

- Οι ασκήσεις του εντύπου είναι βασικές και θα σε βοηθήσουν σε αυτή σου την προσπάθεια.
- Έχουν εγκριθεί από ειδικούς επιστήμονες και είναι κατάλληλες για να χρησιμοποιηθούν όχι μόνον αμέσως μετά την επέμβαση, αλλά και αργότερα.
- Θα σε βοηθήσουν στο χαλάρωμα των μυών και στην ανακούφιση του πόνου.
- Είναι καλό να τις ξεκινήσεις, όσο το δυνατόν συντομότερα μετά την επέμβαση.
- Άρχισε χαλαρά και με αργό ρυθμό. Στην αρχή μπορεί να αντιμετωπίσεις δυσκολία. Μην αποθαρρύνεσαι. Συνέχισε να προσπαθείς, χωρίς να το παρακάνεις.
- Αν νοιώσεις πόνο, σταμάτησε την άσκηση και ξεκούρασε το χέρι σου. Χαλάρωσε. Αν όμως ο πόνος είναι διαφορετικός ή οξύς, επικοινωνήσε με τον γιατρό σου.
- Ξεκίνησε με 5', μόνον αν μπορείς και σιγά-σιγά φθάσε στα 30'. Να θυμάσαι να μην πιέζεις πολύ δυνατά.
- Είναι σημαντικό να εξακολουθείς να ασκείσαι καθημερινά, γιατί η δυσκαμψία και το λεμφοίδημα μπορεί να παρουσιαστούν και αρκετό καιρό μετά την επέμβαση.
- Μπορείς σιγά-σιγά να προσθέτεις καθημερινές δραστηριότητες, ακόμη και σπορ. Συμβουλέψου τον γιατρό σου.

Παράλληλα με τις ασκήσεις φρόντιζε:

- **Να χρησιμοποιείς το άλλο σου χέρι** για να σηκώνεις βαριά αντικείμενα (τσάντες, βαλίτσες, παπλώματα κλπ).
- **Να ξεκουράζεις το χέρι σου σε μαξιλάρι**, όποτε μπορείς, κυρίως όταν ξαπλώνεις.
- **Να χρησιμοποιείς πάντοτε το άλλο σου χέρι** για αιμοληψία, ενέσεις, μέτρηση πίεσης κ.λπ.
- **Να αποφεύγεις** το τίναγμα του χεριού.
- **Να φοράς γάντια**, όταν περιποιείσαι τον κήπο ή όταν χρησιμοποιείς απορρυπαντικά.
- **Να φοράς δακτυλήθρα**, όταν ράβεις.
- **Να χρησιμοποιείς για τις μασχάλες σου** ηλεκτρική ξυριστική μηχανή.

**Βάλε την άσκηση στη ζωή σου.
Θα νιώσεις σωματική και ψυχική ευεξία.**

Επιμέλεια εντύπου:

**Επιστημονική Επιτροπή του Συλλόγου
«Άλμα Ζωής»**

**ΤΗΛΕΦΩΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΗ ΣΤΗΡΙΞΗΣ
210 8253 253**

(Δευτέρα έως Παρασκευή 10:00-18:00)

www.breastcancerhellas.gr



ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ
ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΜΕ ΚΑΡΚΙΝΟ ΜΑΣΤΟΥ

ΑΤΤΙΚΗ: Αριστοτέλους 79-81, Πλ. Βικτωρίας, Αθήνα 104 34,
Τηλ.: 210 4180006, Fax: 210 4180016, e-mail: breastca@otenet.gr
ΑΧΑΪΑ: Γούναρη 37, 262 21 Πάτρα, Τηλ./Fax: 2610 222274
e-mail: breastcapatras@yahoo.com

ΜΕ ΤΗΝ ΕΥΓΕΝΙΚΗ ΧΟΡΗΓΙΑ ΤΗΣ



**Ασκήσεις
για το χέρι
μετά
τις θεραπευτικές
επεμβάσεις
στο μαστό**

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ



Μετά την εγχείριση ή/και την ακτινοβολία στο μαστό διαπιστώνουμε συχνά ότι υπάρχει δυσκαμψία στο χέρι που βρίσκεται στην ίδια πλευρά.

Αυτό μπορεί να προκαλέσει ανησυχία και φόβο.

Όμως η κινητικότητα του χεριού επανέρχεται εάν ασκηθούμε σωστά. Ο χρόνος για την αποκατάσταση δεν είναι ίδιος για όλες τις γυναίκες.

Για να αποκτήσει το χέρι σου την κινητικότητα που είχε και πριν, αλλά και για να μειώσεις την πιθανότητα εμφάνισης λεμφοιδήματος, χρειάζεσαι καθημερινή απλή φροντίδα και άσκηση.



ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ
ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΜΕ ΚΑΡΚΙΝΟ ΜΑΣΤΟΥ

Πριν αρχίσεις τις ασκήσεις που ακολουθούν, συνηνοήσου με τον γιατρό σου αν είναι η κατάλληλη στιγμή για να ξεκινήσεις και για πόση ώρα θα κάνεις την κάθε άσκηση.

Κάθε περίπτωση είναι διαφορετική.

1.

Σφίγγοντας και ανοίγοντας την παλάμη

Κράτησε στην παλάμη σου ένα πλαστικό μπαλάκι. Σφίγγε και άνοιγε την παλάμη σου (μπορεί να γίνει και αμέσως μετά την επέμβαση).



2.

«Σκαρφαλώνοντας» με το χέρι στον τοίχο

Στάσου κοντά σε έναν τοίχο, κοιτώντας τον. Ακούμπησε στον τοίχο το χέρι σου που θέλεις να βοηθήσεις και άρχισε να το ανεβάζεις «περπατώντας» τα δάχτυλά σου σιγά-σιγά πάνω στον τοίχο, ως εκεί που μπορείς. Φέρε το χέρι σου πάλι στο σημείο που ξεκίνησες. Επανάλαβε την άσκηση. Σημείωνε το σημείο που φτάνεις και προσπάθησε να πηγαίνεις ψηλότερα κάθε φορά.



3.

Κυκλικές κινήσεις με σκοινάκι

Δέσε ένα σκοινάκι στο πόμολο της πόρτας. Με τεντωμένο το χέρι κράτα το σκοινί και κάνε μικρούς κύκλους, κουνώντας ολόκληρο το μπράτσο από τον ώμο. Κάντο πέντε φορές από τη μια κατεύθυνση και πέντε από την άλλη. Μεγάλωσε σταδιακά τους κύκλους και επανάλαβε το περισσότερες φορές.



4.

Κυκλικές κινήσεις των ώμων

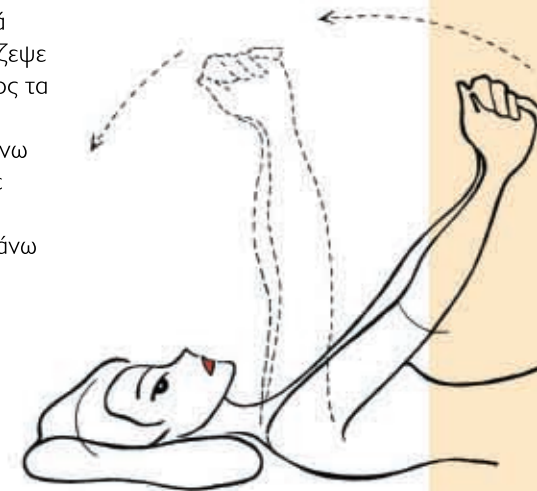
Κάθισε και ακούμπησε τα χέρια σου χαλαρά στα γόνατά σου. Μάζεψε τους ώμους σου προς τα αυτιά σου και κάνε κυκλικές κινήσεις πάνω και πίσω. Επανάλαβε άλλες τόσες φορές, κάνοντας κινήσεις πάνω και μπρος.



6.

Σήκωμα χεριών στο κεφάλι

Ξάπλωσε, τοποθετώντας μαξιλάρι κάτω από το κεφάλι σου. Ένωσε τα χέρια σου και, με τεντωμένους τους αγκώνες, σήκωσε τα χέρια σου επάνω, μέχρι το κεφάλι σου. Χαμήλωσε τα χέρια σου αργά. Καθώς είσαι ξαπλωμένη πάρε τρεις-τέσσερις βαθιές αναπνοές και συγκεντρώσου στο να χαλαρώσεις τους ώμους σου.



7.

Σκούπισμα πλάτης

Κράτησε μια πετσέτα διαγώνια πίσω από την πλάτη σου. Κάνε απαλές κινήσεις σκουπίσματος πλάτης. Επανάλαβε την άσκηση, έχοντας το άλλο σου χέρι ψηλότερα.



5.

Βοηθητικό σήκωμα χεριού

Σταύρωσε τα χέρια. Στήριξε το χέρι που χρειάζεται βοήθεια με το άλλο σου χέρι, κάτω από τον αγκώνα. Με τους δύο αγκώνες λυγισμένους, σήκωσε τα χέρια σου στο ύψος των ώμων, ακόμη και ψηλότερα, αν μπορείς. Χαμήλωσέ τα αργά.

