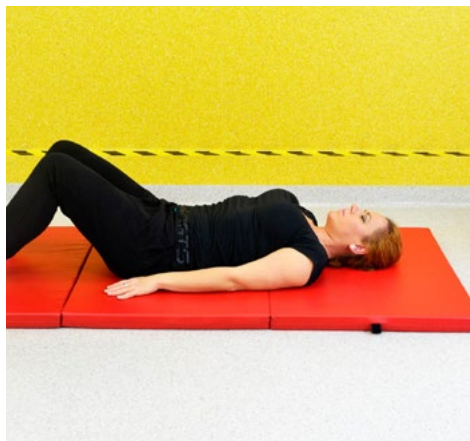
Ćwiczenie 6

16



Położ się na plecach. Zgięte w stawach łokciowych i zaplecione jak na zdjęciu kończyny górne oprzyj na brzuchu (kończyna górna po stronie nieoperowanej podpira kończynę górną po stronie operowanej). Wykonaj ruch wznoszenia przodem zgiętych kończyn górnych, powoli opuszczaj kończyny na brzuch – 10 powtórzeń.

Ćwiczenie 7



Położ się na plecach. Kończyny górne ułóż wzdłuż tułowia. Wykonaj ruch wznoszenia kończyn górnych przodem, następnie opuść – 10 powtórzeń.

Ćwiczenia rehabilitacyjne i pozycje ułożeniowe

4.–6. doba po zabiegu

Ćwiczenie 1

18



Usiądź na krześle. Wykonaj ruch ściągania łopatek – 10 powtórzeń.

Ćwiczenie 2



Usiądź na krześle. Wykonaj ruch unoszenia barków – 10 powtórzeń.

Ćwiczenie 3



Usiądź na krześle. Wykonaj ruch krążenia barków w tył – 10 powtórzeń.

Ćwiczenie 4



Usiądź na krześle. Kończyny górne zegnij w stawach łokciowych, kończyna po stronie operowanej oparta na kończynie po stronie nieoperowanej. Wykonaj ruch – wznos przodem kończyn górnych, przytrzymaj przez 3 s. Powrót do pozycji wyjściowej – 10 powtórzeń.

Ćwiczenie 5

20



Usiądź na krześle. Kończyny górne proste w łokciach oprzyj na kolanach, dłoni kończyny górnej po stronie operowanej opiera się na dłoni po stronie nieoperowanej. Wykonaj ruch – wznos przodem kończyn górnych, przytrzymaj przez 3 s. Powrót do pozycji wyjściowej – 10 powtórzeń.

Ćwiczenie 6



Usiądź na krześle. Kończyny górne opuść wzdłuż tułowia. Wykonaj ruch – wznos bokiem kończyn górnych do złączenia dłoni stroną grzbietową, przytrzymaj przez 3 s. Powrót do pozycji wyjściowej – 10 powtórzeń.

Ćwiczenia rehabilitacyjne i pozycje ułożeniowe

7.–10. doba po zabiegu

Ćwiczenie 1

22



Usiądź na krześle, oprzyj na udach wyprostowane kończyny górne z kijkiem w dłoniach. Wykonaj ruch – wznos przodem nad głowę, opuszczenie kijka na kark, ponownie wyprost nad głowę – powrót do pozycji wyjściowej – 5–10 powtórzeń (w zależności od możliwości).

Ćwiczenie 2



Usiądź na krześle, weź w dłonie kijek i unieś go nad głowę. Wykonaj ruch w prawą i lewą stronę – 5–10 powtórzeń.

Ćwiczenie 3



Usiądź na krześle, lekko odwidziona kończyna górna po stronie operowanej łapie kijek od góry. Wykonaj ruch uniesienia kijka bokiem wysoko, a następnie powrót do pozycji wyjściowej (można sobie pomóc, chwytając od spodu kijek ręką po nieoperowanej stronie) – 5–10 powtórzeń.

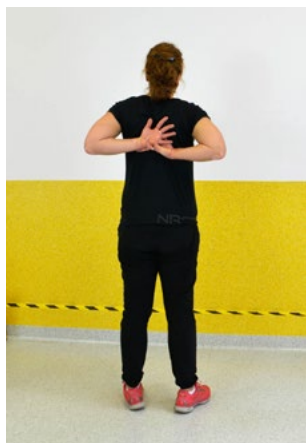
Ćwiczenie 4



Usiądź na krześle (ćwiczenie możesz również wykonywać w pozycji stojącej), trzymając kijek, unieś wyprostowane kończyny górne nad głowę. Wykonaj ruch zataczania ósemek nad głową – 5–10 powtórzeń.

Ćwiczenie 5

24



Stań w lekkim rozkroku, kończyny górne opuść swobodnie wzdłuż tułowia. Wykonaj ruch dłońmi za plecami, jak przy zapinaniu stanika. Powrót do pozycji wyjściowej – 5–10 powtórzeń.

Ćwiczenie 6



Stań przodem do ściany, kończyny górne oprzyj na ścianie. Wykonaj ruch wchodzenia po ścianie palcami do góry, a następnie w dół – 5–7 powtórzeń.



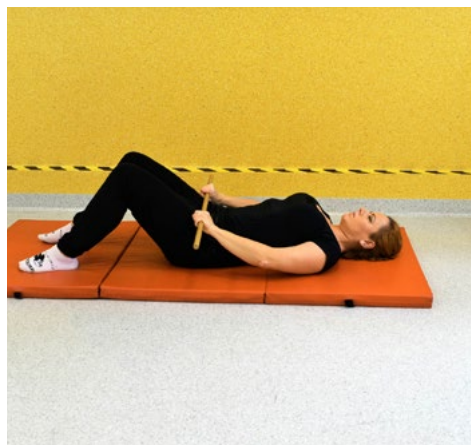
Stań bokiem do ściany, tak aby kończyna górna po operowanej stronie była bliżej ściany. Wykonaj ruch wchodzenia palcami po ścianie do góry, a potem w dół – 5–7 powtórzeń. Następnie wykonaj 3-krotny ruch okrężny dłoni, rozluźnienie mięśni, kilka ruchów potrząsania kończyną. Powrót do pozycji wyjściowej.

Ćwiczenia dodatkowe

Propozycja ćwiczeń dodatkowych wprowadzanych w zależności od postępu rehabilitacji i możliwości pacjenta

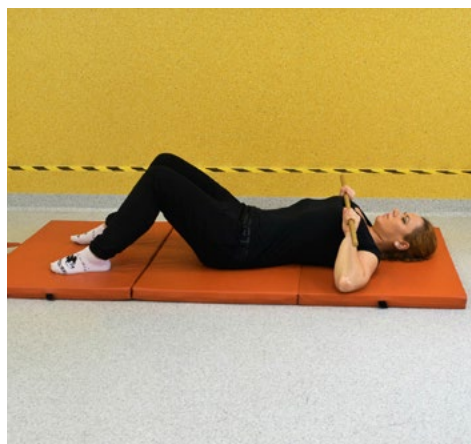
Ćwiczenie 1

28



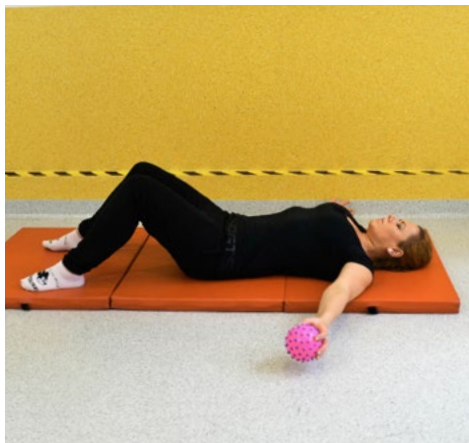
Położ się na plecach, chwyć w dłonie kijek, wyprostowane kończyny górne oprzyj na udach. Wykonaj ruch zataczania koła.

Ćwiczenie 2



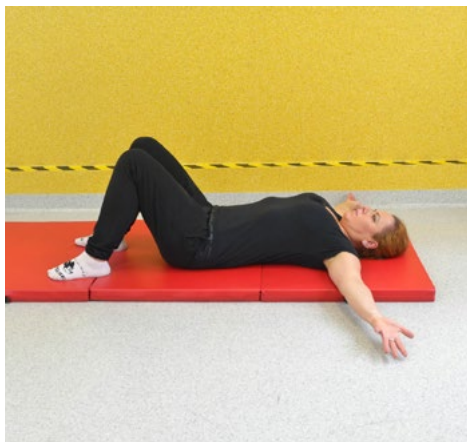
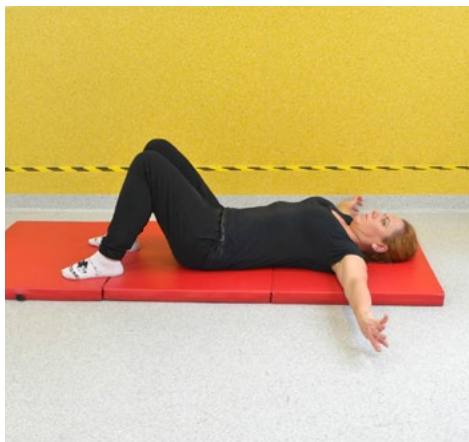
Położ się na plecach, kończyny górne powinny być odwiedzione, zgięte w stawach łokciowych. Chwyć w dłonie kijek i umieść go nad klatką piersiową. Wykonaj ruch jak przy wyciskaniu sztangi – 5–10 powtórzeń.

Ćwiczenie 3



Położ się na plecach, kończyny górne powinny być wyprostowane i odwiedzone, jedną dłonią chwyć piłeczkę. Wykonaj ruch – wznos kończyn górnych bokiem po leżance i przekładanie piłeczki do drugiej dłoni.

Ćwiczenie 4



Położ się na plecach, kończyny górne ułóż w odwiedzeniu do kąta 90 stopni. Wykonaj ruch rotacja wewnętrzna–zewnątrzna, w obie strony, a następnie powrót do pozycji wyjściowej – 5–10 powtórzeń.

Ćwiczenie 5

30



Połóż się na boku po nieoperowanej stronie, kończynę górną bliżej podłogi podłóż pod głowę, drugą ułóż prosto wzdłuż tułowia. Wykonaj ruch – wznos bokiem kończyny górnej po operowanej stronie, powróć do pozycji wyjściowej – 5–10 powtórzeń.

Ćwiczenie 6



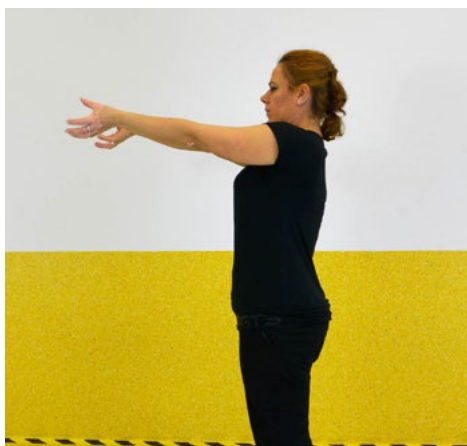
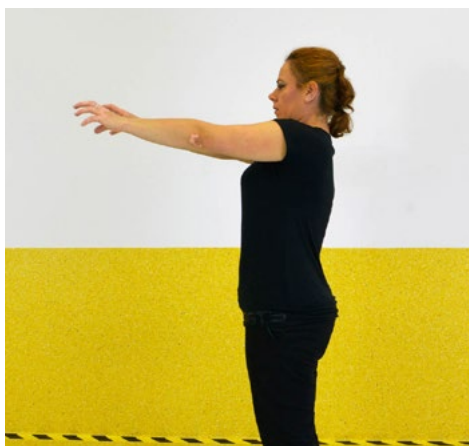
Stać prosto, weź w dłonie kijek i złap go z tyłu za plecami. Wykonaj ruch wciągania kijka po plecach, powróć do pozycji wyjściowej.

Ćwiczenie 7



Stań prosto, kończynę górną po nieoperowanej stronie oprzyj na biodrze, drugą opuść wzdłuż tułowia. Wykonaj ruch wznoszenia bokiem prostej kończyny górnej z jednoczesnym skłonem tułowia w kierunku nieoperowanej strony, powrót do pozycji wyjściowej – 5–10 powtórzeń.

Ćwiczenie 8



Stań prosto, kończyny górne wyciągnij w przód. Wykonaj ruch jak przy wkręcaniu żarówek.

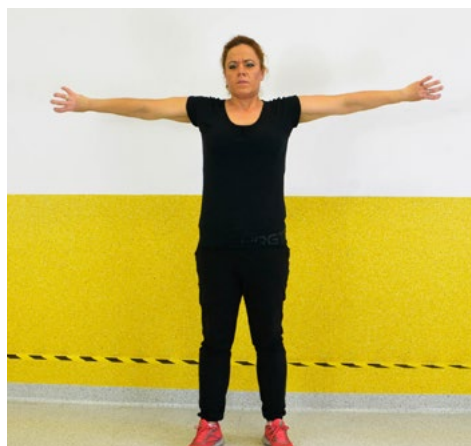
Ćwiczenie 9

32



Stań prosto, z uniesionymi nad głowę kończynami górnymi. Wykonaj ruch jak przy wkręcaniu żarówek.

Ćwiczenie 10



Stań prosto, z odwiedzionymi kończynami górnymi. Wykonaj ruch jak przy wkręcaniu żarówek.

Ćwiczenie 11



Stań prosto, z wyciągniętymi do przodu kończynami górnymi. Wykonaj ruch – zgięcia i wyprostu nadgarstków.

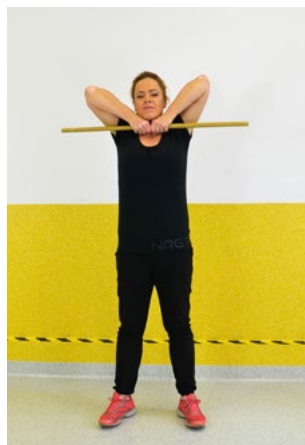
Ćwiczenie 12



Stań prosto, kończyny górne zegnij w stawach łokciowych i przenieś na wysokość klatki piersiowej, z dłońmi skierowanymi do siebie. Wykonaj ruch dociskania i rozluźniania dłoni.

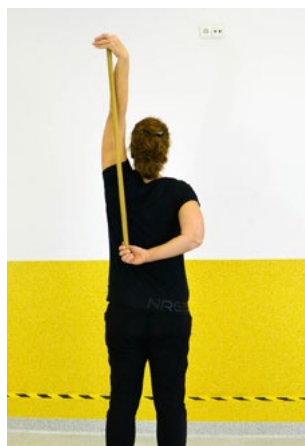
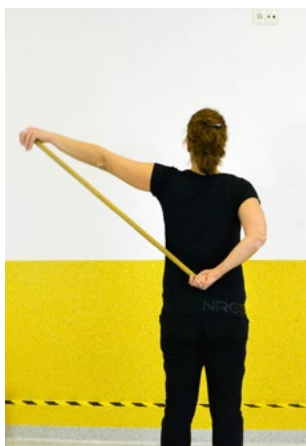
Ćwiczenie 13

34



Stań prosto, chwyć w blisko siebie ułożone dłonie kijek. Wykonaj ruch podciągania rąk pod brodę, z szeroko rozstawionymi łokciami, powróć do pozycji wyjściowej.

Ćwiczenie 14



Stań prosto, weź w dłonie kijek i trzymaj go za plecami. Kończynę górną po stronie operowanej oprzyj od góry na kijku, drugą dłonią przytrzymuj kijek od spodu. Wykonaj ruch przeciągania kijka.

Ćwiczenie 15



Stań prosto, złap za plecami kijek. Oprzyj kończynę górną po stronie operowanej od spodu na kijku, a drugą od góry na kijku. Wykonaj ruch przeciąganie kijka z odwrotnym ułożeniem rąk.

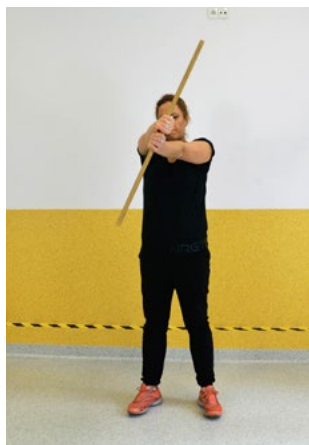
Ćwiczenie 16



Stań prosto, chwyć za plecami kijek. Kończynę górną po stronie operowanej oprzyj od góry na kijku, drugą dłońią chwyć kijek niżej. Wykonaj ruch zbliżania do siebie rąk, z szeroko rozstawionymi łokciami.

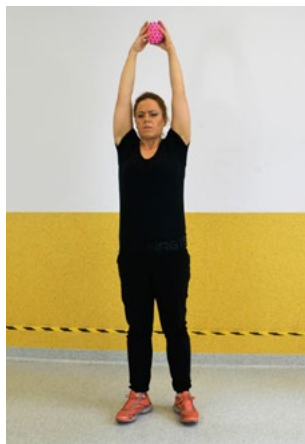
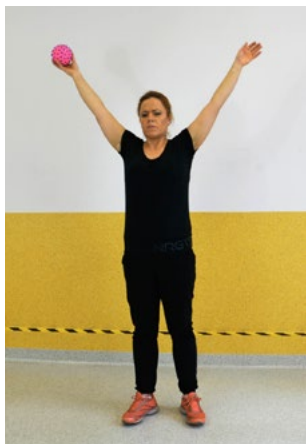
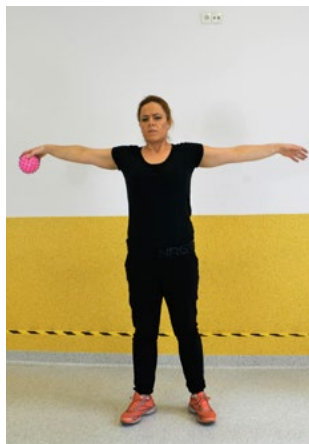
Ćwiczenie 17

36



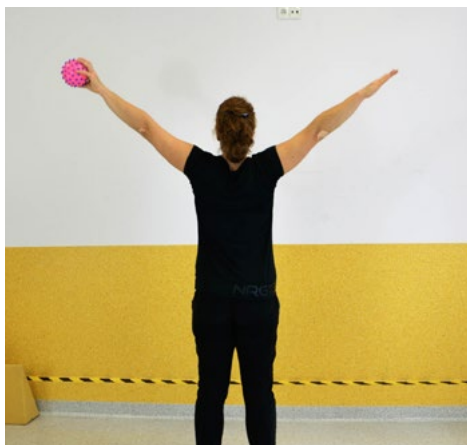
Stań prosto, wyciągnij przed siebie kończyny górne z kijkiem, ręce blisko siebie. Wykonuj skręty w prawą i lewą stronę (jak śmigło) z jednoczesnym wznosem w górę, powróć do pozycji wyjściowej.

Ćwiczenie 18



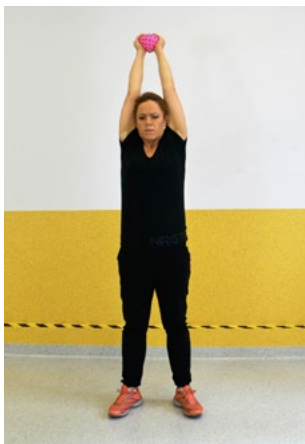
Stań prosto, kończyny górne opuść wzdłuż tułowia, w jednej dłoni umieść piłeczkę. Wykonaj ruch przekładania piłeczki z ręki do ręki nad głową i za plecami, w prawą stronę.

Ćwiczenie 19



Stań prosto, kończyny górne opuść wzdłuż tułowia, w jednej dłoni umieść piłeczkę. Wykonaj ruch przekładania piłeczki z ręki do ręki nad głową i za plecami, w lewą stronę.

Ćwiczenie 20



Stań prosto, wyprostowane kończyny górne z piłeczką w dłoniach unieś nad głowę. Wykonaj ruch ściskania piłeczki i rozluźniania dłoni, opuść kończyny górne.

Ćwiczenie 21

38



Stań prosto, kończyny górne zegnij w stawach łokciowych na wysokości klatki piersiowej z piłeczką. Wykonaj ruch krążenia piłeczki.

Ćwiczenie 22

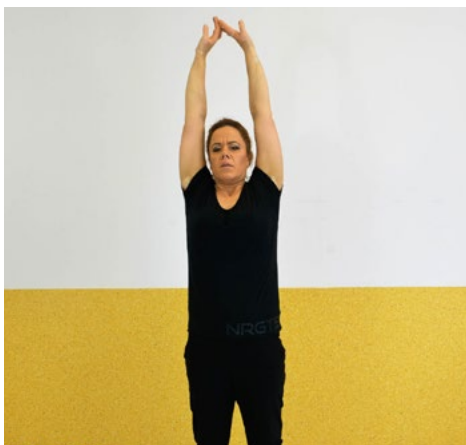


Stań przodem do ściany, dotknij ściany piłką trzymaną w wyprostowanych kończynach górnych. Wykonaj ruch wtaczania piłki palcami po ścianie, powrót do pozycji wyjściowej.

Ćwiczenia oddechowe

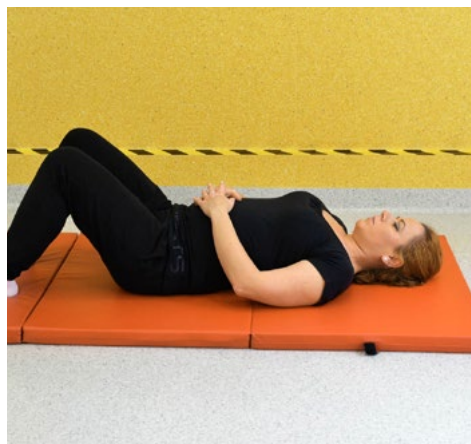
Ćwiczenie 1

40



Stań prosto, kończyny górne opuść wzdłuż tułowia. Wykonaj ruch wznoszenia bokiem kończyn górnych – wdech nosem, w czasie opuszczania kończyn wydech ustami.

Ćwiczenie 2



Położ się na plecach, ręce oprzyj na brzuchu. Wykonaj wdech nosem – brzuchem wypychaj ręce do góry, potem wydech ustami – brzuch się zapada, a dłonie delikatnie opadają.



Usiądź prosto na krześle, ręce oprzyj na karku. Wykonaj wdech nosem – łokcie szeroko odwiedzone, wydech ustami – łokcie zbliżają się do siebie.

Automasaž



- » głaskanie – całą dłońią płasko i bez ucisku,
- » rozcieranie – ruch okrężny, całą dłońią,
- » ruch „przesuwania”, „zrzucania całą ręką” ułożoną w łódkę przesuwamy w poprzek kończyny, od góry, potem od dołu,
- » ugniatanie – chwyt obręczkowy, kończyna górna ułożona między kciukiem a pozostałymi palcami, delikatnie ugniatając, przesuwamy skórę na kończynie,
- » rozcieranie ręki, ruch wciągania rękawiczki, palce pojedynczo i cała ręka,
- » „miotłka” tylko od dołu kończyny górnej (ruch strzepywania rosy),
- » głaskanie całej kończyny.

Zalecenia

- » każdy ruch powtarzamy 3–6 razy, maksymalnie do 10,
- » czas masażu: 5–10 minut, 2 razy dziennie,
- » opracowujemy mięśnie najpierw od góry w kierunku łopatki, następnie od dołu w kierunku dołu pachowego i węzłów chłonnych pachowych, potem wewnętrzną stronę przez klatkę piersiową do węzłów chłonnych po przeciwnej stronie,
- » zaczynamy opracowywać mięśnie od:
 - ramienia i barku,
 - następnie przedramię, ramię i bark, potem ręka z palcami, przedramię, ramię i bark.

