

ورقة معلومات وتوصيات لفريق العلاج الطبيعي لفترة العلاج الإشعاعي

عزيزتي المريضة،

قبل بدء العلاج الإشعاعي، نرغب بتزويدك بأدوات ستساعدك في الفترة القريبة.

تعليمات لفترة الإشعاع

1. احرصي على العناية بالجلد وفقاً للتعليمات المعطاة في مركز العلاج الإشعاعي.

2. خلال فترة الإشعاع يوصى بتحريك الذراع بدون قيود، بحركات تسبب شعوراً جيّداً ولطيفاً وبدون ألم حقيقي. يُنصح بإجراء حركات دائرية للكتف وتمارين شدّ للذراعين، حوالي 5-10 مرات تكرار لكل تمرين، مرة واحدة في اليوم. في حال كانت هناك حروق في الجلد أو ألم شديد يرجى استشارة الطبيب أو أخصائي العلاج الطبيعي للمفاوي بخصوص نطاق الحركة في التمرين.

أمامك بعض التمارين كمثال -

● تمارين الشدّ

أ. في وضعية الجلوس أو الوقوف، شبّكي بين كَفَيْك، اجعلي مرفقك مستقيمين وارفعي يديك نحو السقف بحركة سلسلة ولطيفة، خذي نفساً عميقاً وأنزلي يديك مرة أخرى. كرّره حوالي 5 مرات. عندما تكون ممدودتان للأعلى يمكن أيضاً إضافة شدّة خفيفة لكل جانب.

ب. قفي مقابل عارضة باب أو زاوية في البيت، ضعي يدك على العارضة على ارتفاع الكتفين، تقدّمي إلى الأمام بجسمك إلى أن تشعري بشدّ الذراع للخلف مقابل العارضة أو الحائط. حافظي على الشدّ لحوالي 20-30 ثانية، وكرري ذلك حوالي 5 مرّات. من أجل رفع درجة الصعوبة يمكن رفع اليد إلى مكان أعلى.

ت. في وضعية الجلوس أو الوقوف، شبّكي بين أصابع اليدين من خلف الظهر، ارجعي مرفقك مستقيمين وشدّي الصدر إلى الأمام واليدين إلى الخلف. حافظي على الشدّ لحوالي 20-30 ثانية، كرّره حوالي 5 مرات.

● تمرين لتحسين نطاق الحركة

تسلّقي الأصابع على الحائط - قفي مقابل حائط ودعي أصابع يديك تتسلّق بلمسات خفيفة تجاه السقف صعوداً ونزولاً.

● تمرين لتحسين القوة

تمارين الضغط على الحائط - قفي مقابل حائط، ضعي اليدين على الحائط بعرض الكتفين، وبجذع مستقيم قومي بثني المرفقين ثم أعيدهما مستقيمين. كلما زادت المسافة بين القدمين والحائط تزداد صعوبة أداء التمرين.

3. יوصى بتمارين مثل بيلاتس، أو فيلدنكريز، أو اليوغا التأهيلية كجزء من العودة إلى الروتين أثناء وبعد انتهاء العلاجات.
4. يوجد للتمارين الهوائية تأثير كبير في تقليل التعب الناتج عن العلاجات، وفي تحسين نطاق الحركة وجودة الحياة. تشير أحدث التوصيات العالمية إلى التمارين البدنية الملائمة لقدراتك، والجرعة الموصى بها هي حوالي 150 دقيقة في الأسبوع للنشاط معتدل الشدة (مثل المشي، أو البيلاتس، أو اليوغا)، 75 دقيقة للنشاط الشديد (مثل الركض، أو الركوب على الدراجة)، أو الدمج بينهما. ولكن هناك تأثير مفيد أيضا للمشي البطيء لـ 15-30 دقيقة، ثلاث مرّات في الأسبوع.
5. في حال كنت تعانين من تورّم في الذراع أو ظهرت لديك وذمة، توجّهي إلى العلاج الطبيعي للمفاوي. يمكن العثور على المزيد من المعلومات حول تخفيض مخاطر ظهور الآثار الجانبية، بعد العمليات الجراحية وعلاجات سرطان الثدي، على الرابط التالي (العبرية، العربية، والروسية، والإنجليزية): <https://www.ial.org.il>
6. عند نهاية العلاجات، في حال كانت هناك آلام أو تقييدات في الحركة، يرجى التوجّه إلى الاستشارة لدى الطبيب/ة المعالج/ة أو أخصائي/ة العلاج الطبيعي.

نتمنى لك عودة سريعة إلى الحياة الطبيعية.

فريق العلاج الطبيعي ومركز الإشعاع