Возможности реабилитации после лечения рака МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

*Подготовила врач высшей категории физиотерапевт, врач по лечебной физкультуре,
специалист по Ударно-волновой терапии, заместитель директора по медицинской части
ООО «Медицинский Центр Сакара Н.Г.», ООО «Реал Мед», ООО «Аквилаб»
Стародубцова Анна Анатольевна*

Реабилитация после лечения рака молочной железы

Заболевание и удаление молочной железы является тяжелым испытанием для любой женщины, но это может оказаться той ценой, которую следует заплатить, чтобы выжить.

Свою презентацию я посвящаю «женщинам- амазонкам»: тем из них, кто уже вернулся к нормальной жизни, и тем, кто пока находится в начале пути к возвращению. Я хочу верить, что она принесёт пользу и тем женщинам, которые, обнаружив изменения в своих молочных железах, тотчас же отправятся к врачу, чтобы спасти то, чем человек дорожит более всего – жизнь.

Рак молочной железы наиболее частый вид онкологического заболевания, возникающего у женщин. Однако данные статистических исследований говорят о почти полном излечении этого заболевания при условии его раннего выявления и соответствующего лечения.

В зависимости от степени развития опухолевого процесса, проводят хирургическое лечение, лучевую терапию, химиотерапию, гормональное или сочетанное лечение.

Радикальная хирургическая операция может вызвать ограничение амплитуды движений в суставах плечевого пояса, снижение силы руки оперированной стороны, лимфатический отёк, а также нарушение статики туловища, которое приводит к деформации фигуры.

Перечисленные и другие не названные последствия лечения являются показанием к реабилитации.

Реабилитация после лечения рака молочной железы

Прошло лечение... Что же дальше?

Маршрутная карта наблюдения:

1. Наблюдение у онколога - маммолога (по показаниям)
2. Рентгенография лёгких - 1 раз в год
3. УЗИ брюшной полости и органов малого таза- 1 раз в год
4. Маммография - 1 раз в год
5. УЗИ молочных желез - 1 раз в год
6. ОАК и ОАМ - 1 раз в год
7. Сцинтиграфия костей скелета - 1 раз в год

Реабилитация после комбинированного лечения рака молочной железы

**Результативность реабилитации в огромной степени
зависит от самой женщины.**

**Её мотивация к строгому следованию определённого режима,
правильное отношение к собственному дефекту, систематическое
выполнение методически обоснованной лечебной гимнастики, строгое и
осознанное следование правилам поведения в повседневной жизни,**

**способствуют успешности и эффективности
всей реабилитации!!!**

Возможности реабилитации после лечения заболевания молочной железы в медицинском центре «Сакара»:

- Консультация маммолога
- УЗИ молочных желёз, брюшной полости и органов малого таза
- Лабораторная диагностика (общеклинические, биохимические, иммунологические и другие виды анализов, в том числе ОАК и ОАМ с выдачей результатов в течении часа)
- Лечебная физкультура, йога по методике Айенгара, суставная гимнастика УШУ
- Лимфопрессотерапия
- Магнитотерапия
- УФО
- Кинезиотейпирование
- Детензортерапия.
- Консультирование психолога (первичный приём бесплатно), психотерапевта

Цели реабилитации:

- Увеличение амплитуды движений в суставах плечевого пояса оперированной стороны
- Увеличение мышечной силы руки оперированной стороны
- Профилактика застоя лимфы в руке, а также в области хирургического вмешательства, создание окольного кровообращения
- Борьба с лимфатическим отёком при помощи специального комплекса упражнений и физиотерапевтических процедур
- Корректировка нарушений осанки
- Воздействие на психику больных с целью достижения оптимальной адаптации к изменившимся условиям жизни
- Использование (по клиническим показаниям) методов физиотерапии, поддерживающей восстановительный процесс

Виды упражнений после радикальной операции рака груди:

- ✓ Упражнения с минимальной нагрузкой
- ✓ Активные вспомогательные упражнения
- ✓ Свободные упражнения
- ✓ Упражнения с дозированной нагрузкой
- ✓ Дыхательные упражнения
- ✓ Координационные упражнения, вырабатывающие ловкость

Противоотёчная профилактика:

- ▶ Упражнения без нагрузки для верхних конечностей в положении сидя, лёжа на спине и на боку;
- ▶ Обучение правильному дыханию (в основном верхнему дыхательному типу) с элементами гимнастики НИШИ
- ▶ Лимфопрессотерапия.

Восстановление больных во время прохождения курса лучевой терапии.

Цель:

- ❖ профилактика лимфатического отёка и побочного действия лучевой терапии
- ❖ Восстановление кровообращения и лимфооттока в облучаемой области посредством расширения амплитуды движений и мышечной силы руки и плечевого пояса оперированной стороны **(высокий риск возникновения отёка!!!)**
- ❖ В курс вводятся дыхательные упражнения и упражнения на расслабление

Восстановление больных после органосохраняющих операций при раке молочной железы

После операции практически не происходит ограничение амплитуды движений и потери мышечной силы на оперированной стороне. Но удаление лимфатических узлов часто совместно с облучением этой области увеличивают риск развития лимфатического отёка.

Реабилитационные мероприятия:

- ❑ Упражнения для всех суставов руки оперированной стороны
- ❑ Лимфопрессотерапия

Гигиенические мероприятия

- беречь руку от ожогов, травм и инфицирования
- Запрещено делать уколы и прививки, брать кровь на анализ из данной руки
- Избегать измерения АД на этой руке
- Нельзя носить одежду с тесными рукавами и бретельками
- Тяжёлая физическая нагрузка на руку, ношение даже небольших тяжестей, их толкание и волочение могут провоцировать развитие лимфатического отёка

Восстановление больных со стойким отёком конечности:

- ▶ Двигательные упражнения выполняются всеми отделами конечности поочерёдно: ладонь, предплечье, плечо, плечевой пояс. Они перемежаются с дыхательными, с упражнениями на расслабление. Обязательно в комплекс включают упражнения на коррекцию осанки.
- ▶ Лимфопрессотерапия
- ▶ Ношение эластичного рукава

Обязательно :

1. Безоговорочно и систематически выполнять дома адекватную лечебную гимнастику
2. Соблюдать принцип высокого положения руки
3. Носить эластичный рукав

Таким образом, правильно подобранные, своевременно и регулярно проводимые реабилитационные мероприятия, позволяют избежать или уменьшить неблагоприятные последствия лечения рака молочной железы и значительно улучшить качество жизни женщины.

Спасибо за внимание!