

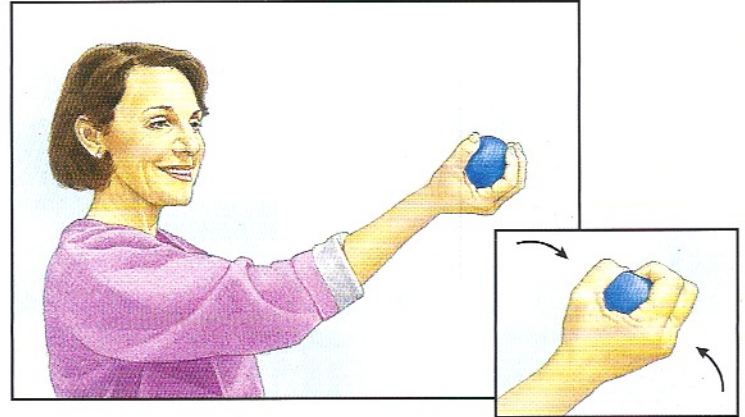
Χειρουργείο Μαστού

Ασκήσεις Αποκατάστασης

Καθώς αναρρώνετε από χειρουργείο μαστού, ο ιατρός σας θα σας πει πότε είναι ασφαλές να ξεκινήσετε ασκήσεις. Ο στόχος σας θα είναι να αποκτήσετε ξανά το φυσιολογικό εύρος κινήσεων και τη χρήση του χεριού σας. Για την ασφάλειά σας, χρησιμοποιήστε αυτό το φυλλάδιο μόνο όπως θα σας υποδείξει ο ιατρός σας ή ο φυσικοθεραπευτής σας.

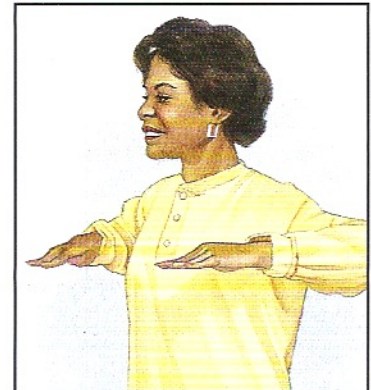
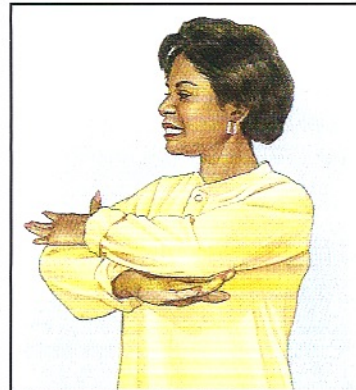
Σφίξιμο της Μπάλας

- Ενώ είστε όρθιες, κάθεστε ή είστε ξαπλωμένες, κρατήστε μία λαστιχένια μπάλα στο χέρι στη χειρουργημένη πλευρά.
- Κρατήστε το χέρι σας ελαφρώς σε κάμψη, με την παλάμη να κοιτά στο ταβάνι. Σηκώστε το χέρι ψηλότερα από την καρδιά. Σφίξτε και αφήστε την μπάλα.
- Επαναλάβετε _____.



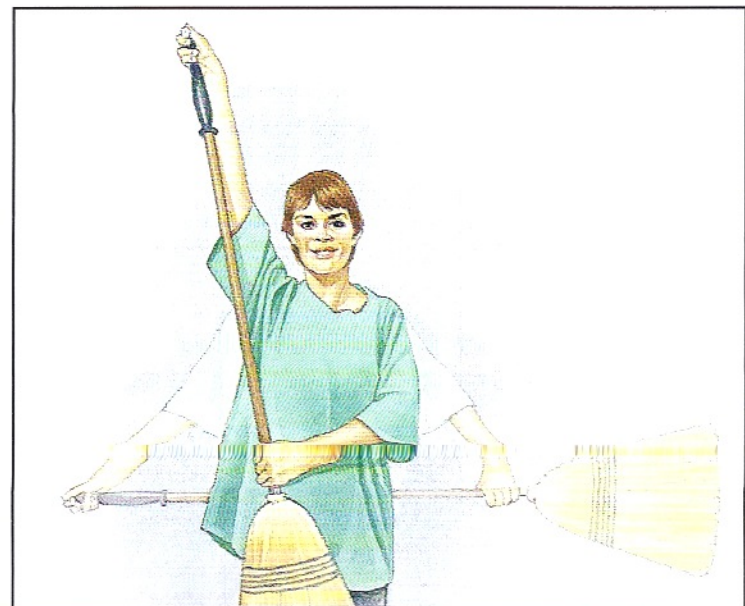
Σταυρωμένα Χέρια

- Σταθείτε με τους αγκώνες λυγισμένους και σηκωμένους στο ύψος των ώμων. Σταυρώστε το ένα χέρι πάνω στο άλλο. Ακουμπήστε τους αγκώνες σας με τα δάκτυλα.
- Σπρώξτε τους αγκώνες προς τα πίσω, πλησιάζοντας τις ωμοπλάτες τη μία στην άλλη.
- Επαναλάβετε _____.



Τέντωμα της Σκούπας

- Βάλτε το χέρι από τη χειρουργημένη πλευρά πάνω από την άκρη ενός ραβδιού (ένα μπαστούνι ή μία σκούπα κάνουν). Πιάστε με το άλλο χέρι το ραβδί αρκετά χαμηλότερα, με την παλάμη προς τα κάτω.
- Απαλά αλλά σταθερά, σπρώξτε την άκρη του ραβδιού όσο πιο ψηλά μπορείτε χωρίς να πιέζεστε. Κρατήστε για 15 δευτερόλεπτα.
- Επιστρέψτε στην αρχική θέση.
- Επαναλάβετε _____.



ΥΠΟ ΤΗΝ ΑΙΓΙΔΑ ΤΗΣ
ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗΣ ΕΤΑΙΡΙΑΣ



ΤΜΗΜΑ ΜΑΣΤΟΥ