

ورزش (دست، شانه، بازو و تنفسی) از روز دوم بعد از عمل شروع می شود.

هدف از ورزش:

- ❖ افزایش گردش خون و قدرت عضلات
- ❖ پیشگیری از سفتی مفاصل
- ❖ حفظ و باز گرداندن دامنه حرکتی مفصل

به همین دلیل ورزش های دست مهم هستند.

ورزش های بعد از عمل جراحی پستان، معمولاً "سه بار در روز" و هر بار به مدت **بیست دقیقه** انجام می شوند و تا وقتی که دامنه ی حرکتی به صورت کامل برگشت کند ادامه داده می شود (معمولاً "چهار تا شش هفته").
گرفتن دوش قبل از ورزش به نرم شدن عضلات کمک می کند.

انجام فعالیت هایی مثل **مسواک کردن دندان ها**

، شستن صورت، شانه کردن و برس زدن موها به حفظ و بازگشت عملکرد دست کمک می کنند.

شما باید از عضلات هر دو دست استفاده کنید، اگر دست مبتلا را به کار نگیرید یا آن را بی حرکت نگاه دارید یا به حالت صاف نایستید، هر نوع ورزشی بی فایده خواهد بود.

ورزش ها را به صورت گام به گام و از ساده به مشکل انجام دهید.

بالا بردن دست ها روی دیوار



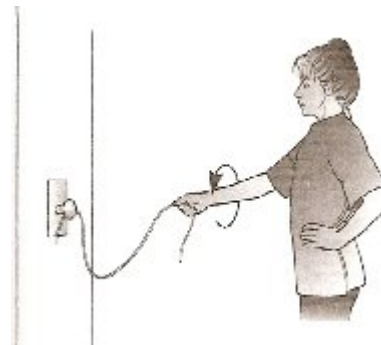
روبروی دیوار بایستید.

انگشتان پا تا حد امکان نزدیک دیوار باشد و پاها را از هم جدا کنید.

در حالی که آرنج را کمی خم کرده اید، با خم کردن انگشت ها، به تدریج دست ها را از دیوار بالا ببرید تا حدی که بازوها کاملاً صاف شوند.

بعداً تمرین را بر عکس انجام دهید و دست ها را پایین بیاورید تا به نقطه شروع برگردید.

چرخش طناب



۲

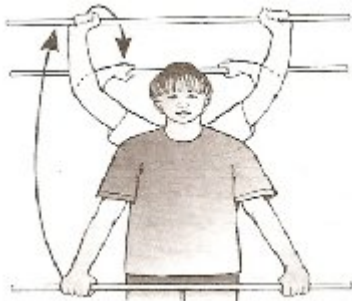
یک طناب سبک را به دستگیره در ببندید.
روبروی در بایستید.

سر آزاد طناب را با دست سمت جراحی بگیرید.
دستی که طناب را گرفته کشیده شده و دورتر از بدن قرار گیرد.

طناب را به صورت دایره و تا حد امکان دایره های بزرگ بچرخانید.

ابتدا حرکات آهسته و بعداً "سریع" شوند.

بالا آوردن میله



یک میله را با هر دو دست بگیرید.

دست ها حدود دو فوت با همدیگر فاصله داشته باشند.

بازوها را صاف نگاه دارید، بعد آرنج ها خم شوند به

نحوی که میله از پشت سر پایین بیاید. این حرکت را

به صورت بر عکس انجام دهید، میله را بالای سر

بگیرید، بعد به وضعیت شروع برگردید.

۳

۱

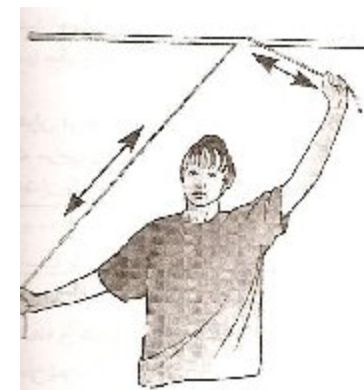


دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران
مرکز آموزشی درمانی ضیائیان
No

بازرسی سلامتی برای شما منحصراً عزیز

جهت دسترسی به مطالب آموزش سلامت و دانلود
پمفلت‌های آموزش به بیمار
و یا <http://www.ziaeian.ir>
<http://help.tums.ac.ir>
جهت ارائه پیشنهاد و انتقاد
Ziaeian@tums.ac.ir

قرقره چرخان



یک طناب سبک را روی میله‌ی پرده یا قسمت بالای
درگاه ببندید.

در زیر طناب و تا حد امکان نزدیک آن بایستید.

با هر یک از دست‌ها یک سر طناب را بگیرید. با پایین
آوردن دست راست، بازوی چپ را به طرف بالا
بکشید، بعد با پایین آوردن دست چپ، بازوی راست
را بالا بکشید.

این حرکات را در حالتی مشابه اره کردن تکرار
کنید.

ورزشهای بعد از جراحی پستان

بهار ۱۴۰۰

پمفلت آموزشی مددجو