



Societatea  
Română  
de Cancer

*Exerciții după  
operația la sân*

## Operația la sân poate afecta mișcarea brațului

Multe femei care au cancer la sân au parte de un fel de intervenție chirurgicală, chiar dacă și alte tipuri de tratamente sunt făcute. S-ar putea să fi avut:

- Biopsie la sân
- Biopsie de nod limfatic sau îndepărtare
- Intervenție chirurgicală de conservare de sân (lumpectomie)
- Mastectomie
- Reconstrucția sânelui

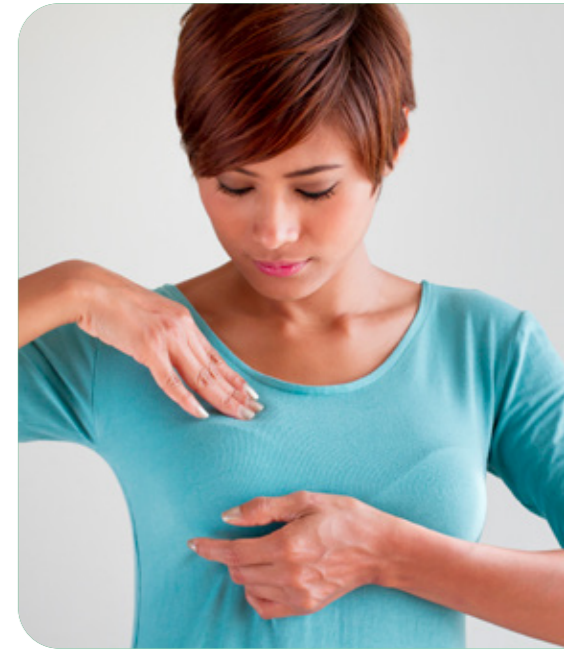
Oricare dintre acestea pot afecta cât de bine îți poți mișca umărul sau brațul, să inspiri adânc, sau să faci activități zilnice, ca și îmbrăcatul, îmbăierea, și pieptănatul părului. Durerea și rigiditatea pot cauza slăbire și pot limita mișcările brațului și umărului.

## Exercițiile pot ajuta la restabilirea mișcării

**Indiferent de tipul de operație avut, este foarte important ca după, să faci exerciții, pentru a face umărul și brațul să se miște din nou.**

Exercițiile ajută la diminuarea efectelor secundare ale operației, și te ajută să te reîntorci la activitățile obișnuite.

**Dacă ai făcut radioterapie după operație, exercițiile sunt chiar și mai importante pentru a te ajuta să îți menții umărul și brațul flexibile.**



Radiațiile pot afecta umărul și brațul chiar și după ce tratamentul este finalizat. De aceea, este important să dezvolți un obicei regulat de a face exerciții pentru a menține mobilitatea umărului și a brațului după tratamentul cu radiații pentru cancerul de sân.

### **Este foarte important să vorbești cu doctorul tău înainte de a începe orice tip de exerciții.**

Astfel încât să poți decide asupra unui program care este potrivit pentru tine. Doctorul tău îți-ar putea sugera să mergi la un terapeut fizic sau terapeut ocupațional sau la un specialist în domeniul exercițiilor de cancer, certificat de Colegiul American de Medicină Sportivă.

Acești profesioniști în domeniul sănătății sunt special instruiți pentru a proiecta un program de exerciții bazat pe nevoile tale. Este posibil să ai nevoie de acest tip de ajutor dacă nu îți poți utiliza pe deplin brațul în 3-4 săptămâni de la operație.

### **Unele tipuri de exerciții nu ar trebui făcute până când canalele de scurgere și suturile (copicile) sunt îndepărtate.**

Dar unele exerciții pot fi făcute imediat după operație. Exercițiile care cresc mobilitatea umărului și a brațului, de obicei se pot începe în câteva zile. Exercițiile care ajută brațul să devină mai puternic vor fi adăugat mai târziu.

### **Aici sunt unele dintre cele mai comune exerciții pe care femeile le fac după operație.**

Vorbește cu doctorul sau terapeutul tău despre care dintre aceste exerciții sunt potrivite pentru tine și când ar trebui să le începi. Nu trebuie să începi niciunul dintre aceste exerciții fără ca mai întâi să vorbești cu doctorul tău.

## **Săptămâna de după operație.**

Sfaturile și exercițiile listate mai jos ar trebui făcute în primele 3-7 zile după operație. Nu le faceți până nu primiți aprobare de la doctorul dumneavoastră.



### **• Folosiți brațul afectat**

(în partea în care a fost făcută operația) așa cum ați face de obicei când vă pieptănați părul, faceți baie, vă îmbrăcați și când mâncați.

### **• Stați întinsă și ridicați-vă brațul afectat la nivelul inimii timp de 45 de minute.**

Faceți asta de 2-3 ori pe zi. Puneți-vă brațul pe perne astfel încât mâna să fie mai sus decât încheietura iar cotul să fie puțin mai sus decât umărul. Asta va ajuta la reducerea inflamației care ar putea fi produsă după operație.

### **• Exersați brațul afectat în timp ce este ridicat peste nivelul inimii prin închiderea și deschiderea mâinii de 15-25 de ori.**

Următorul pas este să îndoiți și să îndreptați cotul. Repetați de 3-4 ori pe zi. Acest exercițiu ajută la reducerea inflamației prin pomparea lichidului limfatic din braț.

### **• Practicați exerciții de respirație adâncă**

(cu ajutorul diafragmei) de cel puțin 6 ori pe zi. Stați întinsă pe spate și respirați adânc. Inspirați cât mai mult aer puteți în timp ce încercați să vă extindeți pieptul și abdomenul. (Împingeți buricul departe de coloana vertebrală).

Relaxați-vă și expirați. Repetați de 4-5 ori. Acest exercițiu va ajuta la menținerea mișcărilor normale ale pieptului, făcând plămânilor să funcționeze mai ușor. Faceți exerciții de respirație adâncă des.

### **• Nu dormiți sau stați întinsă pe partea cu brațul afectat.**



## Instrucțiuni generale

- **Exercițiile descrise aici pot fi făcute de îndată ce medicul dumneavoastră spune că este OK.**

De obicei se încep după o săptămână sau mai mult de la operație. Fiți sigură că discutați cu doctorul înainte de a face oricare dintre aceste exerciții. Aici sunt câteva lucruri care pot fi luate în considerare.

- **Veți simți o senzație de presiune în piept și la subsuoară.**

Acest lucru este normal, iar presiunea va scădea odată cu exercițiile.

- **Multe femei simt arsuri, furnicături, amorțeală sau durere în spatele brațului și/sau în peretele toracic.**

Acest lucru este din cauza faptului că operația poate irita unii nervi. Aceste senzații pot crește câteva săptămâni după operație.

Dar continuați să faceți exercițiile cu excepția cazului în care observați inflamare neobișnuită sau sensibilitate. (Dacă acest lucru se întâmplă, anunțați-vă medicul imediat.) Uneori, masarea zonei cu mâna sau o bucată de material moale, pot ajuta zona să fie mai puțin sensibilă.

- **Ar putea fi de ajutor să faceți exercițiile după un duș cald când mușchii sunt încălziți și relaxați.**

- **Purtați haine confortabile și lejere când faceți exercițiile.**

- **Faceți exercițiile încet, până când simțiți o ușoară întindere.**

Țineți fiecare întindere până la sfârșitul mișării și numărați încet până la 5. Este normal să se simtă o oarecare tragere în timp ce întindeți pielea și mușchii care au fost ușor scurtați în operație.

Nu săriți și nu faceți niciun fel de mișcări bruște în timpul exercițiilor. Nu ar trebui să simțiți durere în timp ce le faceți, doar o ușoară întindere.



- **Faceți fiecare exercițiu de 5-6 ori.**

Încercați să faceți fiecare exercițiu corect. Dacă aveți vreo problemă cu exercițiile, vorbiți cu medicul. S-ar putea să aveți nevoie de un terapeut fizic sau ocupațional.

- **Faceți exercițiile de două ori pe zi, până când vă recăpătați flexibilitatea.**

- **Fiți sigură că luați respirații adânci, înăuntru și înafară, la fiecare exercițiu.**

- **Exercițiile sunt setate astfel încât să le începeți în timp ce stați întinsă, apoi în poziție de șezut, și terminându-le stând în picioare.**

## Exerciții de făcut în timp ce stați întinsă

Faceți aceste exerciții în pat sau pe podea. Stați pe spate cu genunchii și șoldurile îndoite iar picioarele plate.

### Exercițiu baghetă (Figura 1)

Acest exercițiu ajută la creșterea "mișcării de înainte" a umărului. Veți avea nevoie de un mâner de mătură, sau orice obiect asemănător unui băț/baghetă ca cel din figură.

- **Țineți bagheta peste burtă în ambele mâini cu palmele îndreptate în sus.**

- **Ridicați bagheta sus peste cap, cât de mult puteți.**

Folosiți-vă brațul care nu este afectat pentru a ajuta la ridicarea baghetei până când simțiți o întindere în brațul afectat.



Figura 1 ▼



- Țineți timp de 5 secunde.
- Coborâți brațele și repetați de 5-7 ori.

## Alunecarea coatelor (Figura 2)

Acest exercițiu ajută la creșterea “mișcării de înainte” a pieptului și umărului. Poate dura mai multe săptămâni de exerciții regulate pînă ce coatele vor ajunge aproape de nivelul patului sau podelei.

- Împreunați mâinile în spatele capului iar coatele să fie îndreptate spre tavan.
- Mișcați coatele înapoi și în jos spre pat sau podea.
- Repetați de 5-7 ori.

## Exerciții de făcut în poziție de șezut

### Întinderea omoplatului (Figura 3)

Acest exercițiu ajută la creșterea mișcării omoplatului.

- Stați așezată pe un scaun foarte aproape de o masă cu spatele lipit de spătarul scaunului.
- Puneți brațul care nu este afectat pe masă cu cotul îndoit și palma în jos. Nu mișcați acest braț în timpul exercițiului.

Figura 2 ▼

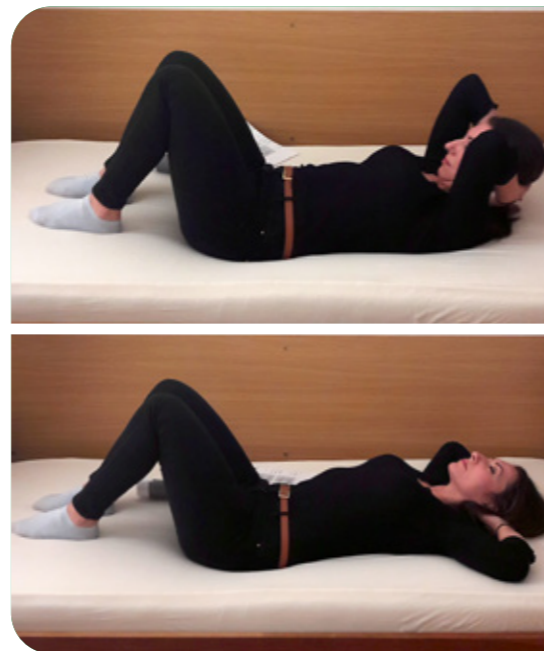
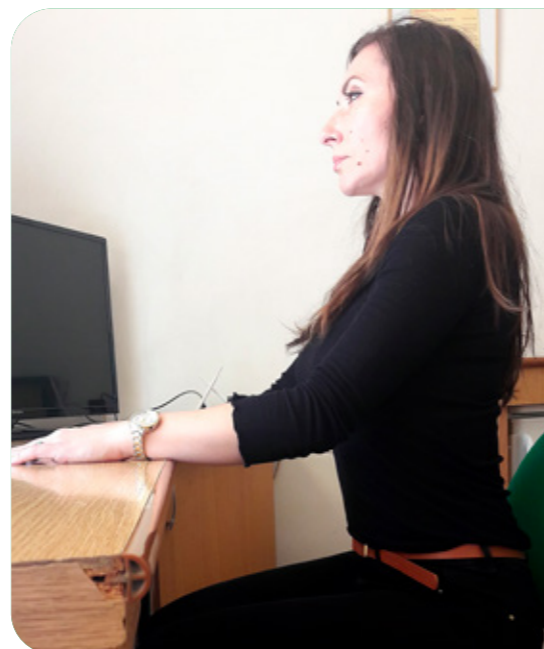


Figura 3 ▼



- Puneți brațul afectat pe masă, cu palma în jos, și cotul drept.
- Fără a mișca trunchiul, mișcați brațul afectat înainte, spre partea opusă a mesei. Ar trebui să simțiți omoplatul mișcându-se în timp ce faceți asta.
- Relaxați-vă brațul și repetați de 5-7 ori.

### Strângerea omoplatului (Figura 4)

De asemenea și acest exercițiu ajută la creșterea mișcării omoplatului.

- Cu fața drept înainte, stați în scaun în fața unei oglinzi. Nu vă sprijiniți de spătarul scaunului.
- Brațele ar trebui să fie pe lângă corp, cu coatele îndoite.
- Strângeți omoplații împreună, aducând coatele în spate. Mențineți-vă nivelul umerilor în timp ce faceți asta. Nu vă ridicați umerii spre nivelul urechilor.
- Reveniți la poziția inițială și repetați de 5-7 ori.

### Îndoirea într-o parte (Figura 5)

Acest exercițiu ajută la creșterea mișcării trunchiului și trupului.

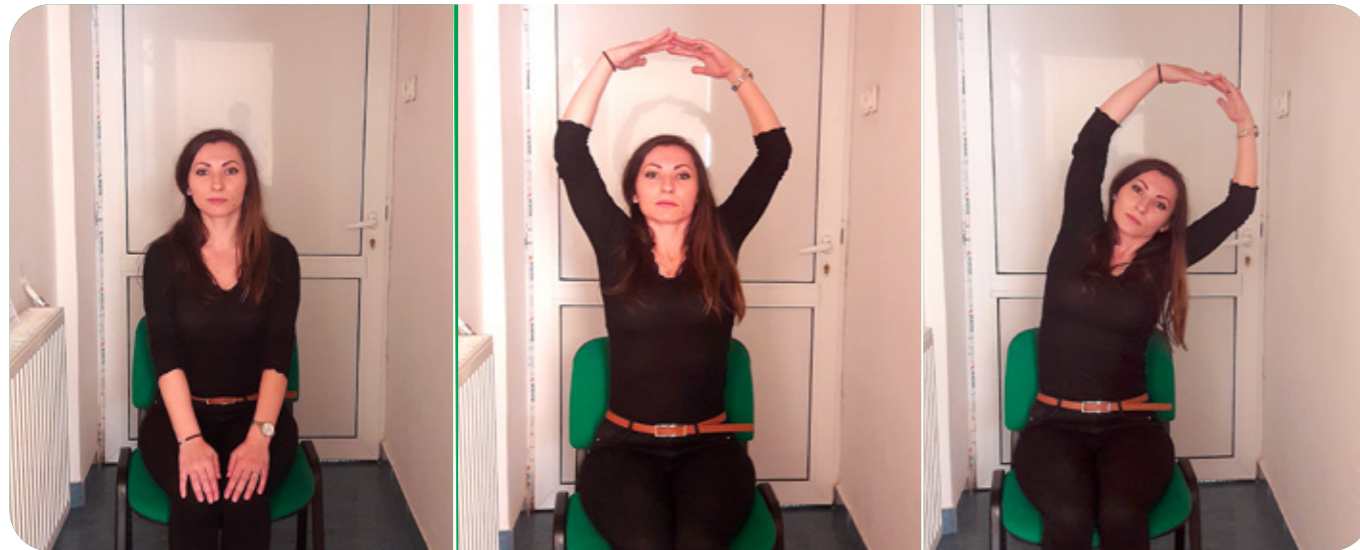
- Stați în scaun și împreunați mâinile în față. Ridicați brațele încet deasupra capului, îndreptându-le.
- Când brațele sunt deasupra capului, îndoiiți trunchiul spre dreapta. Îndoiiți-vă spre talie și mențineți brațele deasupra capului.

Figura 4 ▼



- Reveniți la poziția inițială și îndoiți-vă spre stânga.
- Repetați de 5-7 ori.

Figura 5 ▼



## Exerciții de făcut stând în picioare

### Întinderea peretelui toracic (Figura 6)

Acest exercițiu ajută la întinderea pieptului.

- Stați cu fața îndreptată spre un colț de perete cu degetele de la picioare la o distanță de 20-25 cm de colț.
- Îndoiți coatele și puneți-vă antebrațele pe perete, câte unul pe fiecare parte a peretelui. Coatele ar trebui să fie cât mai aproape posibil de înălțimea umerilor.
- Mențineți pe loc brațele și picioarele și mișcați pieptul spre perete. Veți simți o întindere la nivelul pieptului și umerilor.

- Reveniți la poziția inițială și repetați e 5-7 ori.
- Figura arată întinderea ambelor părți în același timp, dar s-ar putea să vi se pară mai confortabil să întindeți câte un braț pe rând.
- Fiți sigură că mențineți umerii departați de nivelul urechilor in timp ce faceți acest exercițiu.

### Întinderea umerilor (Figura 7)

Acest exercițiu va ajuta la creșterea mobilității în umăr.

- Stați cu fața îndreptată spre perete și cu degetele de la picioare la o distanță de 20-25 cm de perete.
- Puneți-vă mâinile pe perete. Folosiți-vă degetele să “urcați pe perete,” cât de sus puteți până când simțiți o întindere.
- Reveniți la poziția inițială și repetați de 5-7 ori.
- Figura arată ambele mâni urcând pe perete în același timp, dar s-ar putea să vi se pară mai confortabil să ridicați câte un braț pe rând.
- Fiți sigură că mențineți umerii departați de nivelul urechilor in timp ce vă ridicați brațele.

Figura 6 ▼



Figura 7 ▼



## De luat în considerare

Începeți exercițiile încet, și măriți intensitatea atât cât puteți. Opiți exercițiile și vorbiți imediat cu medicu dacă:

- **Vă simțiți slăbită, vă pierdeți echilibrul, sau cădeți.**
- **Aveți dureri care se înrăutățesc.**
- **Dacă simțiți senzații noi de greutate, durere, constrângere, sau alte senzații ciudate în braț**
- **Inflamare neobișnuită sau inflamarea se înrăutățește.**
- **Dureri de cap, amețală, vedere neclară, amorțeală nouă, sau furnicături în brațe și piept.**

Este foarte important ca în timpul exercițiilor să mențineți muschii să luzione cât de mult posibil, dar de asemenea este important să fiți în siguranță. Vorbiți cu doctorul despre tipul de exerciții care este potrivit pentru dumneavoastră, iar apoi setați obiectivele pentru creșterea nivelului de activitate fizică.

## Alte tipuri de exerciții

**Exercițiile care pot ajuta la îmbunătățirea capacității aerobice (inimă-plămân) sunt de asemenea importante pentru femeile care au avut cancer la sân.**

Există dovezi că menținerea în formă (fitness) și pierderea în greutate ar putea ajuta la reducerea riscului ca anumite tipuri de cancer să se reîntoarcă după tratament. Întrebați doctorul despre exercițiile de fitness în timpul și după tratamentul de cancer la sân.

**Alte exerciții sunt proiectate pentru a reduce riscul de limfedem, sau inflamarea brațului în partea în care ați avut operația.**

Exercițiile arătate aici sunt proiectate pentru a ajuta la recâștigarea mobilității și flexibilității brațului și umărului. Întrebați doctorul despre riscul de limfedem și dacă ar trebui să faceți exerciții pentru a reduce riscul. S-ar putea să aveți nevoie de o recomandare la un expert de limfedem. Pentru mai multe informații, vizitați site-ul: [www.cancer.org](http://www.cancer.org)

**Exercițiile de întărire sunt recomandate ca și parte a unui program regulat de exerciții pentru a îmbunătăți sănătatea.**

Acstea nu sunt începute decât după 4-6 săptămâni după operație, și trebuie adaptate în funcție de starea generală de sănătate, condiția medicală, și condiția fizică. Exercițiile de întărire încep prin a folosi greutăți mici de mână, care vor crește în timp.

Din nou, acest lucru ar trebui adresat doctorului sau terapeutului fizic. Cel mai probabil ar fi mai bine de început un program de întărire într-un cadru supravegheat, cu un antrenor (exerciții pentru cancer) sau terapeut fizic, pentru a fi figură că exercițiile sunt făcute corespunzător.

*This information was developed with assistance from the Oncology Section of the American Physical Therapy Association.*

## Referințe

Anderson RT, Kimmick GG, McCoy TP, et al. A randomized trial of exercise on well-being and function following breast cancer surgery: the RESTORE trial. *J Cancer Surviv.* 2012;6(2):172-181.

McNeely ML, Campbell K, Ospina M, et al. Exercise interventions for upper-limb dysfunction due to breast cancer treatment. *Cochrane Database Syst Rev.* 2010;(6):CD005211.

NLN Medical Advisory Committee. Position Statement of the National Lymphedema Network: Exercise. October 2013. Accessed at [www.lymphnet.org/resources/position-paper-exercise](http://www.lymphnet.org/resources/position-paper-exercise) on April 12, 2016.

Petito EL, Nazário AC, Martinelli SE, Facina G, De Gutiérrez MG. Application of a domicile-based exercise program for shoulder rehabilitation after breast cancer surgery. *Rev Lat Am Enfermagem.* 2012;20(1):35-43.

Sagen A, Kaarensen R, Sandvik L, Thune I, Risberg MA. Upper limb physical function and adverse effects after breast cancer surgery: a prospective 2.5-year follow-up study and preoperative measures. *Arch Phys Med Rehabil.* 2014;95(5):875-881.

Material preluat din "Exercises after breast surgery" \_ American Cancer Society  
<http://www.cancer.org/cancer/breastcancer/moreinformation/exercises-after-breast-surgery>



Societatea  
Română  
de Cancer

---

400 090 Cluj Napoca,  
str. Bisericii Ortodoxe nr. 11  
tel./fax: 00 40 264 450 095,  
office@srcorg.ro

**[www.srcorg.ro](http://www.srcorg.ro)**





Societatea  
Română  
de Cancer

