

EXERCITII
pentru
LIMFEDEM
si recuperare
POSTMASTECTOMIE

Persoană de contact: Rodica Păcurar MD, PhD, master kinetoterapie
Date de contact: **tel.:** 0766 546532 (*Telekom*);
e-mail: pacrodi@gmail.com

Introducere

Principii generale

1. Exercițiile sunt prezentate în ordinea crescătoare a dificultății, respectați succesiunea lor; întotdeauna începeți cu încălzirea și terminați cu relaxarea
2. La exercițiile pentru brațe nu începeți cu multe repetări din același exercițiu; începeți cu 3-4 repetări, apoi treceți la exercițiul următor. Pe măsură ce un exercițiu devine ușor de efectuat, creșteți numărul de repetări fără a depăși 10 repetări
3. Inițial, programul de gimnastică poate dura 30 minute; pe măsură ce numărul de repetări crește, va crește și durata programului; nu depășiți o oră în total; dacă vedeți că programul se prelungește, alternați exercițiile: într-o zi alegeți să nu faceți câteva exerciții dar le faceți în ziua următoare când renunțați la altele; nu vă furați căciula! Nu renunțați la exercițiile ce vi se par mai greu de executat!
4. Programul de gimnastică (A+ B+C) este ideal de efectuat o dată pe zi; dacă într-o zi nu aveți timp sau nu vă simțiți bine, puteți să îl faceți de trei ori pe săptămână (o zi cu exerciții – o zi pauză)
5. Exercițiile 1 – 5 ce sunt prezentate în plus sunt recomandate în special persoanelor cu mobilitate foarte redusă la nivelul umărului; le puteți face în altă parte a zilei față de programul de gimnastică. De exemplu, dacă programul de gimnastică îl faceți seara, exercițiile 1 – 5 le puteți face dimineața (sau invers). Exercițiile la perete, 4 și 5 sunt bine de făcut zilnic, indiferent de cum vă simțiți; nu renunțați la ele cel puțin până când aveți o mobilitate ce vă permite să desfășurați activități curente (încheiat sutienul la spate, pieptănat etc)
6. Începeți etapa a II-a doar după ce ați parcurs exercițiile din etapa I și ați ajuns să le faceți ușor, fără dificultăți
7. **Exersați atât cât vă permite organismul; respectați semnalele pe care vi le transmite propriul corp! Nu insistați, nu forțați; repetați exercițiile atât cât vă face plăcere; nu trebuie să simțiți durere în timp ce le faceți sau după ce le terminați**
8. Nu renunțați la planul de recuperare! Nimeni și nimic nu vă poate împiedica să reveniți la o viață plăcută și utilă!

Persoană de contact: Rodica Păcurar MD, PhD, master kinetoterapie
Date de contact: tel.: 0766 546532 (*Telekom*);
e-mail: pacrodi@gmail.com

Etapa I – refacerea mobilității și prevenirea limfedemului

Exercițiile sunt recomandate:

- pacientelor cu mobilitate redusă a membrului superior ca urmare a intervenției operatorii de mastectomie și eviscerare ganglionară
- după externarea din spital
- **cu avizul medicului curant**

Program de gimnastică – etapa I

A. Încălzire

1. Gât flexie-extensie (bărbia în piept)
2. Gât înclinări laterale (urechea spre umăr)
3. Gât răsuciri stg-dr (bărbia spre umăr)
4. Gât rotații
5. Umeri ridicări simultan
6. Umeri rotații înapoi
7. Umeri rotații înainte
8. Strângerea omoplaților
9. Brațe abducție 90° cu pumn strâns la final (spre lateral, coatele drepte)
10. Brațe flexie 90° cu pumn strâns la final (spre înainte, coatele drepte)
11. Diagonale cu pumn strâns la final
12. Răsuciri de trunchi cu brațele libere, cu pumnii strânși și aduși spre linia mediană la finalul răsucirii
13. Trunchi îndoiri spre 90° cu brațele întinse înainte
14. Trunchi extensie cu mâinile pe șold
15. Trunchi îndoiri spre 90° cu brațele întinse înainte
16. Trunchi extensie cu brațele sus
17. Îndoiri de trunchi cu brațele și fruntea spre podea și apoi combinații 13 - 15
18. Rotiri de bazin
19. Rotiri de genunchi spre exterior
20. Rotiri de genunchi spre interior
21. Rotiri cu genunchii apropiați, în același sens
22. Rotiri glezna dr
23. Rotiri glezna stg
24. Ridicări pe vârfuri

B. Exerciții

Șezând pe un scaun, fără sprijin de spetează, cu baston; spatele drept, tălpile pe sol, la nivelul umerilor

1. Flexie brațe până la 90° 4 → 10 x
2. Flexie brațe 90 – 180° 4 → 10 x
3. Coborât de sus bastonul pe umeri 4 → 10 x
4. Plimbat bastonul spre lateral în față 4 → 10 x stg + dr
5. Plimbat bastonul spre lateral la umeri/ceafă 2 → 10 x stg + dr
6. Răsuciri de trunchi cu bastonul la 90° înainte 4 → 10 x stg + 8x dr alternativ
7. Ridicare câte un capăt de baston până la verticală dinspre lateral spre înainte 2 → 10 x stg + dr alternativ

În picioare, cu baston

1. Răsuciri de trunchi + ridicare câte un capăt de baston până la verticală dinspre lateral spre înapoi 2 → 10 stg + dr alternativ
2. Extensie umeri cu bastonul la spate 10 x
3. Ridicări baston orizontal la spate, de-a lungul coloanei, cu coatele spre lateral 4 → 10 x
4. Ridicări baston orizontal la spate, de-a lungul coloanei, cu coatele spre înapoi 4 → 10 x
5. Ridicări baston vertical la spate 4 → 10 x

Pe saltea/covor: culcat dorsal (pe spate)

1. Genunchi flexie – extensie alternativ stg – dr 8 x – 8 x
2. Șold flexie – extensie cu genunchi flectat alternativ stg – dr 8 x – 8 x
3. Presă oblică cu mâna pe coapsa opusă 8 x stg + dr alternativ
4. Extensie triceps 8 x
5. Brațul de partea operată sprijinit de cel sănătos deasupra capului 4 → 10 x
6. Brațul sănătos sprijinit de cel de partea operată deasupra capului 4 → 10 x
7. Fluturile 2 → 10 x
8. Stretch umăr 2x stg - dr
9. Ridicări de bazin cu dosul palmelor pe sol 10 x

: culcat ventral (pe burtă)

10. Ridicări de trunchi pe brațe

C. Relaxare

Culcat dorsal

1. Stretch întregul corp
2. Rotație bazin pe trunchi stg – dr 3x

Șezând turcește

3. Stretch lateral

În picioare

4. Scutură mâini, picioare
5. 3 respirații adânci

Alte exerciții

1. Frecat cu prosopul la spate

Luați un prosop lung cât un braț (de la umăr la degete) și țineți-l de capete cu mâinile: mâna dreaptă la umărul drept, mâna stângă la spate, deasupra feselor, la baza coloanei vertebrale; prosopul trece peste spate de sus de la mâna dreaptă și ajunge jos, la spate la mâna stângă; cu mâna dreaptă ridicați drept în sus prosopul până se îndreaptă cotul, fără să dați drumul la prosop din mâna stângă (mâna stângă se va ridica trasă în sus de prosop); ridicați până unde simțiți că se poate fără să vă doară; repetați de 3 ori apoi schimbați mâinile: mâna stângă la umărul stâng și mâna dreaptă la spate, jos, la baza coloanei; repetați de 3 ori. Creșteți în fiecare zi numărul de repetări până ajungeți să faceți corect de 10 ori cu fiecare braț în sus – de două ori pe zi. Dacă vă este greu la început, folosiți un prosop mai lung.

2. Exercițiul pisica – cămila:

Pe covor, sprijinită pe mâini și pe genunchi, rotunjiți spatele spre tavan, trageți buricul spre coloană; relaxați capul și gâtul și lăsați ca bărbia să vină spre piept; în timp ce reveniți, ridicați capul și relaxați spatele în forma lui naturală; rotunjire cu menținere 3 timpi — relaxare înapoi în jos 3 timpi; **întotdeauna vă încălziți înainte de exercițiu**; concentrați-vă să vă mișcați natural și fluid, nu împingeți cu forța la sfârșitul mișcării; împingeți umerii în jos și înapoi depărtându-i de urechi; respirați normal; repetați la început de 4 ori apoi creșteți numărul de repetări până ajungeți la 10 – o dată pe zi

3. Exerciții cu mâinile:

În mâna de partea operată strângeți o minge (de tenis sau o minge antistres cumpărată de la tehnico-medicale) de fiecare dată când vă odihniți (în timp ce vă uitați la TV etc); când obosiți, schimbați mâna; încercați să exersați la fel cu ambele mâini (ca durată și ca intensitate)

4. Exerciții la perete: flexia

Stați cu fața la perete, la distanță de un braț
Puneți degetele de la mână pe perete și încet, “pășiți” cu ele în sus
Pe măsură ce degetele urcă, pășiți cu piciorul de partea mâinii spre perete

Când simțiți că ține umărul, opriți mișcarea 3 timpi (pronunțați în gând 21, 22, 23)

Continuați încă două ridicări de degete apoi reveniți încet de unde ați plecat cu mâna; în același timp retrageți piciorul de partea mâinii care se mișca (aduceți-l lângă celălalt)

Repetăți exercițiul de 3 ori în prima zi, apoi creșteți numărul de repetări până la 10 – de două ori pe zi, de fiecare dată oprind mișcarea mai sus (eventual, faceți un semn pe perete)

Schimbați mâna și repetați de același număr de ori

Atenție: în timpul apropierii de perete, rămâneți orientată cu fața și cu corpul spre perete; nu vă răsuciți trunchiul!



5. Exerciții la perete: abducția

Stați cu umărul la un perete, la distanță de un braț; priviți în față peretele perpendicular pe cel lângă care stați

Puneți mâna în lateral pe perete și “pășiți” cu degetele în sus

În timp ce ridicați mâna, vă apropiați cu trunchiul de perete (e necesar să faceți un pas lateral spre perete)

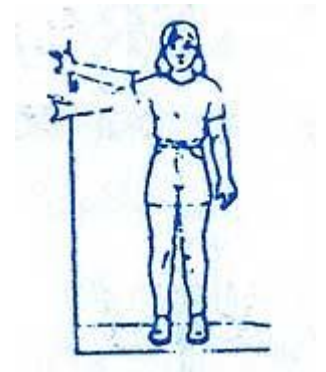
Când simțiți că ține umărul, opriți mișcarea 3 timpi

Continuați încă două ridicări de degete apoi reveniți încet de unde ați plecat cu mâna; în același timp retrageți înapoi piciorul de partea mâinii care se mișcă

Repetati exercitiul de 3 ori în prima zi, apoi creșteți numărul de repetări până la 10 – de două ori pe zi, de fiecare dată oprind mișcarea mai sus (eventual, faceți un semn pe perete)

Schimbați mâna și repetați de același număr de ori

Atenție: în timpul apropierii de perete, rămâneți orientată cu fața și cu corpul spre peretele din față; nu vă răsuciți trunchiul spre peretele pe care urcă mâna!



Explicarea unor exerciții din programul de gimnastică

Strângerea omoplaților

Start: în picioare, ambele brațe pe lângă corp

Instrucțiuni: rulați umerii în jos și înapoi de urechi; în timp ce mențineți această poziție, încordați musculatura abdominală și strângeți omoplații unul spre celălalt; mențineți poziția 4 timpi; încet, reveniți la poziția de start

Tehnica: în timp ce strângeți, gândiți-vă că aveți între omoplați o minge de tenis pe care o presați; respirați normal; mâinile sunt inițial pe lângă corp, cu degetele mari spre înainte, palmele spre coapse; în timp ce strângeți omoplații, mâinile se vor răsuci, astfel încât palmele vor fi orientate înainte, degetele mari vor ajunge spre lateral, degetele mici spre înăuntru (spre coapse)

Diagonale cu pumn strâns la final

Start: în picioare, ambele brațe întinse înainte la 90°, cu palmele privind în jos

Instrucțiuni: cu coatele întinse, deplasați brațele spre înapoi pe direcții opuse, unul în sus, celălalt în jos, până în lateral de trunchi, strângând pumnii spre final; mențineți poziția 2 secunde apoi reveniți la poziția de start și repetați mișcarea schimbând brațele: cel care a fost sus va fi jos și invers

Tehnica: în timp ce deplasați brațele din înainte spre lateral vă imaginați că între mâini aveți o bandă elastică pe care o întindeți astfel încât brațele să mențină un unghi de 45° cu trunchiul; la finalul mișcării o mână ajunge lateral în dreptul urechii, cealaltă lateral în dreptul șoldului (dar la distanță de ureche, respectiv șold)

Dificultăți: dacă mobilitatea este redusă, la început puteți face mișcarea cu coatele ușor îndoite

Exercițiile cu bastonul

Bastonul se ține ferm cu ambele mâini la distanța dintre umeri, coatele rămân întinse la exercițiile 1, 2 și 6; la mișcărilor 1 – 3 și 6 bastonul se menține orizontal pe tot parcursul mișcării; ideal, se lucrează în fața unei oglinzi

Dupa fiecare exercițiu 1-7 vă odihniți activ câteva secunde: scuturați brațele, umerii

Când exercițiile 1 – 3 se fac cu ușurință, se poate renunța la exercitiul 1 iar mișcărilor 2 și 3 se pot înlocui cu o singură mișcare fluidă ce pornește și se termină cu brațele în flexie la 90°

Plimbat bastonul spre lateral în față

Start: mâinile țin bastonul orizontal, în dreptul umerilor lipit de torace, cu priză la distanța dintre umeri

Instrucțiuni: lent, menținând orizontal bastonul, extindeți cotul drept spre lateral, fără să dați drumul la baston din mâna stângă (mâna stângă va fi trasă de baston prin fața trunchiului); mențineți 2 – 3 secunde; reveniți lent la poziția de start; repetați mișcarea spre stânga

Tehnică: mișcați lent, cu control, doar până unde permite umărul care este tras; nu duceți bastonul spre înainte: imaginați-vă că aveți în față un perete de sticlă ce nu permite decât o mișcare spre lateral

Plimbat bastonul spre lateral la umeri/ceafă

Start: mâinile țin bastonul orizontal, pe umeri, cu priză cât mai aproape una de cealaltă (ideal, în dreptul umerilor); coatele sunt trase înapoi, lateral de trunchi

Instrucțiuni: lent, menținând orizontal bastonul, extindeți cotul drept spre lateral, fără să dați drumul la baston din mâna stângă (mâna stângă va fi trasă de baston prin spatele cefei, cotul stâng se ridică); mențineți 2 – 3 secunde; reveniți lent la poziția de start; repetați mișcarea spre stânga

Tehnică: mișcați lent, cu control, doar până unde permite umărul care este tras; nu duceți bastonul spre înapoi sau spre înainte: imaginați-vă că aveți în față și în spate un perete de sticlă ce nu permite decât o mișcare spre lateral; nu înclinați capul spre înainte, mențineți coatele trase înapoi

Dificultăți: dacă nu puteți prinde bastonul în dreptul umerilor, faceți priza cu mâinile mai spre lateral; dacă vă este greu să țineți bastonul pe umeri, începeți prin a-l ține mai sus, în dreptul cefei sau a capului; prindeți bastonul unde simțiți că este comod pentru umeri

Ridicare câte un capăt de baston

Start: mâinile țin bastonul orizontal, cu capetele în palme, sprijinit de coapse

Instrucțiuni: lent, mâna stângă împinge bastonul deplasând mâna dreaptă înspre lateral; când cotul drept este extins, brațul drept efectuează un arc de cerc spre sus și înainte, aducând bastonul în față, vertical, pe linia mediană (în dreptul nasului), cât mai ridicat și mai aproape de trunchi; mențineți câteva secunde apoi reveniți la poziția de start efectuând mișcarea în sens invers; din poziția de start repetați în partea cealaltă

Tehnică: mișcarea se face împingând în permanență bastonul în palma ce descrie arcul de cerc, menținând brațul ce se ridică extins și umărul în tensiune (fără să doară); când bastonul ajunge vertical și înainte, împingeți de jos în sus cât permite umărul de la brațul ridicat; mențineți împingerea și când faceți arcul de cerc în sens invers, de sus în jos

Exercițiile cu bastonul, în picioare

Răsuciri de trunchi + ridicare câte un capăt de baston

Start: în picioare, țineți bastonul orizontal, cu capetele în palme, cu coatele extinse;

Instrucțiuni: lent, mâna stângă împinge bastonul deplasând mâna dreaptă înspre lateral; când cotul drept este extins, brațul drept se ridică în timp ce trunchiul se răsucesce spre înapoi – dreapta aducând bastonul vertical, cât mai ridicat, înapoia trunchiului; mențineți câteva secunde apoi reveniți la poziția de start efectuând mișcarea în sens invers; din poziția de start repetați în partea cealaltă

Tehnică: mișcarea se face împingând în permanență bastonul în palma ce ajunge deasupra capului, menținând brațul ce se ridică extins și umărul în tensiune (fără să doară); când bastonul ajunge vertical înapoia trunchiului, împingeți de jos în sus cât permite umărul de la brațul ridicat; mențineți împingerea și când faceți mișcarea în sens invers, de sus în jos

Extensie umeri cu baston la spate

Start: în picioare, țineți bastonul orizontal la spate, în dreptul bazinului, priza cu palmele la distanța dintre umeri, orientate înapoi

Instrucțiuni: depărtați bastonul de bazin până unde ține; reveniți lent la poziția de start

Tehnică: mențineți coatele extinse; reveniți la poziția de start controlat, fără să lăsați bastonul să cadă de la sine

Ridicări baston vertical la spate

Start: în picioare, țineți bastonul la spate, cu o mână înapoia capului cu palma spre înainte, policele (degetul mare) în jos și cu cealaltă în dreptul taliei, cu palma spre înapoi, policele în sus; apucați bastonul astfel încât să fie paralel cu coloana vertebrală, lipit de trunchi

Instrucțiuni: mișcați bastonul în sus prin extensia cotului de sus; mențineți extensia 5 secunde apoi reveniți la poziția inițială

Tehnică: mențineți coloana vertebrală dreaptă și bastonul paralel cu ea; brațul de jos este relaxat, doar mâna prinde ferm bastonul și se lasă trasă în sus, odată cu bastonul; reveniți la poziția de start controlat, fără să lăsați bastonul să cadă de la sine

Genunchi flexie – extensie alternativ stg – dr

Start: pe spate cu genunchii îndoșiți și tălpile pe saltea la distanță de un șold, cu brațele pe lângă trunchi

Instrucțiuni: lent, extindeți un picior astfel încât să presați cu gamba în saltea; mențineți 5 – 20 sec; reveniți lent la poziția inițială; repetați cu piciorul opus;

Tehnică: mișcați lent, cu control, doar până unde ține; respirați normal

Sold flexie-extensie cu genunchi flectați, alternativ

Start: pe spate pe saltea; țineți un picior cu mâinile în spatel coapsei, cu genunchiul tras spre piept; extindeți celălalt picior drept, pe saltea

Instrucțiuni: flectați glezna de la piciorul de pe saltea astfel încât degetele privesc spre tavan în timp ce presați gamba în saltea; în același timp, trageți genunchiul de la celălalt picior spre piept, confortabil; simțiți întinderea în fața piciorului extins; mențineți poziția 5 – 20 sec; încet, reveniți la poziția inițială

Tehnică: întindeți până la punctul în care ține; respirați normal

Presă oblică cu mâna pe coapsa opusă

Start: pe spate cu genunchii îndoșiți și tălpile pe saltea; menținând genunchii îndoșiți, aduceți genunchiul drept deasupra bazinului; atingeți-l cu mâna stângă și puneți palma stângă pe partea exterioară a coapsei drepte, sub genunchi

Instrucțiuni: presați palma pe coapsă și în același timp presați coapsa pe palmă pentru a crea opoziție; mențineți poziția 4 – 6 timpi, apoi relaxați; presați de 8 ori, apoi schimbați piciorul și mâna

Tehnică: pentru a evita ținerea respirației, numărați cu voce tare; mențineți capul și umerii pe saltea; respirați normal

Extensie triceps

Start: pe spate cu genunchii îndoșiți, tălpile pe saltea la distanță de un șold; cu greutate în fiecare mână (fără greutate la început), extindeți brațele spre tavan, direct deasupra umerilor, cu policele privind înapoi; țineți linie dreaptă între umeri – coate – încheieturi – mână

Instrucțiuni: lent, îndoșiți coatele și coborâți greutatea spre linia dintre păr și frunte. Coborâre 3 timpi – menținere – ridicare 3 timpi

Tehnică: umerii se mențin jos și trași de la urechi, împingând ambii umeri spre saltea; coatele rămân orientate spre tavan când mâinile coboară spre frunte; încheieturile mâinilor rămân în poziție neutră, nu țineți greutățile prea strâns; respirați normal, inspir pe coborârea mâinilor, expir pe ridicare

5-6. O mână deasupra capului

Start: pe spate cu genunchii îndoiți și tălpile pe saltea la distanță de un șold; țineți brațele pe burtă, sub talie, cu mâna de partea operată sprijinită în mâna de partea cealaltă; ambele police privesc în sus

Instrucțiuni: relaxați brațul de partea operată; permiteți celuilalt braț să facă tot efortul; ridicați lent brațul de partea operată cu ajutorul celuilalt braț în sus și peste cap până unde puteți (ideal până când atingeți solul cu mâinile având brațele întinse deasupra capului, coatele relaxate, fără să forțați); mențineți întinderea 5 – 20 sec și reveniți la poziția inițială

Tehnică: duceți brațele peste cap lent doar până unde ține; respirați normal

Fluturile

Start: pe spate cu genunchii îndoiți și tălpile pe saltea la distanță de un șold; puneți mâinile în spatele capului sau pe ceafă, cu coatele spre tavan

Instrucțiuni: coborâți lent coatele în lateral spre saltea, oprind la punctul în care ține; mențineți întinderea 5 – 20 sec; reveniți lent la poziția inițială

Tehnică: mențineți poziția fără să încordați brațele, cu umerii cât mai relaxați; respirați normal

Stretch umăr

Start: șezând turcește pe saltea, aduceți brațul stâng peste piept și puneți mâna stângă pe umarul drept; prindeți cotul stâng în palma dreaptă

Instrucțiuni: rulați umerii în jos și înapoi de urechi; ușor, trageți cu palma dreaptă cotul stâng peste piept; mâna stângă se va duce înapoia umărului drept; întindeți doar până simțiți tensiune în umărul stâng; mențineți întinderea 5 secunde; ușor, reveniți la poziția inițială și schimbați mâinile

Tehnică: umerii se mențin în jos și trași de la urechi; respirați normal

Ridicări de bazin cu dosul palmelor pe sol

Start: pe spate, cu genunchii îndoiți, cu brațele pe lângă corp, palmele în dreptul bazinului orientate spre tavan; ambele police ating podeaua

Instrucțiuni: cu sprijin pe umeri, ridicați bazinul până când ajunge pe linia ce unește umerii cu genunchii; mențineți bazinul ridicat câteva secunde apoi reveniți la poziția de start

Tehnică: înainte de a începe mișcarea, corectați poziția omoplaților astfel încât să permită așezarea dosului palmelor pe sol; o poziție corectă presupune ca omoplații să fie bine trași sub spate, paraleli cu solul; apoi, imaginați-vă coloana vertebrală ca o șenilă: curbați-o ușor și ridicați bazinul lent astfel încât să desprindeți coloana de sol vertebrală cu vertebrală până la poziția finală, când umerii, bazinul și genunchii sunt pe aceeași linie; reveniți la fel, coborând pe sol fiecare vertebrală pe rând cu coloana curbata

Ridicări de trunchi pe brațe

Start: pe burtă pe saltea. Mâinile pe saltea în dreptul umerilor, cu palmele în jos

Instrucțiuni: încet împingeți-vă din brațe trunchiul în sus, ridicând capul, umerii și pieptul de pe saltea. Extindeți brațele cât mai mult, confortabil. Ridicare 3 timpi – menținere – coborâre 3 timpi

Tehnică: se ridică până la punctul în care ține; nu trebuie să simțiți durere în șale; respirați normal

Dificultăți: dacă nu puteți face mișcarea cu coatele întinse, mențineți coatele pe saltea în timp ce împingeți umerii în sus;

Variantă: în picioare, mâinile pe șale cu vârfurile degetelor în jos și trageți coatele înapoi menținând poziția confortabilă

Stretch întregul corp

Start: pe spate, cu brațele pe lângă corp; îndoiiți genunchii și puneți tălpile pe saltea la distanță de un șold

Instrucțiuni: întindeți un picior înainte confortabil; apoi ridicați și extindeți brațele peste cap, lăsându-le jos până când mâinile ating salteaua; mențineți coatele moi în timpul mișcării; mențineți întinderea 5 – 20 sec; reveniți lent la poziția inițială și repetați întinzând celălalt picior

Tehnică: întindeți până unde ține; încercați să formați o linie dreaptă de la degetele mâinilor la cele de la picioare; respirați normal

Rotatie bazin pe trunchi stg – dr

Start: pe spate cu genunchii îndoiiți și tălpile pe saltea, lipite între ele; întindeți brațele în lateral, nu mai sus de umeri, mâinile pe saltea cu palmele în jos

Instrucțiuni: ușor, trageți burta și apoi coborâți ambii genunchi într-o parte, pe saltea; bazinul se rotește în timp ce ambii umeri rămân pe saltea; în același timp, răsuciți capul lent în partea cealaltă; simțiți o întindere peste piept; mențineți 5-20 sec; reveniți cu picioarele la mijloc și apoi coborâți-le, lipite între ele, în partea cealaltă în timp ce răsuciți capul în direcție inversă; mențineți 5 – 20 secunde; reveniți la poziția inițială

Tehnică: coborâți genunchii doar cât se poate; mențineți umerii relaxați și împinși spre saltea, genunchii lipiți între ei; respirați normal

Dificultăți: începeți cu tălpile depărtate la distanța de un șold; prima oară coborâți genunchii pe podea spre partea cu operația, capul răsucit în partea opusă

Stretch lateral

Start: pe saltea, stând turcește, cu mâinile pe saltea în lateral de trunchi, în dreptul bazinului

Instrucțiuni: lent, ridicați brațul drept extins în sus și peste cap cu palma privind spre ureche; îndoiiți cotul stâng în timp ce întindeți partea dreapta; mențineți umerii în jos și trageți înapoi de urechi; mențineți 4 – 6 timpi; reveniți lent la poziția de start

Tehnică: când ridicați brațul deasupra și peste cap, el trebuie să fie aliniat cu urechea; mențineți ambele fese fixate de saltea; respirați normal

Dificultăți: se poate face pe taburet

Etapa a II-a – menținerea mobilității, refacerea forței musculare și prevenirea limfedemului

Exercițiile sunt recomandate:

- pacienților cu mobilitate foarte bună a membrului superior
- pacienților care pot face cu ușurință exercițiile din etapa I
- după externarea din spital la minim o lună de la intervenția operatorie de mastectomie și evidare ganglionară
- **cu avizul medicului curant**

Program de gimnastică – etapa a II-a

A. Încălzire

1. Gât flexie-extensie (bărbia în piept)
2. Gât înclinări laterale (urechea spre umăr)
3. Gât răsuciri stg-dr (bărbia spre umăr)
4. Gât rotații
5. Umeri ridicări simultan
6. Umeri rotații înapoi simultan și alternativ
7. Umeri rotații înainte simultan și alternativ
8. Strângerea omoplaților
9. Brațe abducție 90° cu pumn strâns la final (spre lateral, coatele drepte)
10. Brațe flexie 90° cu pumn strâns la final (spre înainte, coatele drepte)
11. Diagonale cu pumn strâns la final
12. Răsuciri de trunchi cu brațele libere, cu pumnii strânși și aduși spre linia mediană la finalul răsucirii
13. Trunchi îndoiri spre 90° cu brațele întinse înainte
14. Trunchi extensie cu mâinile pe șold
15. Trunchi îndoiri spre 90° cu brațele întinse înainte
16. Trunchi extensie cu brațele sus
17. Îndoiri de trunchi cu brațele și fruntea spre podea și apoi combinații 13 - 15
18. Rotiri de bazin
19. Rotiri de genunchi spre exterior
20. Rotiri de genunchi spre interior
21. Rotiri cu genunchii apropiați, în același sens
22. Rotiri glezna dr
23. Rotiri glezna stg
24. Semigenuflexiuni cu brațele flexie 90° cu pumn strâns la final, picioarele paralele la nivelul umerilor
25. Semigenuflexiuni cu brațele abducție 90° cu pumn strâns la final, picioarele cu călcâiele la nivelul umerilor și vârfurile cât mai depărtate de linia mediană
26. Ridicări pe vârfuri cu brațele abducție 180° (deasupra capului)

B. Exerciții

Șezând pe un scaun, fără sprijin de spate, cu baston; spatele drept, tălpile pe sol, la nivelul umerilor

1. Flexie brațe 90 – 180° și coborât de sus bastonul pe umeri 8 x
2. Plimbat bastonul spre lateral în față 4 x stg + dr
3. Plimbat bastonul spre lateral la umeri/ceafă 4 x stg + dr
4. Răsuciri de trunchi cu bastonul la 90° înainte 4x stg + 4 x dr alternativ
5. Ridicare câte un capăt de baston până la verticală dinspre lateral spre înainte 8 x stg + dr alternativ

În picioare, cu baston

1. Răsuciri de trunchi + ridicare câte un capăt de baston până la verticală dinspre lateral spre înapoi 8 stg + dr alternativ
2. Ridicări baston vertical la spate 4 x stg + dr alternativ

În picioare, cu câte o greutate în fiecare mână în loc de baston exercițiile 2, 3 și 4 din etapa I:

3. Extensie umeri 10 x
4. Ridicări cu coatele spre lateral 4 → 10 x
5. Ridicări cu coatele spre înapoi 4 → 10 x

Pe saltea/covor: culcat dorsal (pe spate)

1. Șold flexie – extensie cu genunchi flectat alternativ stg – dr 4 x
2. Flexie coate cu greutate 10 → 30 x
3. Presă oblică cu mâna pe coapsa opusă 4 x – 4 x
4. Rotație internă cu greutate 10 → 30 x
5. Brațul de partea operată sprijinit de cel sănătos deasupra capului: 3 x simplu + 3 x cu o greutate + 1 x cu greutate, lent pe 5 timpi la numărătoare
6. Brațul sănătos sprijinit de cel de partea operată deasupra capului: 3 x simplu + 3 x cu greutate + 1 x cu greutate, lent pe 5 timpi la numărătoare
7. Rotație externă cu greutate 10 → 30 x
8. Ridicări de bazin cu dosul palmelor pe sol 10 x
9. Extensie triceps cu greutate 10 → 30 x
10. Ridicări de trunchi cu genunchii flectați, mâinile pe coapse 4 → 10 x
11. Adducția brațelor înainte cu greutate 10 → 30 x
12. Coborârea zonei lombare 4 x
13. Ridicări de trunchi la 45° cu greutate 4 → 10 x
14. Fluturele + stretch umăr
15. Îndoiri de trunchi cu greutate 4 x
16. Ridicări și îndoiri de trunchi cu greutate 4 → 10 x

: culcat ventral (pe burtă)

17. Ridicări de trunchi pe brațe
18. Relaxare cu șezuta pe călcâie

C. Relaxare

Culcat dorsal

1. Relaxarea corpului
2. Rotație bazin pe trunchi

Șezând

3. Rotație trunchi pe bazin
4. Stretch trunchi și brațe
5. Stretch lateral

În picioare

6. Scutură mâini, picioare
7. 3 respirații adânci

Explicarea unor exerciții din programul de gimnastică

Flexie coate cu greutate

Start: pe spate, cu genunchii îndoiți și tălpile pe sol, brațele depărtate de trunchi la 90°, coatele extinse, pe saltea, palmele în sus, cu câte o greutate

Instrucțiuni: flectați coatele la 90°, fără să ridicați coatele de pe sol; reveniți la poziția de start

Tehnică: umerii se mențin în jos și împinși spre saltea, reveniți la poziția de start controlat, fără să lăsați mâinile să cadă de la sine

Rotatie internă cu greutate

Start: pe spate, cu genunchii îndoiți și tălpile pe sol, brațele pe saltea depărtate de trunchi la 90°, coatele flectate la 90°, palmele orientate spre înainte, cu câte o greutate

Instrucțiuni: coborâți lent palmele pe sol, în dreptul bazinului, cu antebrațele paralele, fără să desprindeți coatele de pe saltea; mențineți 2 secunde apoi reveniți la poziția de start

Tehnică: umerii se mențin în jos și împinși spre saltea; coborâți palmele lent, controlat, fără să lăsați mâinile să cadă de la sine; când coborâți mâinile, nu le apropiați de trunchi; încercați să mențineți permanent un unghi de 90° între braț și antebraț

Dificultăți: coborâți mâinile până unde ține

Rotatie externă cu greutate

Start: pe spate, cu genunchii îndoiți și tălpile pe sol, brațele pe saltea depărtate de trunchi la 90°, coatele flectate la 90°, palmele orientate spre înainte, cu câte o greutate

Instrucțiuni: coborâți lent palmele pe sol, în dreptul urechilor, cu antebrațele paralele, fără să desprindeți coatele de pe saltea; mențineți 2 secunde apoi reveniți la poziția de start

Tehnică: umerii se mențin în jos și împinși spre saltea; coborâți palmele lent, controlat, fără să lăsați mâinile să cadă de la sine; când coborâți mâinile, nu le apropiați de cap; încercați să mențineți permanent un unghi de 90° între braț și antebraț

Dificultăți: coborâți mâinile până unde ține

Ridicări de trunchi cu genunchii flectați, mâinile pe coapse

Start: pe spate, cu genunchii îndoiți și tălpile pe sol, la distanță de un șold, brațele sprijinite pe bazin, la rădăcina coapselor

Instrucțiuni: lent, desprindeți spatele de pe saltea în timp ce alunecați cu mâinile de-a lungul coapselor spre genunchi; mențineți mâinile pe genunchi 2 secunde apoi faceți mișcarea în sens invers până atingeți poziția de start

Tehnică: mențineți spatele drept, privirea orientată înainte, fără să aduceți bărbia spre piept

Dificultăți: la început, ca să vă ridicați mai ușor, puteți să vă prindeți cu mâinile de coapse

Adducția brațelor înainte cu greutate

Start: pe spate, cu genunchii îndoiți și tălpile pe sol, brațele ridicate în aer deasupra capului, în dreptul umerilor, coatele extinse, palmele orientate față în față, cu greutate

Instrucțiuni: lent, coborâți brațele pe sol, depărtate de trunchi la 90°, coatele flectate la 90°, palmele orientate spre înainte; mențineți 2 secunde apoi reveniți lent la poziția de start

Tehnică: oborâți mâinile lent, controlat, fără să le lăsați să cadă de la sine; în timp ce le coborâți, răsuciți-le cu palmele spre înainte

Coborârea zonei lombare

Start: pe spate, cu genunchii îndoiți și tălpile pe sol, brațele pe lângă trunchi

Instrucțiuni: lent, împingeți zona lombară spre podea; mențineți șalele lipite de podea 5 secunde apoi reveniți lent la poziția de start

Tehnică: începeți prin a conștientiza curbura coloanei vertebrale în zona lombară (coloana lombară fiind curbată înainte, când suntem întinse pe spate pe o suprafață dură și netedă zona șalelor nu atinge suprafața); contractați musculatura abdominală și împingeți cu buricul în saltea; dacă mișcarea este corect executată, bazinul se va roti ușor în sus în timp ce zona lombară se lipește de saltea

Ridicări de trunchi la 45° cu greutate

Start: pe spate, cu genunchii îndoiți și tălpile pe sol, brațele pe saltea deasupra capului în prelungirea trunchiului, coatele extinse, palmele orientate spre tavan, cu câte o greutate; lent coborâți zona lombară pe saltea, aplatizând-o; desprindeți brațele, capul, ceafa și umerii de pe saltea

Instrucțiuni: faza I: lent, fără să îndoiți coatele, aduceți prin lateral mâinile în dreptul bazinului; faza a II-a: ușor, desprindeți trunchiul de pe saltea în timp ce ridicați mâinile de-a lungul coapselor spre genunchi; opriți mișcarea când trunchiul ajunge la 45°, mențineți 2 secunde mâinile în dreptul capului, apoi efectuați mișcarea în sens invers până reveniți la poziția de start

Tehnică: mențineți permanent palmele orientate spre tavan și zona lombară lipită de saltea; în faza I, mențineți brațele cu coatele extinse și cât mai aproape de sol, dar fără să atingă salteaua; în faza a II-a, spatele se ține drept pe tot parcursul mișcării, coatele pot fi ușor îndoite; exercițiul se face cu controlul respirației: inspir pe faza I, expir pe faza a II-, inspir la menținere, expir la revenire

Îndoiri de trunchi cu greutate

Start: șezând pe saltea, spatele drept, picioarele întinse și depărtate, brațele înainte flectate la 90° cu coatele extinse, palmele spre sol cu greutate

Instrucțiuni: lent, coborâți trunchiul pe coapsa dreaptă; în același timp, mâna stângă coboară spre piciorul drept iar mâna dreaptă se duce lateral, înapoi și în sus; mențineți 2 secunde apoi reveniți la poziția de start și repetați în partea cealaltă

Tehnică: spatele se menține drept, coatele și încheieturile mâinilor rămân rigide: la sfârșitul mișcării palma stângă privește în jos degetele de la piciorul drept iar palma dreaptă este înapoi deasupra nivelului umărului drept și privește în sus

Dificultăți: mențineți spatele drept, chiar dacă nu ajungeți să puneți mâna pe degetele de la picioare

Ridicări și îndoiri de trunchi cu greutate

Start: pe spate, cu genunchii extinși, pe sol, picioarele cât mai depărtate, brațele pe saltea deasupra capului în prelungirea trunchiului, coatele extinse, palmele orientate spre tavan, cu câte o greutate; lent coborâți zona lombară pe saltea, aplatizând-o; desprindeți brațele, capul, ceafa și umerii de pe saltea

Instrucțiuni: faza I: lent, fără să îndoiiți coatele, aduceți mâinile pe deasupra capului în dreptul bazinului; faza a II-a: ușor, desprindeți trunchiul de pe saltea venind în așezat în timp ce flectați (ridicați) brațele la 90°; faza a III-a: lent, coborâți trunchiul pe coapsa dreaptă; în același timp, mâna stângă coboară spre piciorul drept iar mâna dreaptă se duce lateral, înapoi și în sus; mențineți 2 secunde apoi reveniți în așezat cu brațele înaintea și apoi la poziția de start; repetați cu coborârea trunchiului în partea cealaltă

Tehnică: coatele rămân extinse pe tot parcursul exercițiului; în faza I mențineți permanent zona lombară lipită de saltea; în fazele a II-a și a III-a spatele se menține drept pe tot parcursul mișcării; exercițiul se face cu controlul respirației: inspir pe faza I, expir pe faza a II-, inspir la menținere, expir pe faza a III-a, inspir pe revenirea la vertical, expir pe coborârea trunchiului, inspir pe revenirea brațelor, expir între repetări.

Relaxare cu șezuta pe călcâie

Start: pe saltea, sprijinită pe mâini și pe genunchi, spatele drept, mâinile la distanța dintre umeri, în dreptul capului

Instrucțiuni: deplasați bazinul înapoi și așezați-l pe călcâie

Tehnică: mișcarea se face lent, cu spatele relaxat, fără ca mâinile să se miște din poziția inițială; în timpul mișcării bărbia coboară liber spre piept

Dificultăți: dacă nu puteți lăsa bazinul pe călcâie fără să deplasați mâinile, începeți cu poziția de start având mâinile în dreptul umerilor

rotație trunchi pe bazin

Start: pe saltea șezând, cu picioarele întinse

Instrucțiuni: îndoiiți genunchiul drept, treceți talpa dreaptă peste genunchiul stâng și puneți-o pe sol în dreptul genunchiului stâng spre exterior; aduceți cotul stâng flectat în exteriorul genunchiului drept; împingeți cu cotul în genunchi și răsuciți trunchiul spre dreapta și cât mai mult spre înapoi; sprijiniți-vă cu brațul drept în saltea mâna dreaptă fiind cât mai înapoi, în dreptul bazinului; privirea este orientată spre înapoi; mențineți poziția 5 – 10 secunde apoi reveniți lent la poziția de start și repetați mișcarea în partea cealaltă

Tehnică: corpul este relaxat

Dificultăți: dacă nu puteți atinge genunchiul cu cotul opus, ajutați-vă în răsucire de antebraț

Stretch trunchi și brate

Start: pe saltea, șezând turcește, brațele pe lângă corp

Instrucțiuni: lent, duceți brațele deasupra capului, răsuciți palmele și încrucișați degetele; coborâți brațele la 90°, relaxați gâtul și aduceți capul între brațe, cu fața în jos și urechile în dreptul coatelor; curbați cât mai mult coloana și împingeți mâinile înaintea; mențineți poziția 5 – 10 secunde apoi lent, reveniți la poziția inițială

Tehnică: imaginați-vă că cineva vă trage de coloană înapoi și de mâini înaintea.

.....
Persoană de contact: Rodica Păcurar MD, PhD, master kinetoterapie
Date de contact: tel.: 0766 546532 (Telekom);
e-mail: pacrodi@gmail.com