



العلاج الطبيعي وأورام الثدي



المؤسسة الوطنية لمكافحة السرطان

التأسيس



تأسست المؤسسة الوطنية لمكافحة السرطان في 19 / 3 / 2003 م ، كمؤسسة خيرية وطنية غير ربحية تتمتع بشخصية اعتبارية ولها ذمة مالية مستقلة تمارس نشاطها وصلحياتها على أساس وطني وفقاً للإجراءات المنصوص عليها في نظامها الأساسي وطبقاً لمبادئ الدستور والقوانين النافذة في الجمهورية اليمنية.

رسالتنا

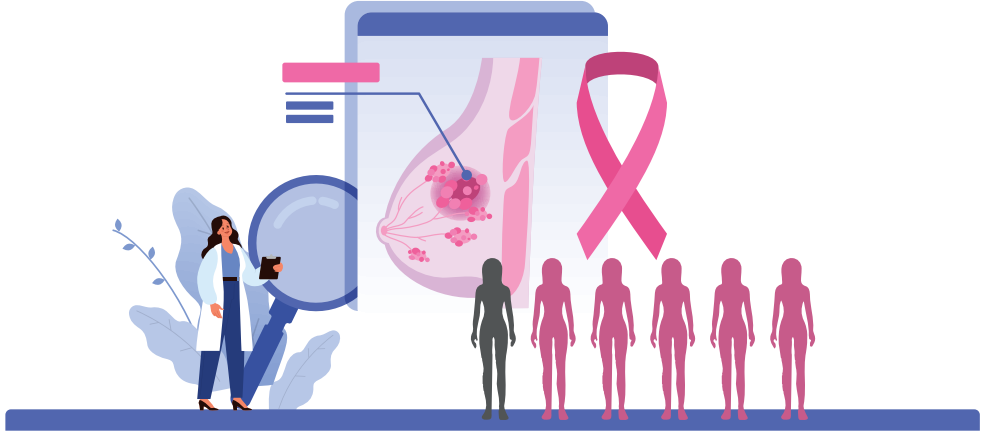


مكافحة السرطان في اليمن بنشر الوعي الصحي في المجتمع وإشاعة ثقافة الوقاية والكشف المبكر ورعاية المصابين بالسرطان من خلال تقديم الخدمات الصحية والرعاية الاجتماعية عبر مراكز متخصصة وكوادر مؤهلة.

رؤيتنا



مؤسسة رائدة ، تجسد المساعي الإنسانية لمكافحة السرطان ورعاية المصابين به في اليمن.



يعد **سرطان الثدي** الأكثر شيوعاً إذ يصيب ما يقارب **1** من بين **6** نساء حول العالم. **مركز الأمل للأورام - وحدة الكشف المبكر** هي إحدى وحدات المؤسسة الوطنية لمكافحة السرطان والذي تهتم بشريحة النساء للكشف المبكر عن سرطان الثدي وعنق الرحم، وبسبب المعاناة التي تتعرض لها المرأة المصابة بسرطان الثدي والإجراء الجراحي كإحدى طرق العلاج فيتوجب عليها أن تمارس وتخضع للعديد من الإجراءات التأهيلية و الوقائية والتمارين البدنية التي من شأنها تخفيف المضاعفات الناتجة من التدخل الجراحي وبالتالي تستطيع أن تمارس حياتها بشكل طبيعي بأقل آثار جانبية ... وإلهمية العلاج الطبيعي فقد أضافت المؤسسة هذه الخدمة الهامة عبر مركز الأمل للكشف المبكر عن السرطان.

ماهو العلاج الطبيعي؟



العلاج الطبيعي هو مهمة طبية دورها إعادة الحركة الطبيعية لأجزاء الجسم لتصبح كما كانت قبل الإصابة، أيضاً يعمل العلاج الطبيعي على تحفيز القدرات الوظيفية للجسم للحفاظ عليها قدر المستطاع خلال جميع مراحل العمر، وما يميز العلاج الطبيعي هو قدرته الهائلة على تخفيف الآلام وتقليل المضاعفات والأعراض دون أي تدخل جراحي أو الإضطرار إلى أخذ أي أدوية.

دور العلاج الطبيعي في العمليات الخاصة بالثدي

يوصى بعد الخضوع للعملية تأدية بعض التمارين التي من شأنها الحد من مضاعفات العملية في منطقة الكتف والذراع عن طريق المحافظة على قوة العضلات وسلامة المفاصل وقوة التدفق الدموي، والمساعدة على العودة إلى الحالة الطبيعية بعد العملية .



4

عدم تيبس الكتف
والمحافظة على المدى
الحركي في الذراع

3

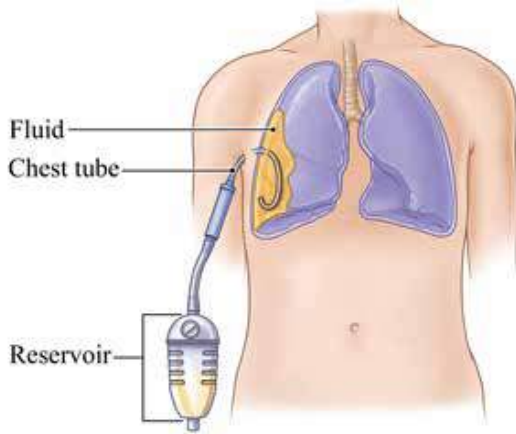
التحكم في الألم وتقليل
الحاجة إلى المسكنات

2

المحافظة على مرونة
المفاصل والعضلات

1

منع الإصابة
بالوذمة اللمفاوية



المرحلة الأولى

1

ما بعد الجراحة وخلال وجود أنبوب التصريف وإلى أن تتم إزالته.

الشعور المتوقع

4

التورم

3

الإنثفاخ

2

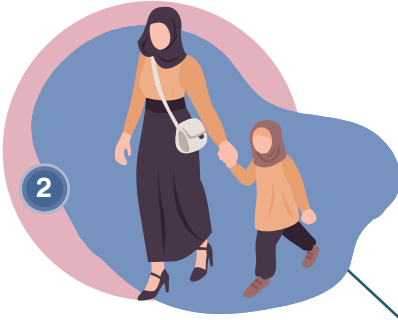
تنمل في الذراع

1

ألم

إحتياطات فترة وجود أنبوب التصريف

- الحد من رفع الذراع أعلى من 90 درجة.
- الصلاة على كرسي لتجنب الإتكاء على اليد عند الرفع من السجود.



المشي



العودة إلى ممارسة
الأنشطة اليومية



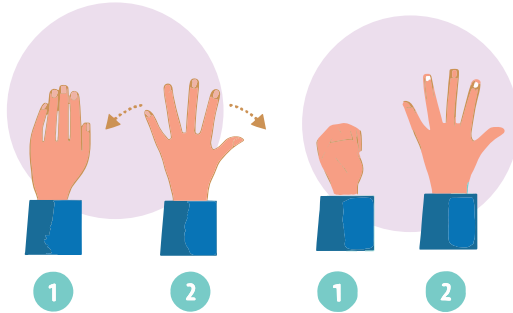
اللباس الفضفاض حتى
يسهل لبسها وتغييرها



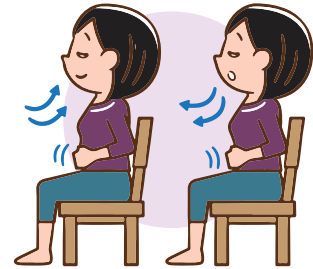
الإستحمام مع توخي الحذر ألا يصل الماء
إلى مكان الجرح أو إلى أنبوب التصريف.

الإرشادات العامة
للمرحلة الأولى

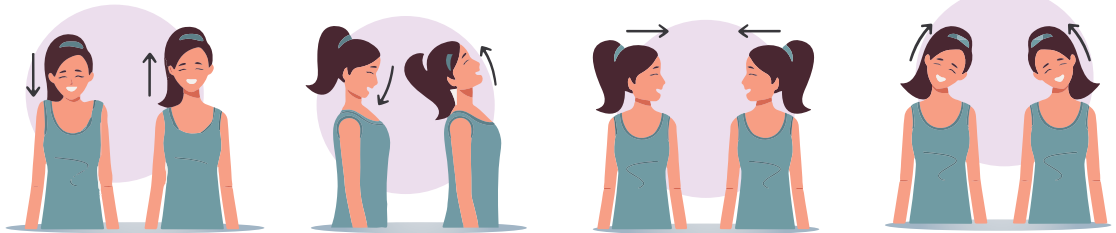
تمارين المرحلة الأولى



2/ تمارين الضخ



1/ تمارين التنفس العميق



3/ تمارين الإستطالة

بعد إزالة أنبوب التصريف (خلال ٦ أسابيع من الجراحة)

المرحلة الثانية

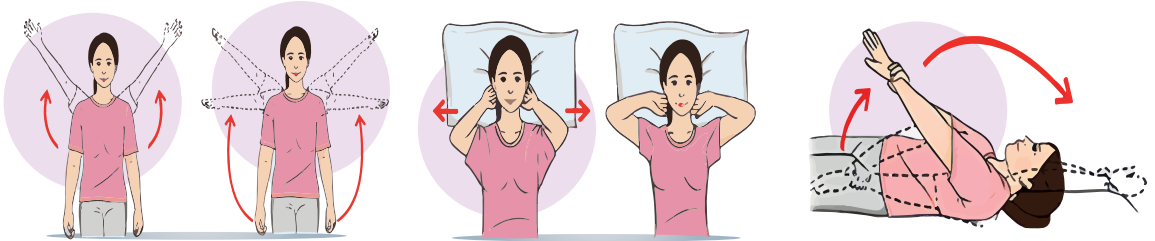
2

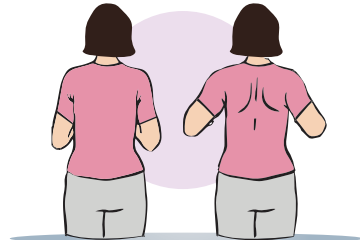
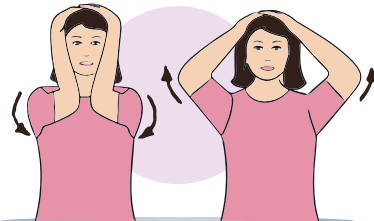
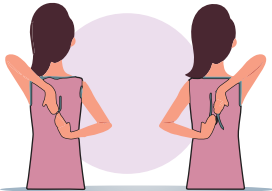
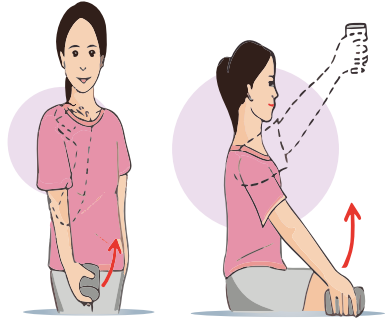
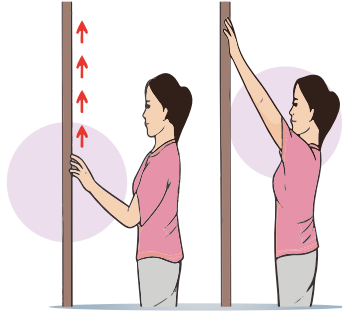
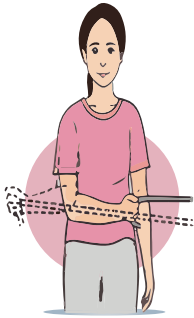
إستعادة المدى الحركي كاملاً للكتف (مقارنة بالمدى قبل العملية).

الهدف من هذه المرحلة

تمارين المرحلة الثانية

تشمل تمارين المدى الحركي للكتف، و تمارين الإستطالة والمرونة، للمساعدة على تحسين مرونة الندبات والحفاظ على مرونة المفاصل والعضلات مما يقلل من الإحساس بالتيبس والألم.





(بعد ٦ أسابيع من الجراحة)

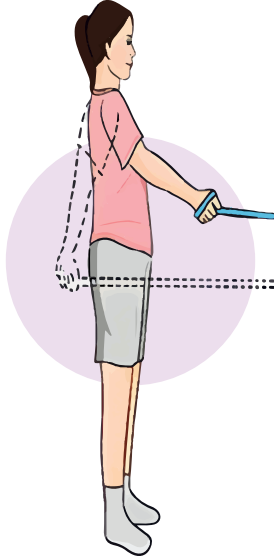
المرحلة الثالثة

3

تقوية العضلات باستخدام أوزان خفيفة أو مطاط المقاومة .

الهدف من هذه المرحلة

يجب أن تكون تحت إشراف أخصائية العلاج الطبيعي بحسب كل حالة، إبدئي بتكرار تمارين التقوية 10 مرات ثم زيديها بالتدريج إلى 30 تكراراً وذلك باستخدام أوزان خفيفة وزيادتها بالتدريج.



مضاعفات ما بعد عملية استئصال الثدي

متلازمة الحجب الإبطي
(Axillary web syndrome)

الحجب الإبطي هو أثر جانبي بعد أخذ خزعة من الغدد اللمفاوية تحت الإبط، أو إستئصالها، وهو عبارة عن شد في الإبط وقد يمتد إلى المرفق.



تكون التورم المصلي
(Seroma formation)

عبارة عن سائل متجمع في الأنسجة تحت جرح العملية.



الوذمة اللمفاوية
(Lymphedema)

تجمع سوائل في الطرف المصاب.



إحتياطات ما بعد إستئصال الغدد اللمفاوية تحت الإبط

4

تفادي الإصابة بالجروح في الطرف المصاب وحافظي على سلامة الجلد

3

تجنبي الإجهاد الزائد للعضلات

2

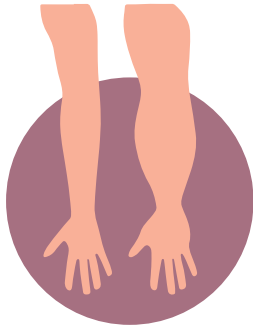
تجنبي التعرض المباشر للحرارة

1

تجنبي الضغط على المنطقة المصابة

سوف تتجنبين الكثير من المعاناة والمضاعفات المصاحبة لعملية استئصال الثدي بأداء تمارين العلاج الطبيعي وإتباع الإرشادات السابقة وتعليمات أخصائية العلاج الطبيعي.

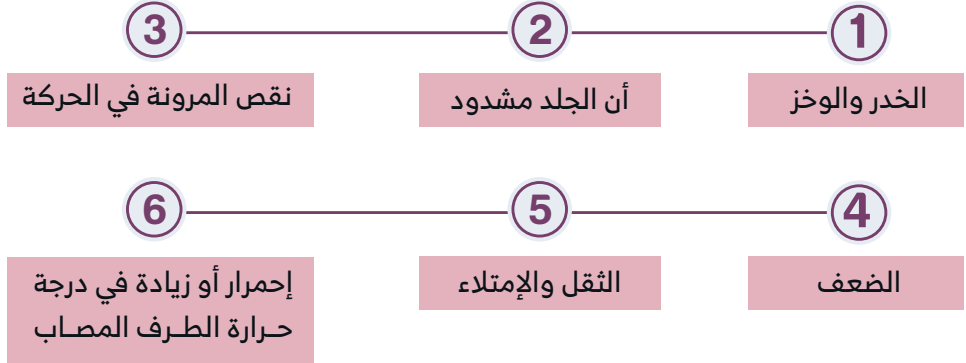
الوذمة اللمفاوية



هي إحتباس السائل اللمفاوي (الغني بالبروتين) في أنسجة اليد (الطرف المصاب) نتيجة إزالة الغدد اللمفاوية أو تعرضها للعلاج الإشعاعي، قد تحدث خلال أشهر أو بعد سنوات من الجراحة ومن الممكن ألا تحدث لبعض المريضات.

أعراض وعلامات الوذمة

تشعرين في الطرف المصاب:



العلاج المتكامل لإزالة الاحتقان :

1

- العناية والإهتمام بالأظافر والجلد
- لف الذراع المصابة بضماد
- التصريف اللمفاوي
- التمارين العلاجية

المتابعة / العلاج الذاتي، وهذه المرحلة تهدف الى المحافظة على نتائج المرحلة الاولى:

3

التنفس العميق

يجب المحافظة على التنفس العميق حيث يساعد بدوره على التصريف اللمفاوي.

2

التصريف اللمفاوي الذاتي

في نهاية المرحلة الأولى سوف يقوم الأخصائي بشرح كيفية عمل التصريف الذاتي للمريض حيث يتوجب على المريض إتباعها وتطبيقها.

1

العناية والإهتمام بالأظافر والجلد

يقوم المريض بالمحافظة على نظافة وترطيب الجلد واتباع جميع التعليمات والإرشادات التي تعلمها في المرحلة الاولى.

5

اللغافات الضاغطة

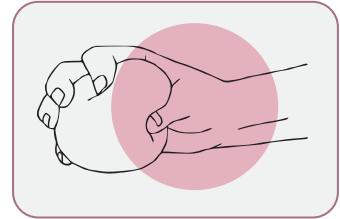
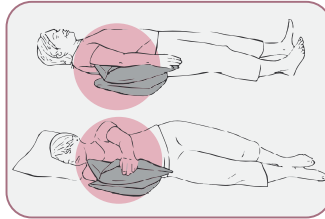
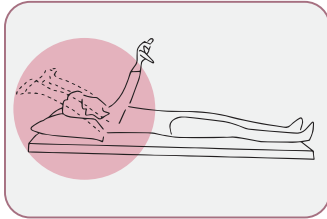
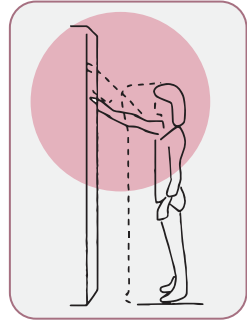
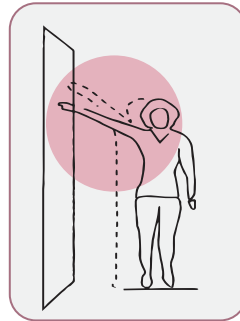
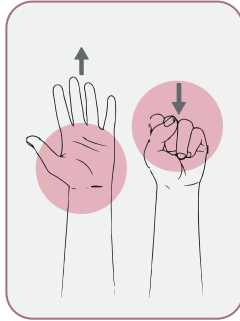
يقوم الأخصائي في نهاية المرحلة الأولى بتوفير لغافات ضاغطة.

4

التمارين العلاجية والمشي

يجب على المريض مزاوله تمارين المرحلة الأولى و المحافظة على النشاط البدني مثل المشي.

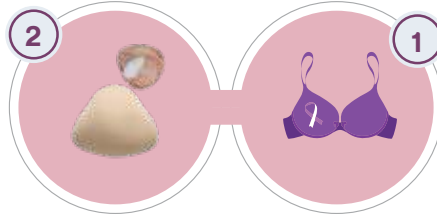
بعض التمارين التي تقي وتقلل من تكون التورم (الوذمة اللمفاوية)



الوذمة اللمفاوية تذكري أنه من السهل التحكم بالوذمة اللمفاوية إذا تم إكتشافها في وقت مبكر، وأن أهم طرق تقليل الإصابة بالوذمة اللمفاوية هي المحافظة على وزن صحي، فزيادة الوزن عن المعدل الطبيعي هو عامل يزيد من خطورة للإصابة بالوذمة اللمفاوية.

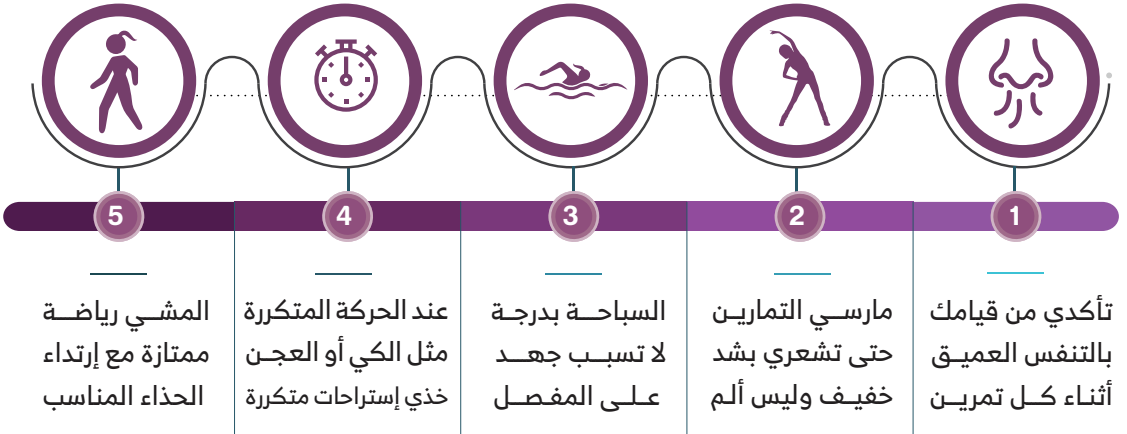
حملات الصدر والثدي الصناعي

إذا كنتِ ترغبين بإرتداء ثدي صناعي: إرتدي ثدي صناعي من الوزن الخفيف ليتناسب مع الثدي الطبيعي.



إرتداء حمالة صدر مريحة لا تضغط على منطقة الكتف وحول الصدر.

نصائح وإرشادات عامة



التأثير العام للتمارين

4

معالجة الأعراض الجانبية
المصاحبة للعلاج مثل الغثيان

1

المحافظة على حركة الذراع
والكتف وتحسين الحالة
النفسية مثل الإكتئاب والقلق

5

الرجوع إلى ممارسة الأنشطة
اليومية مرة أخرى مثل
الإستحمام وإرتداء الملابس

2

التقليل من مخاطر تيبس
المفاصل وتحسين صحة
جسدك بشكل عام

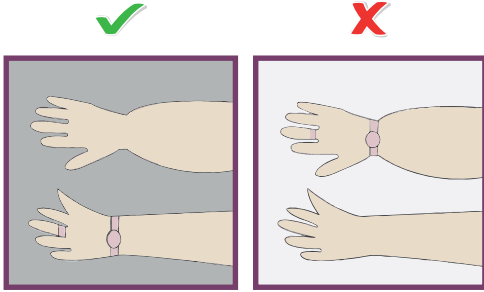
6

تحسين قوة العضلات
وتحسين نوعية الحياة
وجودتها

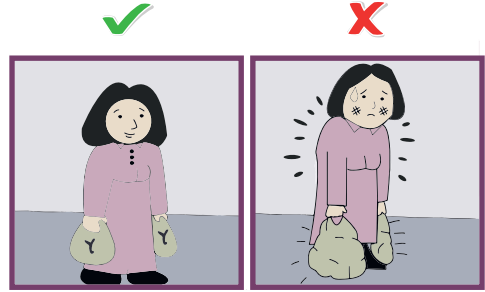
3

التقليل من مخاطر
الأم الرقبة والظهر

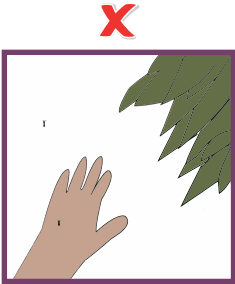
كيف أحافظ على ذراعي بعد سرطان الثدي؟



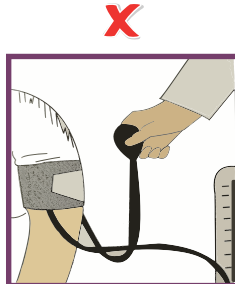
لا ترتدي الخواتم أو الساعات الضيقة
فذلك قد يؤدي إلى تورم الذراع



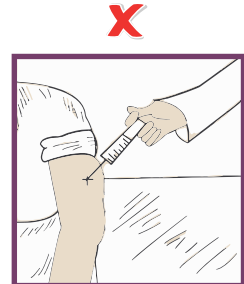
لا تحملي أوزان ثقيلة على الذراع
المصاب (بحد أقصى 1 كجم)



تفادي لدغ الحشرات قدر
الإمكان وعند حدوث ذلك
طهري الجرح في أسرع وقت



تجنبي قياس الضغط
على الذراع المصابة



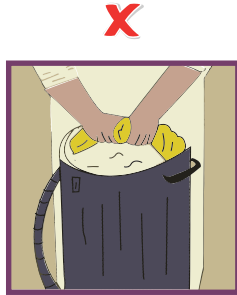
تمنع أي حقن- سحب دم-
تركيب فراشة في الذراع
المصابة



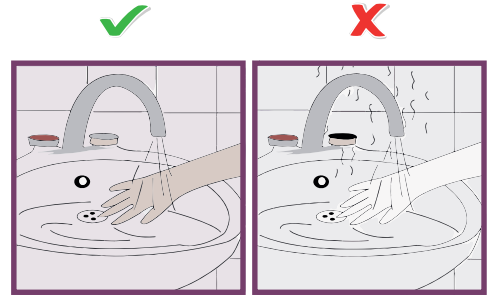
تجنبي التعرض المباشر للحرارة أثناء الطبخ، حاولي الابتعاد قدر الإمكان عن مصدر الحرارة (الفرن - البوتجاز)



احذري من الجروح أثناء استخدام الآلات الحادة (مقص - سكين -...إلخ، وعليك سرعة تطهير الجروح وتغطيتها



في حالة الغسيل اليدوي أو الغسالة العادية لا تقومي بعصر الغسيل واتركيه بعض الوقت ليتخلص من الماء الزائد



تجنبي استخدام الماء شديد السخونة

ما يعجز عنه السرطان؟

إن السرطان محدود القدرة
لا يمكنه أن يشل الحب
لا يمكنه أن يحطم الأمل
لا يمكنه أن يفسد الإيمان
لا يمكنه أن يدمر السلام
لا يمكنه أن يقتل الصداقة
لا يمكنه أن يقمع الذكريات
لا يمكنه أن يسكت الشجاعة
لا يمكنه أن يغزو الروح
لا يمكنه أن يسلب الحياة الآخرة
لا يمكنه أن يتغلب على العزيمة



نستقبل تبرعاتكم على الحساب
الموحد في جميع البنوك اليمنية

33 00 00



المؤسسة الوطنية لمكافحة السرطان
National Cancer Control Foundation

