

תعليمات العلاج الطبيعي للمريضة بعد اجتيازها لعملية جراحية في الثدي وإزالة العقد اللمفاوية (ALND) قبل الخروج من المستشفى (2020)

الكاتبات: البروفيسورة تمار يعقوب PT, MPH, PhD, الدكتورة هيلانا سيلمان كوهين CLT-LANA, DPT, PT,
جيليان بركة CSCI, MScPT CLT, روتي بيلج CSCI, CLT, MScPT

عزيزتي المريضة،

هناك اتفاق بين المهنيين بأن كل مريضة، بعد عملية جراحية لسرطان الثدي، عليها أن تتلقى تعليمات حول كيفية التصرف في مراحل التعافي بعد ذلك. لذلك، كتبنا من أجلك أوراق تعليمات مفضلة.

تستند التعليمات إلى دراسة أجريناها في العامين الأخيرين وطورنا من خلالها خطوطًا توجيهية للتقليل من خطر نشوء الآثار الجانبية بعد العمليات الجراحية لسرطان الثدي.

نحن نأمل بأن تساعدك أوراق التوجيه هذه في تجاوز فترة التعافي ونتمنى لك تعافيًا سريعًا.

اجتزت قبل مدة قصيرة عملية جراحية في الثدي وأزلت العقد اللمفاوية. تساهم العملية الجراحية التي أجريتها والعلاجات المرافقة لها مساهمة مهمة جدًا في عملية تعافيك من مرض السرطان. ومع ذلك، قد تظهر لدى بعض النساء آثار جانبية فورية أو متأخرة مثل الآلام، وتقييدات في نطاق الحركة في الكتف من جهة العملية الجراحية، ووذمات (تورّمات).

من أجل تسريع التعافي من العملية الجراحية والتقليل من خطر ظهور الآثار الجانبية في المستقبل من المهم اعتماد قواعد سلوك معيّنة. في هذه الورقة، سَجَلْنَا لك نصائح لقواعد السلوك في فترة التعافي الفورية بعد العملية الجراحية (حتى التئام الندبة الناتجة عن الجراحة وخروج التصريف) وفي الفترة التي تليها.

تُكْمَل هذه الورقة التعليمات الطبية التي تلقّيتها من الطبيب الجراح ومن ممرضة القسم. تساعدك الورقة على تذكّر التعليمات والتمارين التي تلقّيتها والاستمرار في أدائها في المنزل بعد الخروج من المستشفى.

تنقسم التعليمات إلى ثلاثة أجزاء:

- الفصل الأول - تعليمات لفترة التعافي من العملية الجراحية
- الفصل الثاني - توصيات لتمارين بحسب مراحل التعافي
- الفصل الثالث - تعليمات لتقليل خطر الإصابة بالوذمة اللمفية (التورّم) وآثار جانبية أخرى

الفصل الأول - تعليمات لفترة التعافي من العملية الجراحية (حتى التئام الندبة الناتجة عن الجراحة وخروج التصريف)

تعليمات بخصوص التمارين:

في معظم المستشفيات يعطى إرشاد للقيام بالتمارين بواسطة أخصائي/ة العلاج الطبيعي وقت الوجود في المستشفى وبعد ذلك في المنزل.

تمارين التنفس:

هذه التمارين مهمة جدًا في الأيام الأولى التي تلي العملية الجراحية من أجل تجنب المضاعفات التنفسية المرتبطة بفترة الجراحة والتخدير.

- **أنفاس عميقة** - مهم! قومي بإجراء 5-10 أنفاس عميقة كل ساعتين.
- **السعال والقيح (البلغم)** - مهمة من أجل تجنب تراكم الإفرازات في الجهاز التنفسي. في حال واجهت صعوبة في القيام بذلك، فسيقوم أخصائي العلاج الطبيعي بإرشادك حول كيفية التخفيف من الألم.
- **التنقل** - من أجل تهوية الجهاز التنفسي والحركة العامة، احرصي على المشي والجلوس خلال ساعات اليوم. تجنب الاستلقاء لفترات طويلة. عند الوقوف والمشي حاولي إرخاء اليد والكتف في الجهة التي أجريت فيها العملية الجراحية ودعيها تتحرك بشكل حر.

تعليمات للحفاظ على نطاقات الحركة:

- من أجل العودة إلى الأداء الكامل مبكرًا قدر الإمكان، من المهم أن تقومي بالتمارين التي يعلمك إياها أخصائي العلاج الطبيعي في القسم، منذ اليوم الذي يلي العملية الجراحية. في كل واحدة من مراحل التعافي يوصى بإجراء تمارين مختلفة. احرصي على الانتقال التدريجي من مرحلة إلى أخرى.
- التمارين معدة للحفاظ على مرونة الندبة الجراحية في الإبط، وعلى حركية الجذع، والصدر، والكتف، والذراع.
- التمارين مصنفة بحسب درجة الصعوبة. يمكنك التقدم بحذر سواء من ناحية نطاقات الحركة أو من ناحية الضغط على العضلات.
- لا تُجهدي اليد في الجهة التي أجريت فيها عملية جراحية لمدة ثلاثة أسابيع بعد العملية الجراحية (تجنب رفع أشياء ثقيلة، والحركات الفجائية، والحركات التي تؤدي إلى ألم).
- قومي بإجراء التمارين ببطء حتى نقطة الألم، 5-10 مرّات تكرار لكل تمرين، 1-3 مرّات في اليوم.

الفصل الثاني - توصيات لتمارين وتعليمات بحسب مراحل التعافي من العملية الجراحية

تعليمات وملاحظات عامة

- إذا ظهر تعب أو ثقل في اليد على الجهة التي أجريت فيها العملية الجراحية، فضعيها على وسائد مرتفعة بحيث يكون كف اليد أعلى من الكتف، وقومي بحركات فتح وإغلاق للأصابع.
- للحفاظ على مرونة الندبة الجراحية بعد التئامها، قومي بتدليك لطيف، عند الاستحمام، لكل الجهة التي أجريت فيها العملية الجراحية مع التركيز على الندبة.
- إذا ظهرت علامات التهاب كالأحمرار، أو التورم، أو إفرازات من منطقة العملية الجراحية، أو حرارة فوق 38°، أو تفاقم الألم الذي لا يزول مع العلاج الاعتيادي، فتوجهي إلى الطبيب المعالج أو إلى الطوارئ.

في كل مرحلة من العلاج أنت مدعوة للتوجه إلى أحد مراكز العلاج الطبيعي للتشخيص والعلاج الملائم لمرحلة المرض. معلومات التواصل موجودة في دليل الخدمات. لا حاجة لإحالة طبية.

في القسم التالي، يتم تقديم أمثلة لسلسلة من التمارين بحسب مراحل التعافي. يمكنك أن تختاري أيضا تمارين أخرى بمساعدة أخصائي العلاج الطبيعي.

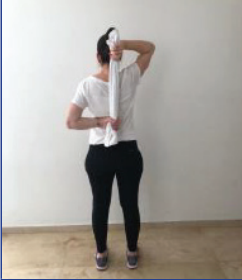


תמונה לתوضيح	תعليمات لأداء التمرين	الهدف	وضعية البداية	
	أدخلي الهواء بشهيق عميق (يفضل أن يكون عن طريق الأنف)، وأخرجي الهواء بواسطة الفم	تعميق التنفس	استلقي على ظهرك، وركبتك مثنيتان	1
	قومي بإمالة ركبة واحدة جانبًا ثم ارفعي الحوض المقابل لها قليلا من أجل تقريب الركبة من الفرشة. عودي إلى وضعية البداية بترتيب معكوس	حركية جذع الجسم*	القدمان موضوعتان على الفرشة فراغ بين الفخذين بحيث تصبح الرجلان على مستوى الحوض	2
	قومي بتدوير الرأس بوتيرة بطيئة إلى الجهتين (يفضل إجراء هذا التمرين مع فتح العينين وأيضا مع إغلاقهما)	حركية الرقبة	وسادة صغيرة تحت الرأس اليدين بجانب الجسم	3
	قربي الكتفين باتجاه الرأس وأعيديهما إلى مكانهما. قربي الكتفين أحدهما للآخر وأعيديهما إلى مكانهما.	حركية الكتفين	يمكن إجراء بعض التمارين أيضا في وضعية الجلوس على كرسي مع مسند ظهر.	4
	اثنى المرفقين وافرديهما بالتناوب مع إغلاق أصابع كف اليد أثناء ثني المرفق وفتحه أثناء استقامته	تفعيل المرفق والأصابع	في هذه الحالة، اجلسي على الكرسي بوضع مستقيم، القدمان مدعومتان بواسطة الأرض، واليدين موضوعتان على الوركين.	5
	شبكي أصابع يديك فوق البطن، اجعلي المرفقين مستقيمين، على طول الجسم تجاه القدمين، ارفعيهما تجاه السقف ولكن ليس أكثر من ارتفاع الكتفين وشريطة ألا تكون الحركة مصحوبة بالألم	بداية تفعيل الكتف		6

תמונה לתיאור	הנחיות לביצוע התרגיל	מטרה	מצב התחלה
	תרגילי התרגילים מן המرحלה א	תרגיל	אסתלקי על פי המרחק כמו בן המרחק א
	ארפעי הכתפין תגה האזנין, אבקי כזלכ לעדה תואני תם אסתרחי. ימכן אضافة إيدخال الهواء ענד רפג הכתפין وإخراج الهواء عند خفضهما	אסתרחא הכתפין ואرخא عضلات الرقبة والכתفין	אגלסי על פי כרסי, القدمان على الأرض, جذع الجسم مستقيم, اليدين مسترخيتان على جانبي الجسم.
	שדיהמה אלו الخلف بدون رفعهما تگه الرأس, والمرفقان مستقيمان والظهر مستقيم, ابقى هكذا لعدة ثوانٍ ثم استرخي. حرّكي كتفك بحركة دائرية إلى الأعلى وإلى الخلف وإلى الأسفل ثم أعيديهما إلى مكانهما		
	شبكي أصابع اليدين, اجعلي المرفقين مستقيمين وارفعي اليدين إلى ارتفاع الكتف فقط. يُسمح تقييد الحركة للندبة الجراحية بالتعافي	جعل المرفق مستقيماً وتفعيل الكتف بمساعدة اليدين الثانية	4
	ارفعي المرفقين قليلا ووجهي الرأس واليدين باتجاه أحد الجانبين, وبعد ذلك باتجاه الجانب الأخر. ستم الحركة في نطاق خالٍ من الألم فقط	حركية جذع الجسم والرقبة أثناء تفعيل الكتف	5
	قومي بإمالة رأسك وجذع جسمك جانباً, ابقى هكذا لعدة ثوانٍ وعودي إلى وضعية البداية		6

מצורה לתوضיח	תעלימאט לאדאא התמרין	ההדפ	וצעיה הדיאיה	
	תכררר התמרין מן המרחה ב	תכררר	הגלוס	1
	שבכי אצבאע הידין פוק הבطن וארפעימהא מעא אלו מא וראא הראס. אפחסי המסאפה ביניהמה וביין הפרשה מן الخلف. יمكن إضافة وسادة خلف الرأس من أجل السماح لليدين بالراحة عليها في نهاية الحركة		استلقي على ظهرك، وركبتك مثنيتان	2
	שבכי بين أصابع اليدين، ارفعيهما تجاه السقف وضعيهما خلف الرأس. افحصي المسافة بين المرفقين والفرشة. قربي المرفقين أحدهما للآخر إلى الداخل وباعديهما عدة مرات. في النهاية، أعيدي اليدين تجاه السقف وإلى البطن. أرخي اليدين للراحة على جانبي الجسم	تحسين نطاق الحركة في الكتف وجذع الجسم	القدمان موضوعتان على الفرشة، فراغ بين الفخذين بحيث تصبح الرجلان على مستوى الحوض، وسادة صغيرة تحت الرأس،	3
	قومي بإمالة ركبة واحدة جانبًا ثم ارفعي الحوض المقابل لها قليلا من أجل تقريب الركبة من الفرشة. عودي إلى وضعية البداية بترتيب معكوس.		اليدان بجانب الجسم	4
	اجعلي أصابعك تتسلق على الحائط تجاه الأعلى حتى يصبح المرفقان مستقيمان. تابعي الحركة بالنظر. ابقِي يديك في الأعلى لعدة ثوانٍ، ووجهي النظر إلى الأسفل. اقتربي برجليك إلى الحائط وحاوِلي إِبصال اليدين إلى نقطة أعلى. ابقِي في نقطة الشدّ لعدة ثوانٍ وابتعدي ببطء إلى الخلف مع حَفّ يديك على الحائط تجاه الأسفل. كرري التمرين وقومي به بنطاق خالٍ من الألم.		قفي مقابل حائط	5

المتابعة في الصفحة التالية...

المتابعة...

	<p>امسكي منشفة، انقلي إحدى اليدين خلف الرأس واليد الأخرى خلف الظهر. شدّي المنشفة إلى الأسفل وإلى الأعلى. بدلي بين اليدين بعد عدّة مرات</p>		<p>قفي منتصبَةً، بايدي بين فخذيك قليلا</p>	<p>6</p>
	<p>ابتعدي عن الرخام بخطوات صغيرة، حتى تشعري بتمدّد مريح للكتفين، والظهر، والرجلين. ابقِي في هذا الوضع لعدّة ثوانٍ، وامشي رجوعًا إلى الوقوف مقابل الرخام</p>		<p>قفي ووجهك مقابل رخام المطبخ، الساعدان موضوعان على الرخام، وليكن رأسك على مستوى جذع جسمك</p>	<p>7</p>
	<p>أمسكي بالرخام بقبضة خفيفة بكفّي اليدين، وابتعدي عنه بخطوات صغيرة حتى تشعري بفتح واتّساع الصدر، وتمدّد اليدين. انتبهي إلى مكان يتّسع للتنفّس. امشي رجوعًا إلى الرخام</p>	<p>توسيع نطاق الحركة بحركة تجمع بين جذع الجسم والكتفين والرجلين</p>		<p>8</p>
	<p>بدون إزاحة القدمين، انقلي كّف يدك اليمين إلى معصم كّف يدك اليسرى مع المتابعة بالنظر، ابقِي هكذا لعدّة ثوانٍ، وافعلي ذلك أيضًا أيضًا للجهة الثانية. انتبهي لحركات الالتواء الخفيفة في نطاق الكتفين وجذع الجسم</p>		<p>قفي وظهرك موجّه إلى رخام المطبخ، اجعلي الحوض يلامس الرخام، وكل يد تمسك بالرخام من جهتها</p>	<p>9</p>

الفصل الثالث - تعليمات للتقليل من خطر الإصابة بآثار جانبية

بعض النساء قد يُصَبَنَ بآثار جانبية في مراحل مختلفة بعد العملية الجراحية. يمكن لهذه الآثار الجانبية أن تكون موضعيةً في منطقة جذع الجسم، والكتف، والثدي، واليد في الجهة التي أُجريت فيها العملية الجراحية أو عامّةً. من الأمثلة على الآثار الجانبية الموضعية الوذمة اللمفاوية (تورّم)، وتقييدات في نطاق الحركة، وشعور بالثقل والضيق في اليد، وآلام في الثدي أو الكتف أو اليد. ومن الأمثلة على الآثار الجانبية العامّة التعب المفرط، وصعوبات في النوم، والحالة المزاجية السيئة.

التوصيات التالية ملائمة للتقليل من خطر جميع أنواع الآثار الجانبية. على سبيل المثال، التوصية بالانشغال بالنشاط البدني مناسبة أيضًا للتقليل من خطر الوذمة اللمفاوية (تورّم) وأيضًا لتقليل التعب، ولتحسين النوم والحالة المزاجية.

الوذمة اللمفاوية:

الجهاز اللمفاوي هو جزء من الجهاز المناعي في الجسم ويلعب دورًا مهمًا في نقل السوائل والبروتينات في الجسم. بعد العملية الجراحية التي تشتمل على إخراج العُقد (الغدد) اللمفاوية من الصدر، قد تتأثر قدرة تصريف السوائل للجهاز اللمفاوي في جهة العملية الجراحية، ونتيجة لذلك قد يظهر تورّم (الوذمة اللمفاوية) في اليد أو في الثدي.

من المهم الإشارة إلى أنه في معظم الحالات، تبدّل العُقد (الغدد) المجاورة وظيفه العُقد المُزالَة ولا يُتوقَّع حدوث تقييدات وظيفية في المستقبل.

الوذمة اللمفاوية (التورّم) هي حالة من تراكم السائل اللمفاوي في الأنسجة تحت الجلد. وهي حالة مزمنة يمكنها أن تظهر أيضًا لشهور وسنوات بعد العملية الجراحية. يمكن للوذمة اللمفاوية أن تتحسن مع العلاج الطبيعي اللمفاوي، ولكنها غير قابلة للشفاء التام، ولذلك هناك أهمية كبيرة لاتخاذ خطوات في الحد من خطر ظهورها.

توصيات عامّة للحد من خطر الإصابة بالوذمة اللمفاوية والآثار الجانبية الأخرى:

1. حافظي على نظافة اليدين وتجنّبي التلوثات من خلال وسائل الحذر والتعقيم الفوري لكل جرح في جلد اليد.
2. حافظي على نطاقات الحركة في الجذع والكتف.
3. عودي في أقرب وقت إلى النشاط الاعتيادي في حياتك اليومية بما في ذلك تفعيل اليد.
4. شاركي في أنشطة بدنية تشتمل على تمارين هوائية وتمرين تقوية متدرّجة لكلتا اليدين.
5. حافظي على وزن سليم للجسم.
6. اطلبي إحالة للمتابعة لدى أخصائية العلاج الطبيعي اللمفاوي بعد 2-3 أسابيع من العملية الجراحية. لا تتمتع الكثير من النساء بالتفرّغ من أجل الحصول على معلومات جديدة في اليوم الذي يلي العملية الجراحية. يمكنك خلال المتابعة أن تحصلي على تعليمات مفصّلة للسلوك الوقائي وأن تطرحي أسئلة بخصوص التوصيات للمستقبل.
7. كوني يقظة تجاه ظهور أعراض مثل تورّم في اليد (الوذمة اللمفاوية)، أعراض لعدوى (تهيج، و/أو حرارة في الجلد، احمرار، ألم، الشعور بالأنفلونزا، الحمى أو القشعريرة) أو تقييدات جديدة في نطاقات الحركة، وتوجّهي في أسرع وقت ممكن للحصول على العلاج الطبيعي.

תوصיות מחדדות לחדן מן חפר الإصابة بالوذمة اللمفاوية والآثار الجانبية الأخرى:

الحفاظ على نظافة اليدين وتجنّب التلوثات:

- احذري من الإصابات المباشرة للأطراف مثل الحروق، والإفراط في التسمير تحت الشمس، والجروح، وخدوش الحيوانات، والعصّ وما شابه. في حالة الإصابة من المهم غسل اليدين بالماء والصابون والتعقيم بمواد مضافة للتلوث مثل البوليدين والكحول 70%.
- تختلف الآراء بخصوص مخاطر تلقّي الدم أو حقنة في اليد في جهة العملية الجراحية. لذلك، فالتوصية بتجنّب هذه الإجراءات غير مدعومة بأدلة.
- أزيلى شعر إبطك بواسطة جهاز حلاقة كهربائي.
- احرصي على غسل اليدين بالماء والصابون بعد العمل في بيئة غير نظيفة (على سبيل المثال: في الحديثة، غسل الأطباق). يمكن ارتداء قفازات خلال العمل وخاصة إذا كانت هناك أي إصابة متعلقة بسلامة الجلد (جرح، خدش وما شابه).
- احذري من تضرر قاعدة الظفر والجلد المحيط به عند وضع المناكير.
- حافظي على بشرة ناعمة ونضرة بواسطة كريم ترطيب.

تجنّب الضغط المحيطي المتواصل:

- تجنّبي الضغط المحيطي المتواصل على اليد التي في جهة العملية الجراحية. يمكن لهذا الضغط أن يحدث من بين أسباب أخرى من خلال الملابس والمجوهرات الضيقة جدًا.
- ارتدي حمالة صدر تعطي دعمًا كاملاً للثدي، مع حزام كتف عريض ومبطّن، وتمنع الضغط المحيطي المفرط على الصدر أو الضغط الموضعي على الثدي.

استخدام ملحقات الضغط:

تختلف الآراء حول استخدام ملحقات الضغط مثل الضمادات، أو الأكمام، أو حمالة الصدر المخصصة لتجنّب الوذمة. هناك من يوصي بارتداء أكمام ضغط عند الرحلات الجوية وفي وقت النشاط البدني المجهّد لليدين. على أية حال، فإنّ استخدام ملحقات الضغط يجب أن يكون بتوصية أخصائي/ة العلاج اللمفاوي. بالإضافة إلى ذلك، من المهم التأكد من أنّ المنتج ملائم وتم استخدامه بالطريقة الصحيحة.

علامات أولية للوذمة اللمفاوية: هناك عدة علامات شائعة لظهور الوذمة اللمفاوية:

- شعور بالامتلاء أو الثقل في الثدي، أو اليد، أو الذراع.
- حكة، أو ألم، أو حساسية في نفس تلك الأماكن.
- تورّم (قد يظهر ويختفي).
- تصبح حمالة الصدر، أو الخاتم، أو السوار، أو الساعة، أو كمّ الملابس أضيق أو تترك علامات. (من المهم التفريق بين الضغط الناتج عن التورّم أو الناتج عن ارتفاع الوزن).
- عند الضغط على المنطقة القريبة من موضع العلاج غمّارة في الجلد.
- يكون الجلد ساخنًا أو صلبًا.
- تخدّر أو تنميل في الأطراف.

ملاحظات:

- * إذا لاحظت ظهور واحدة أو أكثر من العلامات أعلاه، فتوجّهي إلى طبيب العائلة لاستكمال الاستيضاح واطلبي إحالة إلى العلاج الطبيعي اللمفاوي.
- * في الحالات التي تكونين فيها قد اجترزت عملية جراحية في الجهتين، من المهم الالتزام بالقواعد أعلاه في كلا الجهتين.

תعليمات للنشاط البدني والعودة إلى الروتين:

- بعد تعافي الندبة الجراحية، وإخراج تصريف السوائل، والعودة إلى روتين الحياة اليومية، من المهم أن تبدئي أيضًا بروتين من النشاط البدني. بدايةً، يجب العودة للقيام بالأنشطة اليومية مثل تمشيط الشعر، ووضع المكياج، والطبخ، وغسل الأطباق، ونشر الغسيل.
- يجب أن تكون خطة النشاط البدني ملاءمة ومنتدّجة. إذا انخرطت في نشاط بدني قبل العملية الجراحية، فمن المهم العودة إلى هذا النشاط.
- يوصى جدًا أن يشمل برنامج النشاط البدني على تمارين هوائية وتمرينات لتقوية اليدين. من الأمثلة على التمارين الهوائية المشي الرياضي، والركض، والسباحة، والرقص. اختاري النشاط المريح والملاءم لك وقومي به 3 مرات على الأقل في الأسبوع لمدة حوالي 50 دقيقة.
- يوصى بأن تتم تقوية العضلات مع استشارة أخصائي/ة العلاج الطبيعي للمفاوي والعمل تحت إرشاد لمدرّب نادر رياضي لكي يبيّن برنامجًا مندرّجًا وملاءمًا شخصيًا. فالنشاط غير المتدرّج والمجهّد جدًا قد يتسبب بضرر.
- إذا ظهر تورّم في اليد خلال النشاط البدني، يوصى بأن تمارسي الأنشطة مع ضمادة مرنة أو كُتم ضغط. إذا ظهر تورّم في الثدي، يوصى بأن تمارسيها مع حمالة صدر خاصة للضغط. استشيرِي أخصائية العلاج الطبيعي للمفاوي فيما يتعلّق باستخدام هذه الملحقات.
- نحيطك علمًا بأنّ العلاج الطبيعي للمفاوي وملحقات الضغط الخاصة بالوذمة اللمفاوية مشمولة في السلة الصحيّة وممولة بواسطة صناديق المرضى.

الحفاظ على وزن سليم:

إذا كنت تشعرين بصعوبة في الحفاظ على وزن سليم، استشيرِي أخصائية تغذية واعتمدي عادات أكل صحيّة تبعًا لذلك.

نتمنى لك شفاءً سريعًا وصحة جيّدة

