

## הנחיות פיזיותרפיה למטופלת לאחר ניתוח שד והוצאת בלוטת הזקיף (SLND) לפני ואחרי השחרור מבית החולים (2020)

מחברות: פרופ' תמר יעקב PhD, MPH, PT, ד"ר הלנה סילמן כהן PT, DPT, CLT-LANA, ג'יליאן ברכה MScPT, CLT, CSCI, רותי פלג MScPT, CLT, CSCI

### מטופלת\* יקרה,

קיימת הסכמה בין אנשי המקצוע שכל מטופלת אחרי ניתוח לסרטן השד צריכה לקבל הנחיות כיצד לנהוג בשלבי ההחלמה. לכן, כתבנו עבורך הנחיות מפורטות. ההנחיות מבוססות על מחקר שערכנו בשנתיים האחרונות, ובו פיתחנו קווים מנחים להפחתת הסיכון להתפתחות תופעות לוואי אחרי ניתוחים לסרטן השד. אנו מקוות שההנחיות יסייעו לך לעבור את תקופת ההחלמה ומאחלות לך החלמה מהירה.

לפני זמן קצר עברת ניתוח שד והוצאת בלוטת זקיף. - הניתוח שעברת והטיפול הנלווים לו חיוניים לתהליך ההחלמה שלך ממחלת הסרטן. עם זאת, לעיתים רחוקות, לחלק מהנשים עלולות להופיע תופעות לוואי מיידיות או מאוחרות כמו כאבים, הגבלות בטווחי תנועה של הכתף בצד המנותח ובצקות (נפיחות). כדי לזרז את תהליך ההחלמה מהניתוח ולהפחית את הסיכון להופעת תופעות לוואי בעתיד, חשוב לאמץ כללי התנהגות מסוימים. בדף זה, כתובות המלצות לכללי התנהגות בתקופת ההחלמה המידית אחרי הניתוח (עד לאיחוי הצלקת הניתוחית) ובתקופה שאחריה. דף ההנחיות הזה משלים את ההנחיות הרפואיות שקיבלת מהרופא/ה המנתח/ת ומאח/ות המחלקה. מטרתו לעזור לך לזכור את ההנחיות והתרגילים שקיבלת ולהמשיך לבצע אותם בבית אחרי השחרור. \* ההנחיות מנוסחות בלשון נקבה, אך מכוונות הן לנשים והן לגברים.

### ההנחיות מחולקות לשלושת פרקים הבאים:

- פרק ראשון- הנחיות לתקופת ההחלמה מהניתוח
- פרק שני- המלצות לתרגילים מותאמים לשלבי ההחלמה
- פרק שלישי- הנחיות להפחתת הסיכון להתפתחות בצקת לימפטית (נפיחות) ותופעות לוואי אחרות

## פרק ראשון – הנחיות לתקופת ההחלמה מן הניתוח

### הנחיות בנושא תרגילים

ברוב בתי החולים נותנת/ הפיזיותרפיסט/ית הדרכה לביצוע תרגילים בעת האשפוז ולאחר מכן בבית.

### ניידות לאורור מערכת הנשימה והתנועה הכללית

- הקפידו על ישיבה והליכה במשך שעות היום והימנעו משכיבה ממושכת. בזמן עמידה והליכה השתדלו להרפות את היד והכתף בצד המנותח ותנו לה להתנועע באופן חופשי.

### תרגילים

- התרגילים מיועדים לשמור על תנועתיות הגו (חלק הגוף מהצוואר ועד האגן), בית החזה, הכתף והזרוע.
- התחילו להפעיל את הכתף בהדרגה יום – יומיים אחרי הניתוח לפי הנחיות הפיזיותרפיסט/ית במחלקה.
- התקדמי בהדרגה עד להשגת טווחי תנועה מלאים בכתף.
- כדי לחזור לתפקוד מלא, מוקדם ככל האפשר, עליך לבצע מספר תרגילים נוספים אותם י/תראה לך פיזיותרפיסט/ית המחלקה ביום שלאחר הניתוח. בכל אחד משלבי ההחלמה מומלצים תרגילים שונים. הקפידו על מעבר הדרגתי משלב לשלב.
- התקדמי בזהירות הן מבחינת טווחי התנועה והן מבחינת העומס על השרירים.
- הימנעו מלאמץ את הגפה העליונה בצד המנותח במשך שלושה שבועות אחרי הניתוח (הרמת חפצים כבדים, מתנועות פתאומיות ומתנועות שגורמות לכאב).
- בצעו את התרגילים באיטיות **עד נקודת הכאב**, 5-10 חזרות לכל תרגיל, 1-3 פעמים ביום.

### הנחיות והערות כלליות

- לשמירה על גמישות הצלקת הניתוחית אחרי שהתאחתה, עסי בעדינות את הצד המנותח כולו, בדגש על הצלקת, בזמן המקלחת.
  - אם מופיעים סימני דלקת, כמו אודם, נפיחות או הפרשות מאזור הניתוח, חום מעל 38<sup>0</sup> או החמרה בכאב שאינה חולפת עם טיפול שגרתי, פני לרופא/ה המטפל/ת או לחדר המיון.
  - אם כשלושה שבועות לאחר הניתוח את חשה הגבלה בתנועת הכתף, פני אל הרופא/ה המטפל/ת ובקשי הפניה להמשך טיפול במכון הפיזיותרפיה של קופת החולים שבה את מבוטחת אשר קרוב לביתך.
- בחלק הבא, מוצגות דוגמאות לסדרת תרגילים לפי שלבי ההחלמה. את יכולה לבחור גם בתרגילים אחרים לאחר היוועצות עם פיזיותרפיסט/ית.

## פרק שני- המלצות לתרגילים מותאמים לפי שלבי ההחלמה

בפרק זה, מוצגות דוגמאות לסדרת תרגילים לפי שלבי ההחלמה. תוכלי לבחור גם תרגילים אחרים בעזרת פיזיותרפיסט/ית.

### שלב א' - תרגילים המיועדים לביצוע למחרת הניתוח

תמונה להמחשה	הנחיות לביצוע התרגיל	מטרה	עמדת מוצא	
	נשמי נשימה עמוקה (רצוי דרך האף), ונשפי דרך הפה.	העמקת הנשימה	שכבי על הגב בברכיים כפופות, כפות הרגליים מונחות על המזרן, פיסוק ברוחב האגן, כרית קטנה מתחת לראש, ידיים לצדי הגוף.	1
	הטי ברך אחת לצד אחד ולאחר מכן הרימי מעט את האגן הנגדי כדי לקרב את הברך למזרן. חזרי לעמדת המוצא בסדר הפוך.	תנועתיות הגו	אפשר לבצע חלק מן התרגילים גם בישיבה על כיסא בעל משענת גב. במקרה זה, שבי על הכיסא בישיבה זקופה, כפות הרגליים נתמכות על הרצפה, ידיים מונחות על הירכיים	2
	סובבי את הראש באיטיות מצד לצד (רצוי לבצע את התרגיל גם כשהעיניים פקוחות, וגם כשהן עצומות)	תנועתיות הצוואר	במקרה זה, שבי על הכיסא בישיבה זקופה, כפות הרגליים נתמכות על הרצפה, ידיים מונחות על הירכיים	3
	הרימי כתפיים לכיוון הראש, והחזירי אותן למקומן. קרבי כתפיים זו אל זו והחזירי אותן למקומן.	תנועתיות השכמות		4
	כופפי את המרפק תוך כדי סגירת אצבעות כף היד, וישרי אותו תוך כדי פתיחת האצבעות.	תנועתיות חגורת הכתפיים	שבי על כיסא, גו זקוף, כל יד מונחת על הירך באותו צד.	5
	שלבי את אצבעות הידיים מעל הבטן, ישרי מרפקים, בהמשך הגוף לכיוון הרגליים, והרימי אותן לכיוון התקרה, אך לא מעבר לגובה הכתפיים, ובתנאי שהתנועה אינה מלווה בכאב.	תנועתיות הגו והצוואר תוך כדי הפעלת הכתף	שבי על כיסא, גו זקוף, כל יד מונחת על כתף נגדית.	6
	בצעי כפיפה צידית של הראש והגו, החזיקי מספר שניות וחזרי לעמדת המוצא			7

שלב ב' - תרגילים המיועדים לביצוע כעבור יומיים עד שישה ימים לאחר הניתוח

תמונה להמחשה	הנחיות לביצוע התרגיל	מטרה	עמדת מוצא
	חזרה על התרגילים משלב א' שלבי כפות ידיים מעל הבטן והרימי אותן ביחד לכיוון התקרה. בשבוע הראשון בצעי את התנועה עד לגובה הכתפיים.	חזרה שיפור טווחי התנועה בכתף	שכבי על הגב כמו בשלב א'
	שלבי את אצבעות הידיים, ישרי מרפקים והרימי את הידיים עד לגובה הכתפיים אך לא מעבר ל-90° גם אם את מסוגלת	יישור מרפק והפעלת כתף בעזרת היד השנייה	שבי על כיסא, כפות הרגליים על הרצפה, הגו זקוף, הידיים משוחררות לצדי הגוף.

**שלב ג' - תרגילים המיועדים לביצוע שבעה ימים אחרי הניתוח  
(אחרי איחוי הצלקת הניתוחית) ואילך**

תמונה להמחשה	הנחיות לביצוע התרגיל	מטרה	עמדת מוצא
	חיזרי על התרגילים שבצעת בשלבים א ו- ב	חזרה	ישיבה
	שלבי כפות ידיים, הרימי אותן לכיוון התקרה והניחי אותן מאחורי הראש. בדקי מהו מרחק המרפקים מהמזרן. קרבי והרחיקי את המרפקים זה מזה כמה פעמים. בסיום, הרימי שוב את הידיים לכיוון התקרה ובהמשך אל הבטן. שחררי אותן למנוחה בצדי הגוף.	שיפור טווחי התנועה בכתף ובגו	שכבי על הגב, ברכיים כפופות, כפות הרגליים מונחות על המזרן בפיוסוק קל, כרית קטנה מתחת לראש, ידיים לצידי הגוף.
	טפסי עם קצות האצבעות על הקיר עד שהמרפקים יתיישרו על הקיר. לזיזי את התנועה במבט. שהי עם הידיים על הקיר כמה שניות, והפני את המבט מטה. התקרבי אל הקיר, ונסי להביא את כפות הידיים לנקודה גבוהה יותר על הקיר. שהי במתיחה כמה שניות, והתרחקי לאחור באיטיות תוך כדי החלקת הידיים מטה על הקיר. חזרי על התרגיל ובצעי אותו בטווח חופשי מכאב.	שיפור טווחי תנועה בכתף	עמדי מול קיר
	אחזי במגבת ביד אחת, והעבירי אותה אל מאחורי הראש. את היד השנייה העבירי אל מאחורי הגב. משכי את המגבת מטה ומעלה. החליפי ידיים לאחר כמה פעמים.		עמדי זקופה, פיוסוק קל

לאחר השגת טווחי תנועה מלאים וחופשיים מכאב, תוכלי להפחית את מספר התרגולים לפעמיים ביום, ולאחר מכן לפעם אחת ביום. בהמשך תוכלי לתרגל פעמיים בשבוע. בשלב זה, תוכלי להצטרף לקבוצות התעמלות כמו פלדנקרייז, מחשבת הגוף, ויני יוגה, ופילאטיס-מתחילים. נוסף על כך, מומלץ מאוד שתתחילי לעסוק בפעילות אירובית קלה כמו הליכה.

## פרק שלישי – הנחיות להורדת הסיכון להתפתחות תופעות לוואי

חלק קטן של הנשים עלולות לפתח תופעות לוואי אחרי הניתוח. תופעות אלה יכולות להיות מקומיות באזור הגו, הכתף, השד והגפה העליונה בצד המנותח או כלליות. דוגמאות לתופעות לוואי מקומיות הן נפיחות בגפה עליונה (בצקת לימפטית), הגבלות בטווחי התנועה וכאבים בכתף ובגפה. דוגמאות לתופעות לוואי כלליות הן עייפות-יתר, קשיי שינה וירידה במצב הרוח. ההמלצות הבאות מתאימות להפחתת הסיכון לכל סוגי תופעות הלוואי. לדוגמה, ההמלצה לעסוק בפעילות גופנית נכונה גם להורדת הסיכון לבצקת לימפטית וגם להפחתת העייפות, לשיפור השינה ומצב הרוח.

### המלצות כלליות להפחתת הסיכון להתפתחות בצקת לימפטית ותופעות לוואי אחרות

- שמרי על היגיינה של הגפה העליונה והימנעי מזיהומים על-ידי אמצעי זהירות וחיטוי מידי של כל פצע בעור בגפה.
- שמרי על טווחי תנועה בגו ובכתף.
- חזרי לפעילות שגרתית בחיי היום יום ובכלל זה הפעלת הגפה העליונה מוקדם ככל האפשר.
- שמרי על משקל גוף תקין. אם את מרגישה קושי בשמירה על משקל תקין, מומלץ שתתייעצי בתזונאית ושתאמצי הרגלי אכילה בריאים בהתאם.
- גלי עירנות להופעת סימפטומים כמו נפיחות ביד (בצקת לימפטית), סימפטומים של זיהום (גירוי ו/או חום בעור, אודם, כאב, הרגשת שפעת, חום או צמרמורות) או הגבלות חדשות בטווחי התנועה, ופני בהקדם לקבלת פיזיותרפיה.

### הנחיות לפעילות גופנית וחזרה לשגרה

- אחרי החלמת הצלקת הניתוחית חשוב שתתחילי גם בשגרה של פעילות גופנית. אם עסקת בפעילות גופנית לפני הניתוח, חזרי לפעילות זאת ואף תגבירי אותה לפי הכללים המומלצים.
- מומלץ מאוד לכלול בתוכנית לפעילות גופנית פעילות אירובית ותרגילים לחיזוק הגפים העליונות. דוגמאות לפעילות אירובית הן הליכה ספורטיבית, ריצה, שחייה, ריקוד. בחרי בפעילות שנוחה ומתאימה לך, ובצעי אותה לפחות 3 פעמים בשבוע במשך כ-50 דקות.
- חיזוק שרירים - מומלץ להיוועץ בפיזיותרפיסט/ית לימפטי/ת ולהתאמן בהדרכה של מאמן חדר כושר במסגרת תוכנית מדורגת ומותאמת אישית. פעילות שאינה מדורגת ומאומצת מדי עלולה לגרום נזק.
- אם הופיעה נפיחות ביד בזמן הפעילות, רצוי שתבצעי את הפעילות עם חבישה אלסטית או שרוול לחץ. אם הופיעה נפיחות בשד, מומלץ שתבצעי אותה עם חזיית לחץ. היוועצי בפיזיותרפיסט/ית לימפטי/ת לגבי השימוש באביזרים אלה.
- לידיעתך, הטיפול על-ידי פיזיותרפיה לימפטית ואביזרי לחץ ללימפאדמה כלולים בסל הבריאות וממומנים על-ידי קופות החולים.

### שמירה על משקל תקין

אם את מתקשה לשמור על משקל תקין, היוועצי בתזונאית ואמצי הרגלי אכילה בריאים בהתאם.

אנו מאחלים לך החלמה מהירה ובריאות טובה.