

דף מידע והמלצות של צוות הפיזיותרפיה לתקופת טיפולי קרינה

מטופלת יקרה,

לפני תחילת הטיפול בקרינה, רצינו לתת לך כלים שיסייעו לך בתקופה הקרובה.

הנחיות לתקופת הקרינה

1. הקפידו על טיפול בעור לפי ההנחיות שניתנו במכון הקרינה.

2. במהלך תקופת הקרינה מומלץ להניע את הזרוע ללא הגבלה, בתנועות שגורמות לתחושה טובה ונעימה **וללא כאב משמעותי**. רצוי לבצע תנועות מעגליות של הכתף ותרגילי מתיחה של הזרועות, כ- 5-10 חזרות **מכל תרגיל**, פעם ביום. במידה ויש כויות בעור או כאב משמעותי יש להתייעץ עם הרופא או פיזיותרפיסט לימפטי לגבי טווח התנועה בתרגול.

לפניך מספר תרגילים לדוגמא -

● תרגילי מתיחות

א. בישיבה או בעמידה, שלבי את כפות הידיים, ישרי את המרפקים והרימי את הידיים לכיוון התקרה בתנועה חלקה ונעימה, קחי נשימה עמוקה והורידי את הידיים חזרה. בצעי כ- 5 חזרות. כאשר הידיים מושטות למעלה ניתן גם להוסיף מתיחה נעימה לכל צד.



ב. עימדי מול משקוף של דלת או פינה בבית, הניחי את היד על המשקוף כשהיא בגובה הכתף, התקדמי קדימה עם הגוף עד שתרגישי מתיחה של הזרוע לאחר כנגד המשקוף או הקיר. שמרי על המתיחה כ- 20-30 שניות, ובצעי כ- 5 חזרות. כדי להעלות את רמת הקושי ניתן להעלות את היד למיקום יותר גבוה.



ג. בישיבה או עמידה, שלבי את אצבעות הידיים מאחורי הגב, ישרי את המרפקים ומתחי את החזה קדימה ואת הידיים לאחור. שימרי על המתיחה כ- 20-30 שניות, בצעי כ- 5 חזרות.



● תרגיל לשיפור טווח תנועה

טיפול אצבעות על הקיר - עמדי מול הקיר ותני לאצבעות הידיים לטפס בנגיעות קלות כלפי התקרה וחזרה.

● תרגיל לשיפור כוח

שכיבות סמיכה על קיר - עימדי מול קיר, הניחי את הידיים על הקיר ברוחב הכתפיים, ובגו ישר בצעי כפיפה של המרפקים וחזרה ליישור. ככל שמרחק הרגליים מהקיר גדול יותר כך הקושי בביצוע גדל.

3. אימונים כגון פילאטיס, פלדנקרייז או יוגה שיקומית מומלצים כחלק מחזרה לשגרה במהלך ולאחר סיום הטיפול.
4. לפעילות גופנית אירובית ישנה השפעה משמעותית ב הפחתת העייפות הנגרמת כתוצאה מהטיפול, בשיפור טווחי התנועה ואיכות החיים. ההמלצות העולמיות העדכניות מתייחסות לפעילות גופנית שמותאמת ליכולותייך, והמינון המומלץ הוא כ- 150 דקות בשבוע של פעילות בעצימות בינונית (כגון הליכה, פילאטיס או יוגה), 75 דקות של פעילות בעצימות גבוהה (כגון ריצה, ריקוד, רכיבה על אופניים), או שילוב. אך גם להליכה איטית של 30-15 דקות, שלוש פעמים בשבוע, ישנה השפעה מטיבה.
5. במידה ואת חווה תחושה של נפיחות בזרוע או שמתפתחת בצקת, פני לטיפול בפיזיותרפיה לימפתית. מידע נוסף והנחיות להורדת הסיכון להתפתחות תופעות לוואי, אחרי ניתוחים וטיפולים בסרטן השד, ניתן למצוא בקישור הבא (עברית, ערבית, רוסית ואנגלית): [/https://www.ial.org.il](https://www.ial.org.il)
6. בסיום הטיפול, במידה וישנם כאבים או מגבלה בתנועה, אנא פני להתייעצות עם הרופא/ה המטפל/ת או הפיזיותרפיסטית.

בברכת חזרה מהירה לשיגרה ברוכה,

צוות הפיזיותרפיה ומכון הקרינה