راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «سرطان پستان: توان‌بخشی شانه و بازو»

بعد از جراحی پستان

روزهای اول، برداشتن درن، برگشت دامنه‌ی شانه و کشش سینه



دکتر مکس زینلی · فیزیوتراپیست

MAXACADEMY

با دکتر مکس همراه باش

ویدیوی تمرین‌ها، تحقیقات تازه و پاسخ سؤال‌هات رو در کانال‌های دکتر مکس دنبال کن. برای باز شدن هر کانال، روی آدرسش بزن:

کانال	آدرس
اینستاگرام	instagram.com/dr.max.zeinali
کانال پخش اینستاگرام	عضویت در کانال
یوتیوب	youtube.com/@dr.max.zeinali
تلگرام	t.me/drmaxzeinalibook
کانال واتساپ	عضویت در کانال
وبسایت و تست‌های آنلاین	drmaxacademy.com

پیش از شروع بخوان

این کتاب آموزشیه و جایگزین برنامه‌ی **جراح**، **انکولوژیست** و **فیزیوتراپیست** تو نیست. بعد از جراحی، **محدودیت‌های جراحت** (مثلاً تا برداشتن درن یا بعد از بازسازی پستان) **مقدم** بر این کتابن. **فوراً به پزشک یا اورژانس**: تب ۳۸ درجه یا بیشتر در دوران شیمی‌درمانی، قرمزی و گرمی و درد تازه‌ی بازو یا پستان، ورم و درد یک‌طرفه‌ی ساق یا بازو، تنگی نفس یا درد قفسه‌ی سینه (۱۱۵). اگه **غم شدید، بی‌امیدی** یا **فکر آسیب به خودت** داری، همین امروز با **صدای مشاور بهزیستی ۱۴۸۰** یا پزشک تماس بگیر؛ در خطر فوری، ۱۱۵.

© دکتر مکس زینلی · MAXACADEMY · همه‌ی حقوق محفوظ است.
هرگونه کپی، انتشار یا فروش این کتاب بدون اجازه‌ی کتبی ممنوعه.

تصاویر افراد این کتاب با کمک هوش مصنوعی ساخته شده و از نظر درستی حرکت، توسط فیزیوتراپیست بازبینی شده‌اند.

فهرست

بخش ۱: سرطان پستان و بدن تو ۸

۱. چرا ورزش؟ ۹

۲. جراحی‌ها: پستان و غدد لنفاوی ۱۰

۳. مشکلات رایج شانه و بازو ۱۲

۴. علائم خطر ۱۴

بخش ۲: مرحله به مرحله ۱۷

۵. روزهای اول تا برداشتن درن ۱۸

۶. بعد از درن تا ۶ هفته ۱۹

بخش ۳: اصول تمرین ۲۲

۷. دامنه‌ی حرکت شانه ۲۳

۸. کشش سینه و اسکار ۲۴

بخش ۴: برنامه‌ی مرحله‌ای ۲۷

۹. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۲۸

۱۰. مرحله‌ی ۱: هفته‌ی اول تا برداشتن درن ۳۰

۱۱. مرحله‌ی ۲: برگشت دامنه (معمولاً هفته‌ی ۲ تا ۶) ۳۲

بخش ۵: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۳۵

کتاب کامل و ارتقا ۵۴

منابع علمی ۵۶

پیش‌گفتار

این راهنما برای **هفته‌های اول بعد از جراحی** پستانه.

در این راهنما

- چرا ورزش؟
- جراحی‌ها: پستان و غدد لنفاوی
- مشکلات رایج شانه و بازو
- علائم خطر
- روزهای اول تا برداشتن درن
- بعد از درن تا ۶ هفته
- دامنه‌ی حرکت شانه
- کشش سینه و اسکار
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- مرحله‌ی ۱: هفته‌ی اول تا برداشتن درن
- مرحله‌ی ۲: برگشت دامنه (معمولاً هفته‌ی ۲ تا ۶)
- ۱۹ تمرین مصور، هر کدوم در یک صفحه

نکته‌ی دکتر مکس

این راهنما بخشی از کتاب کامل **«سرطان پستان: توان‌بخشی شانه و بازو»** است. کتاب کامل ۴۰ فصل داره و همه‌ی مشکلات، جراحی‌ها، برنامه‌ها و زندگی روزمره رو پوشش می‌ده. هر جا در این راهنما نوشته شده «در کتاب کامل»، اون فصل در کتاب کامل هست.

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

سرطان پستان و بدن تو

درمان‌ها و اثرشون بر بدن، چرا ورزش، انواع جراحی، مشکلات شانه و بازو، علائم خطر، و باورهای غلط.

فصل ۱

چرا ورزش؟

در سال **۲۰۱۹**، گروهی بین‌المللی از متخصصان (به رهبری **Campbell**، در مجله‌ی Medicine & Science in Sports & Exercise) همه‌ی شواهد ورزش در **بازماندگان سرطان** رو بررسی کردن و این نتیجه رو گرفتن:

ورزش منظم کمک می‌کنه به	شواهد
خستگی کمتر	قوی
اضطراب و **افسردگی** کمتر	قوی
کیفیت زندگی بهتر	قوی
عملکرد جسمانی بهتر	قوی
لنفادم: تمرین قدرتی، اون رو **بدتر نمی‌کنه**	قوی
خواب بهتر	متوسط
سلامت استخوان	محدود تا متوسط

چقدر؟

نوع	مقدار پیشنهادی
هوازی متوسط	**۳ بار در هفته**، هر بار **۳۰ دقیقه**
قدرتی	**۲ بار در هفته، ۲ ست، ۸ تا ۱۵ تکرار**

نوع	مقدار پیشنهادی
مدت برنامه	حداقل **۸ تا ۱۲ هفته**، و بعد ادامه

نکته‌ی دکتر مکس

حتی **کمتر** از این مقدار هم **مفیده**. قانون طلایی رهنمود: **«از بی‌تحرکی پرهیز کن.»**

در دوران درمان، کمی حرکت بهتر از هیچه؛ و هیچ، بدترین گزینه‌ست.

جراحی‌ها: پستان و غدد لنفاوی

جراحی پستان

نوع	یعنی	اثر بر شانه
لامپکتومی (حفظ پستان)	برداشتن توده و کمی بافت اطراف	معمولاً **کمتر**؛ ولی بعدش **پرتودرمانی**
ماستکتومی	برداشتن کل پستان	**بیشتر**؛ اسکار بزرگ‌تر
ماستکتومی با بازسازی	پروتز یا بافت خود بدن	محدودیت‌های **بیشتر** در هفته‌های اول

جراحی غدد لنفاوی زیر بغل

نوع	یعنی	خطر لنفادم
غده‌ی نگهبان	برداشتن **یک تا چند** غده	**کم**
تخلیه‌ی زیر بغل	برداشتن **تعداد بیشتری** غده	**بیشتر**

از جراحت بپرس

☐	
	چه نوع جراحی‌ای داشتم؟

☐	
	چند غده‌ی لنفاوی برداشته شد؟
	تا کِی **محدودیت حرکت** دارم؟
	درن کِی برداشته می‌شه؟
	بازسازی محدودیت خاصی داره؟
	کی می‌تونم **رانندگی** کنم و **بار** بلند کنم؟

اول بپرس، بعد ورزش کن؛ جراحت محدودیت‌های تو رو بهتر می‌دونه.

فصل ۳

مشکلات رایج شانه و بازو

مشکل	چه حسی داره	فصل
سفتی شانه	دست بالا نمی‌ره؛ شونه کردن سخته	۱۱
سفتی سینه و **اسکار**	کشیدگی جلوی سینه، قوز	۱۲
ضعف شانه و کتف	خستگی زود دست	۱۳
لنفادم	سنگینی، ورم، سفتی انگشتر یا آستین	۱۸
طناب زیر بغل	یه رشته‌ی سفت از زیر بغل تا آرنج	۱۹
درد و بی‌حسی	بی‌حسی پشت بازو؛ سوزش	۲۰
قوز محافظتی	جمع کردن شونه‌ها رو به جلو	۱۲

چرا شانه سفت می‌شه؟

☐	
	درد و **ترس** از حرکت
	اسکار و **بافت جوشگاهی**
	پرتودرمانی که بافت رو سفت‌تر می‌کنه
	حرکت نکردن طولانی دست

خبر خوب: مرور کاکرین (۲۰۱۰) **McNeely** نشون داد **تمرین‌های ساختارمند** بعد از جراحی، **دامنه‌ی حرکت شانه** و **عملکرد** رو بهتر می‌کنن.

دستی که حرکت نکنه، سفت می‌شه؛ دستی که درست حرکت کنه، برمی‌گرده.

فصل ۴

علائم خطر

فوراً به اورژانس یا ۱۱۵

☐
تنگی نفس ناگهانی یا **درد قفسه‌ی سینه**
تب ۳۸ درجه یا بیشتر در دوران **شیمی‌درمانی** (احتمال کاهش گلبول سفید)
ورم، درد و قرمزی یک‌طرفه‌ی ساق یا **بازو** (احتمال لخته)

همون روز با پزشک یا پرستار تماس بگیر

☐
قرمزی، گرمی، درد تازه‌ی بازو یا پستان (احتمال **عفونت** یا **سلولیت**)
ترشح یا **باز شدن** زخم
ورم ناگهانی بازو
تجمع مایع زیر زخم (سروما) که بزرگ می‌شه
ضعف ناگهانی دست

در جلسه‌ی بعدی بگو

☐	
	سفتی شانه که با تمرین **بهتر نمی‌شه**
	طناب زیر بغل
	سنگینی یا ورم **خفیف** بازو
	درد مفاصل با هورمون‌درمانی
	درد استخوان تازه و مداوم

تب در شیمی‌درمانی، منتظر فردا نمی‌مونه.

بخش ۲

مرحله به مرحله

روزهای اول تا برداشتن درن، تا ۶ هفته بعد از جراحی، در دوران شیمی‌درمانی، و در دوران پرتودرمانی و بعد از اون.

فصل ۵

روزهای اول تا برداشتن درن

هدف: حفظ حرکت **آرنج، مچ و دست**، **تنفس** خوب، شونه‌های **شل**، و حرکت **ملایم** شانه **بدون** فشار به زخم.

از روز اول (یا طبق دستور جراح)

تمرین	مقدار
تنفس عمیق	۵ نفس، چند بار در روز
باز و بسته کردن مشت	۱۰ بار، هر ساعت بیداری
خم و باز کردن آرنج و مچ	۱۰ بار، ۳ بار در روز
چرخوندن شونه‌ها	۱۰ بار
فشردن کتف‌ها	۱۰ بار
راه رفتن در خونه	چند بار در روز

تنفس آرام ← ص ۳۶ · فشردن حوله یا توپ (قدرت دست) ← ص ۴۰ · حرکت آرنج، مچ و انگشت‌ها ← ص ۳۹ · چرخوندن شونه‌ها ← ص ۳۷ · فشردن کتف‌ها ← ص ۳۸ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۵۴

قانون درن

☐	
	معمولاً تا **برداشتن درن**، دست رو بالاتر از **۹۰ درجه** (سطح شونه) **نبر**
	بار سنگین نه
	دست رو **کاملاً بی‌حرکت** هم نذار

نکته‌ی دکتر مکس

مرور **McNeely** (کاکرین، ۲۰۱۰) نشون داد شروع تمرین‌های **پرشدت** شانه در **روزهای اول**، حرکت رو زودتر برمی‌گردونه ولی ممکنه **ترشح درن** رو **بیشتر** کنه. پس در این هفته: **ملایم**؛ و **دامنه‌ی کامل** بعد از اجازه‌ی جراح.

خوابیدن

☐	
	به پشت با یک **بالش زیر بازو** سمت جراحی
	یا به **پهلوی مقابل**، با بالش جلوی سینه

روزهای اول: دست، آرنج و نفس؛ شانه ملایم.

بعد از درن تا ۶ هفته

هدف: برگشت **دامنه‌ی کامل** شانه؛ معمولاً تا **۶ تا ۸ هفته**.

تمرین‌های اصلی (۲ تا ۳ بار در روز)

تمرین	مقدار
بالا بردن دست با عصا (درازکش)	۱۰ بار
بالا رفتن انگشت‌ها روی دیوار	۱۰ بار
دست پشت سر	۱۰ بار
چرخش به بیرون با عصا	۱۰ بار
کشش سینه در چارچوب در	۳ × ۳۰ ثانیه
کشش با حوله پشت کمر	۱۰ بار

بالا بردن دست با عصا (درازکش) ← ص ۴۴ · بالا رفتن انگشت‌ها روی دیوار ← ص ۴۵ · دست پشت سر ← ص ۴۶ · چرخش به بیرون با عصا ← ص ۴۷ · کشش سینه در چهارچوب در ← ص ۴۹ · کشش با حوله پشت کمر ← ص ۴۸

هدف‌های کاربردی

هفته	هدف
۲ تا ۳	شونه کردن موها
۳ تا ۴	برداشتن ظرف از قفسه‌ی **هم‌سطح صورت**
۴ تا ۶	دست **بالای سر**؛ بستن **سوتین** از پشت
۶ تا ۸	دامنه‌ی **برابر** با دست دیگه

نکته‌ی دکتر مکس

اگه بعد از **۶ تا ۸ هفته** دامنه برنگشته، **فیزیوتراپی** لازمه؛ زودتر بهتره.

هر روز کمی بالاتر؛ علامت روی دیوار، پیشرفتت رو نشون می‌ده.

بخش ۳

اصول تمرین

دامنه‌ی حرکت شانه، کشش سینه و اسکار، تقویت شانه و کتف، تمرین قدرتی و لنفادم، هوازی و خستگی، استخوان و هورمون‌درمانی، و وزن و تغذیه.

فصل ۷

دامنه‌ی حرکت شانه

شانه در **۴ جهت اصلی** حرکت می‌کنه؛ هر کدوم برای یه کار روزمره لازمه:

جهت	برای	تمرین
بالا بردن از جلو	برداشتن از قفسه، شونه کردن	بالا بردن با عصا، دیوار
بالا بردن از پهلو	لباس پوشیدن، دست بالای سر	سُر دادن روی میز
چرخش به بیرون	دست پشت سر، بستن روسری	چرخش با عصا، دست پشت سر
چرخش به داخل	بستن سوتین، جیب عقب	حوله پشت کمر

حرکت پاندولی ← ص ۴۲ · سُر دادن دست روی میز ← ص ۴۳ ·
بالا بردن دست با عصا (درازکش) ← ص ۴۴ · چرخش به بیرون با عصا ← ص ۴۷

اصول

☐	
	کشش ملایم، نه **درد تیز** (حداکثر ۳ تا ۴ از ۱۰)
	هر حرکت **۵ تا ۱۰ ثانیه** نگه دار
	۲ تا ۳ بار در روز
	گرم (بعد از دوش آب گرم) راحت‌تره

☐	
	مقایسه با دست دیگه؛ هدف، **تقارن**

خودت رو بسنج

آزمون	هفته‌ی ۲	هفته‌ی ۴	هفته‌ی ۶
دستم به **پشت سرم** می‌رسه؟			
دستم به **قفسه‌ی بالای** کابینت می‌رسه؟			
دستم به **وسط کمرم** از پشت می‌رسه؟			
علامت روی **دیوار** (سانتی‌متر)			

هدف: هر چهار جهت، برابر با دست دیگه.

فصل ۸

کشش سینه و اسکار

بعد از جراحی و پرتودرمانی، **عضله‌ی سینه** کوتاه و **اسکار** سفت می‌شه. نتیجه: **قوز**، شونه‌ی **جلو اومده**، و **محدودیت** بالا بردن دست.

کشش سینه

کشش سینه در چهارچوب در ← ص ۴۹ · دست پشت سر ← ص ۴۶ · صاف کردن پشت روی صندلی ← ص ۵۰ · چرخش ملایم پشت (به پهلو) ← ص ۵۱ · کشش بزرگ مورب از نشسته ← ص ۵۲

ماساژ اسکار

بعد از بسته شدن کامل زخم و **اجازه‌ی جراح** (معمولاً **۴ تا ۶ هفته** بعد):

☐	
	با **دو انگشت** روی **کنار** اسکار، پوست رو **آروم** در جهت‌های مختلف حرکت بده
	دایره‌های کوچک، بالا و پایین، چپ و راست
	۵ دقیقه، روزی یک تا دو بار
	کرم یا روغن **بدون عطر**
	روی **پوست تحت پرتو** فقط با اجازه‌ی **پرتودرمانگر**

قوز محافظتی

خیلی‌ها بعد از جراحی شونه‌ها رو **جمع** می‌کنن تا از سینه **محافظت** کنن. این قوز به مرور **عادت** می‌شه.

☐	
	کتف‌ها رو آروم **عقب و پایین**
	ایستادن کنار دیوار روزی چند بار
	فرشته‌ی دیواری

فشردن کتف‌ها ← ص ۳۸ · فرشته‌ی دیواری ← ص ۵۳

سینه رو باز کن، کتف‌ها رو عقب؛ قوز محافظتی رو کنار بذار.

بخش ۴

برنامه‌ی مرحله‌ای

دوز تمرین، مرحله‌ی ۱ تا ۳ بعد از جراحی، برنامه‌ی کل بدن در دوران درمان، هوازی تدریجی، نگهداری، و روزهای بد شیمی‌درمانی.

چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت

تمرین مثل دارو، **دوز** داره. دوز کم اثری نداره و دوز بیش از حد درد رو شعله‌ور می‌کنه.

اصطلاحات

اصطلاح	یعنی
تکرار	هر بار انجام کامل حرکت
ست	یک دسته تکرار پشت‌سرهم
۳ × ۱۰	۳ ست، هر ست ۱۰ تکرار
استراحت بین ست‌ها	معمولاً ۱ تا ۲ دقیقه
ایزومتریک	نگه داشتن انقباض بدون حرکت

چقدر سنگین؟ قانون «۲ تا ۳ تکرار در ذخیره»

در پایان هر ست، باید حس کنی که فقط ۲ تا ۳ تکرار دیگه با فرم درست می‌تونستی انجام بدی. با مقیاس سختی ۰ تا ۱۰، هدف تمرین‌های قدرتی **۶ تا ۸ از ۱۰** است.

اگه در پایان ست...	یعنی
می‌تونستی ۵ تکرار یا بیشتر دیگه بزنی	خیلی سبکه؛ سخت‌ترش کن
۲ تا ۳ تکرار دیگه می‌تونستی	**درسته**
فرمت به هم ریخت یا نتونستی تموم کنی	خیلی سنگینه؛ سبک‌ترش کن

چند بار در هفته؟

نوع تمرین	دفعات
تمرین قدرتی	**۲ تا ۳ روز در هفته**، با یک روز استراحت بین جلسه‌ها
تحرک و کشش	روزانه
تعادل	۳ روز در هفته یا بیشتر
هوازی (پیاده‌روی، دوچرخه، شنا)	بیشتر روزهای هفته؛ هدف ۱۵۰ دقیقه در هفته

چطور پیشرفت کنم؟

وقتی تمرینی رو **دو جلسه‌ی پشت‌سرهم** با درد سبز و با «۴ تکرار در ذخیره» یا بیشتر انجام دادی، وقت پیشرفته. **فقط یک چیز** رو در هر بار تغییر بده:

1. تکرار بیشتر
2. ست بیشتر

3. مقاومت بیشتر (وزنه، کش محکم‌تر)

4. دامنه‌ی بیشتر

5. سرعت آهسته‌تر در مرحله‌ی برگشت

6. تک‌پا یا تک‌دست

7. پایداری کمتر

ساختار هر جلسه

بخش	زمان	کار
گرم کردن	۵ تا ۱۰ دقیقه	راه رفتن در خونه، دوچرخه‌ی ثابت، حرکت‌های تحرکی
تمرین‌های اصلی	۲۰ تا ۳۰ دقیقه	طبق برنامه
تعادل	۵ دقیقه	طبق برنامه
سرد کردن	۵ دقیقه	کشش و تنفس

نکته‌ی دکتر مکس

بهترین زمان تمرین، زمانیه که **واقعاً انجامش می‌دی**. یک زمان ثابت انتخاب کن و مثل قرار دکتر بهش پایبند باش.

مرحله‌ی ۱: هفته‌ی اول تا برداشتن درن

هدف: دست و آرنج **فعال**، تنفس، شونه‌های **شل**، شانه **ملایم** تا **۹۰ درجه**.

تمرین	مقدار	بار در روز
تنفس عمیق	۵ نفس	۳ تا ۵
باز و بسته کردن مشت	۱۰	هر ساعت
حرکت آرنج، مچ و انگشت‌ها	۱۰	۳
چرخوندن شونه‌ها	۱۰	۳
فشردن کتف‌ها	۱۰	۳
جمع کردن چونه	۱۰	۲
حرکت پاندولی	۱ دقیقه	۳
سُر دادن دست روی میز (تا سطح شونه)	۱۰	۳
راه رفتن در خونه	۵ تا ۱۰ دقیقه	۳ تا ۴

تنفس آرام ← ص ۳۶ · فشردن حوله یا توپ (قدرت دست) ← ص ۴۰ · حرکت آرنج، مچ و انگشت‌ها ← ص ۳۹ · چرخوندن شونه‌ها ← ص ۳۷ · فشردن کتف‌ها ← ص ۳۸ · عقب بردن چونه ← ص ۴۱ · حرکت پاندولی ← ص ۴۲ · سُر دادن دست روی میز ← ص ۴۳ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۵۴

وقتی درن برداشته شد و جراح اجازه داد، برو مرحله‌ی ۲.

مرحله‌ی ۲: برگشت دامنه (معمولاً هفته‌ی ۲ تا ۶)

هدف: دامنه‌ی **کامل** شانه در هر ۴ جهت.

تمرین	مقدار	بار در روز
بالا بردن دست با عصا (درازکش)	۱۰، نگه داشتن ۵ ثانیه	۲ تا ۳
بالا رفتن انگشت‌ها روی دیوار	۱۰	۲ تا ۳
دست پشت سر	۱۰	۲
چرخش به بیرون با عصا	۱۰	۲
کشش با حوله پشت کمر	۱۰	۲
کشش سینه در چارچوب در	۳ × ۳۰ ثانیه	۲
صاف کردن پشت روی صندلی	۱۰	۲
پیاده‌روی	۱۰ تا ۲۰ دقیقه	۱

بالا بردن دست با عصا (درازکش) ← ص ۴۴ · بالا رفتن انگشت‌ها روی دیوار ← ص ۴۵ · دست پشت سر ← ص ۴۶ · چرخش به بیرون با عصا ← ص ۴۷ · کشش با حوله پشت کمر ← ص ۴۸ · کشش سینه در چهارچوب در ← ص ۴۹ · صاف کردن پشت روی صندلی ← ص ۵۰

نکته‌ی دکتر مکس

در **پرتودرمانی**، این مرحله رو **هر روز** ادامه بده.

بخش ۵

کتابخونه‌ی تمرین‌ها

هر تمرین این کتاب در این بخش یک صفحه‌ی کامل داره: عکس، وضعیت شروع، مراحل اجرا، عضله‌ی هدف، جایی که باید حس کنی، مقدار، راه ساده‌تر و سخت‌تر کردنش، اشتباه‌های رایج و نکته‌های ایمنی.

تمرین‌ها بر اساس **مرحله‌ی بهبودی** مرتب شدن: روزهای اول بعد از جراحی، دامنه‌ی حرکت شانه، تقویت شانه و کتف، تقویت کل بدن، هوازی و تعادل، و کشش و آرامش. **هر تمرین رو از مرحله‌ی خودت (بخش ۴) و با اجازه‌ی جراح شروع کن.**

تمرین ۱ | سطح ۱ · آسان | روزهای اول بعد از جراحی



تنفس آرام

شروع

به پشت یا نشسته، یک دست روی شکم.

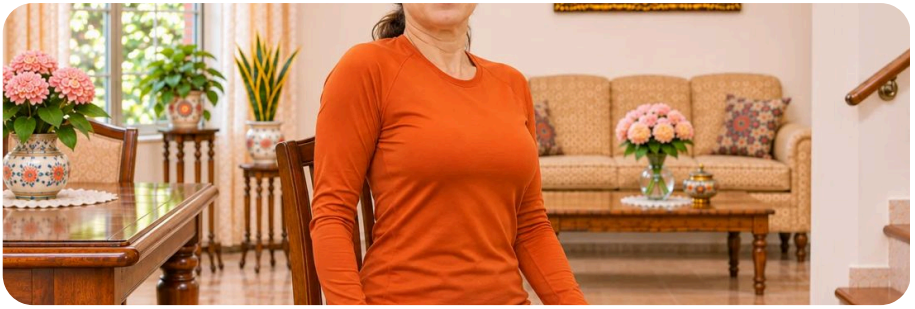
اجرا

1. از بینی ۴ ثانیه نفس بکش تا شکم بالا بیاد.
2. از دهان ۶ ثانیه بیرون بده.
3. شونه‌ها شل.

عضله‌ی هدف	دیافراگم
چرا این تمرین؟	تنفس عمیق؛ باز شدن قفسه‌ی سینه، کم شدن تنش، و کمک به جریان لنف.
مقدار	۵ دقیقه، ۱ تا ۳ بار در روز.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن شونه‌ها.

تمرین ۲ | سطح ۱۰ آسان | روزهای اول بعد از جراحی



چرخوندن شونه‌ها

شروع

صاف بشین یا بایست.

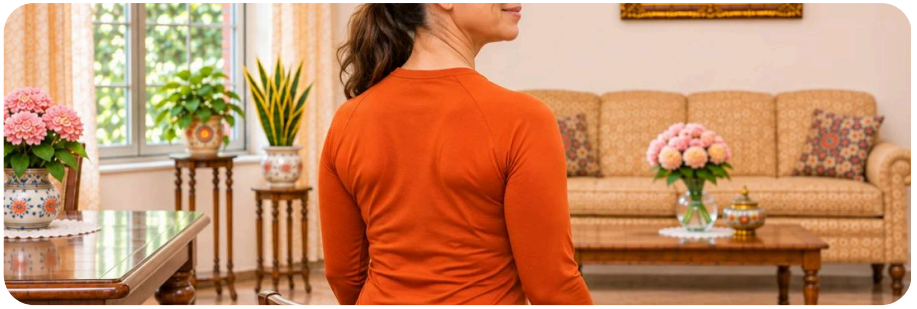
اجرا

1. شونه‌ها رو بالا، عقب و پایین بچرخون.
2. حرکت آهسته و دایره‌ای.
3. ۱۰ بار.

عضله‌ی هدف	عضلات شونه و گردن
چرا این تمرین؟	شل کردن شونه‌ها و گردن که بعد از جراحی جمع و سفت می‌شن.
مقدار	۱۰ تکرار، چند بار در روز.

اشتباه‌های رایج: حرکت سریع.

تمرین ۳ | سطح ۱۰ آسان | روزهای اول بعد از جراحی



فشردن کتف‌ها

شروع

صاف بشین، دست‌ها روی ران.

اجرا

1. کتف‌ها رو به عقب و کمی پایین به هم نزدیک کن.
2. ۵ ثانیه نگه دار.
3. شل کن.

عضله‌ی هدف	عضلات بین کتف
چرا این تمرین؟	فعال کردن عضلات بین دو کتف و پیشگیری از قوز محافظتی بعد از جراحی.
کجا باید حس کنی	بین کتف‌ها.
مقدار	۱۰ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
سخت‌ترش کن	با کش.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن شونه‌ها؛ قوس دادن کمر.

تمرین ۴ | سطح ۰۱ آسان | روزهای اول بعد از جراحی



حرکت آرنج، مچ و انگشت‌ها

شروع

نشسته، بازو کنار بدن (در آویز یا با حمایت بالش).

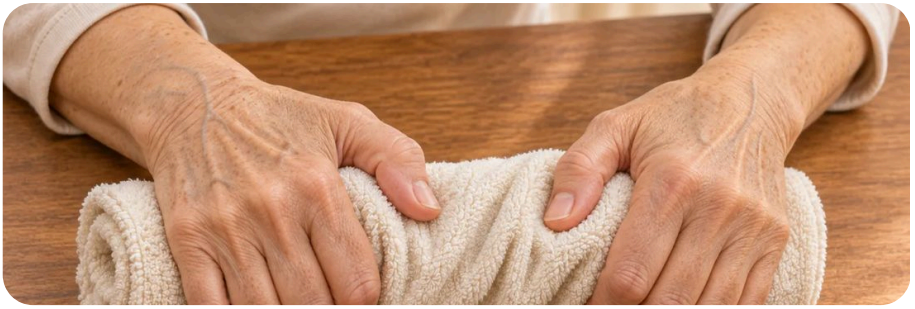
اجرا

1. آرنج رو آهسته خم و صاف کن (با کمک دست دیگه اگه لازمه).
2. مچ رو بالا و پایین ببر و بچرخون.
3. مشت کن و باز کن؛ یک توپ نرم رو فشار بده.

عضله‌ی هدف	دست و ساعد
چرا این تمرین؟	حفظ حرکت آرنج و دست سمت جراحی، و کمک به جریان خون و لنف.
مقدار	۱۰ تکرار هر حرکت، ۳ تا ۴ بار در روز.

اشتباه‌های رایج: حرکت دادن شانه وقتی ممنوعه.

تمرین ۵ | سطح ۰۱ آسان | روزهای اول بعد از جراحی



فشردن حوله یا توپ (قدرت دست)

شروع

پشت میز بشین، ساعد روی میز. یک حوله‌ی لوله‌شده یا توپ نرم رو در دست بگیر.

اجرا

1. حوله یا توپ رو تا جایی که می‌تونی محکم فشار بده.
2. ۳ تا ۵ ثانیه نگه دار.
3. کاملاً شل کن و تکرار کن.

عضله‌ی هدف	عضلات ساعد و دست
چرا این تمرین؟	باز و بسته کردن مشت؛ «پمپ» عضلانی برای جریان لنف بازو.
کجا باید حس کنی	ساعد و کف دست.
مقدار	۲ تا ۳ ست × ۱۰ تکرار هر دست، روزانه.
ساده‌ترش کن	فشار کمتر، زمان کوتاه‌تر.
سخت‌ترش کن	توپ سفت‌تر یا فنر دستی.

اشتباه‌های رایج: حبس نفس؛ بالا انداختن شونه.

احتیاط: در آرتروز شدید انگشت‌ها یا بعد از شکستگی مچ، فشار ملایم و با نظر درمانگر.

تمرین ۶ | سطح ۰۱ آسان | روزهای اول بعد از جراحی



عقب بردن چونه

شروع

صاف بشین یا بایست، نگاه افقی.

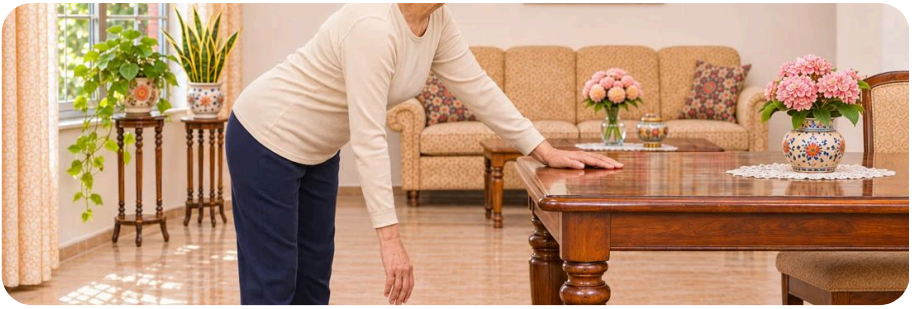
اجرا

1. چونه رو بدون پایین آوردن سر، مستقیم به عقب ببر (دو غبغب!).
2. ۵ تا ۱۰ ثانیه نگه دار.
3. شل کن.

عضله‌ی هدف	خم‌کننده‌های عمقی گردن
چرا این تمرین؟	پایه‌ی بیشتر برنامه‌ها: فعال کردن عضلات عمقی گردن و کم کردن جلو آمدن سر.
کجا باید حس کنی	پشت گردن کمی کشیده؛ جلوی گردن کمی فعال.
مقدار	۱۰ تکرار، چند بار در روز.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کم.
سخت‌ترش کن	درازکش یا بلند کردن سر.

اشتباه‌های رایج: پایین انداختن سر و نگاه به زمین؛ سفت کردن فک.

تمرین ۷ | سطح ۱۰ آسان | روزهای اول بعد از جراحی



حرکت پاندولی

شروع

کنار میز بایست، دست سالم روی میز، کمی به جلو خم شو، دست دردناک آزاد و شل آویزون.

اجرا

1. با تکون دادن آروم بدن (نه شانه)، بذار دست جلو و عقب تاب بخوره.
2. بعد چپ و راست.
3. بعد دایره‌های کوچیک.

عضله‌ی هدف	مفصل شانه
چرا این تمرین؟	حرکت ملایم شانه بدون فعالیت عضلات؛ مناسب روزهای پردرد، شانه‌ی منجمد و بعد از جراحی.
کجا باید حس کنی	کشش ملایم و شل شدن شانه.
مقدار	۱ تا ۲ دقیقه، ۳ تا ۴ بار در روز.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کوچیک‌تر.
سخت‌ترش کن	دایره‌های بزرگ‌تر یا وزنه‌ی خیلی سبک (۰.۵ کیلو) با اجازه‌ی درمانگر.

اشتباه‌های رایج: حرکت دادن فعال با عضلات شانه؛ خم شدن زیاد که کمر رو اذیت کنه.

احتیاط: تا برداشتن درن، دست رو بالاتر از شونه نبر، مگر جراح اجازه بده.

تمرین ۸ | سطح ۱ · آسان | روزهای اول بعد از جراحی



سُر دادن دست روی میز

شروع

پشت میز بشین، ساعد و دست روی یک حوله روی میز.

اجرا

1. حوله رو با دست به جلو سُر بده و هم‌زمان تنه رو کمی به جلو خم کن.
2. ۵ ثانیه نگه دار.
3. برگرد.

عضله‌ی هدف	مفصل شانه
چرا این تمرین؟	افزایش ملایم دامنه‌ی بالا بردن دست با کمک وزن بدن.
کجا باید حس کنی	کشش ملایم زیر بغل و شانه.
مقدار	۱۰ تکرار، ۲ تا ۳ بار در روز.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	سُر دادن روی دیوار.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن شونه به سمت گوش.

احتیاط: تا برداشتن درن، دست رو بالاتر از شونه نبر، مگر جراح اجازه بده.

تمرین ۹ | سطح ۱ · آسان | دامنه‌ی حرکت شانه



بالا بردن دست با عصا (درازکش)

شروع

به پشت دراز بکش، زانوها خم. یک چوب (دسته‌ی جارو) رو با دو دست جلوی بدن بگیر.

اجرا

1. با کمک دست سالم، چوب رو آهسته بالای سر ببر.
2. در انتها چند ثانیه نگه دار.
3. آهسته برگرد.

عضله‌ی هدف	مفصل شانه
چرا این تمرین؟	افزایش دامنه‌ی بالا بردن دست با کمک دست سالم.
کجا باید حس کنی	کشش شانه و زیر بغل.
مقدار	۱۰ تکرار.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کوتاه‌تر.
سخت‌ترش کن	نگه داشتن طولانی‌تر در انتها.

اشتباه‌های رایج: قوس دادن کمر؛ فشار شدید دردناک.

احتیاط: تا برداشتن درن، دست رو بالاتر از شونه نبر، مگر جراح اجازه بده.

تمرین ۱۰ | سطح ۱ · آسان | دامنه‌ی حرکت شانه



بالا رفتن انگشت‌ها روی دیوار

شروع

رو به دیوار یا پهلو به دیوار بایست.

اجرا

1. انگشت‌ها رو مثل عنکبوت روی دیوار بالا ببر.
2. در بالاترین نقطه ۵ ثانیه نگه دار.
3. آهسته پایین بیا.

عضله‌ی هدف	مفصل شانه
چرا این تمرین؟	افزایش دامنه‌ی بالا بردن دست؛ با علامت روی دیوار پیشرفت رو ببین.
کجا باید حس کنی	کشش شانه.
مقدار	۱۰ تکرار.
ساده‌ترش کن	فاصله‌ی بیشتر از دیوار.
سخت‌ترش کن	نزدیک‌تر شدن به دیوار.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن شونه به سمت گوش؛ قوس دادن کمر.

احتیاط: تا برداشتن درن، دست رو بالاتر از شونه نبر، مگر جراح اجازه بده.

تمرین ۱۱ | سطح ۲ · متوسط | دامنه‌ی حرکت شانه



دست پشت سر

شروع

به پشت دراز بکش.

اجرا

1. دست‌ها رو پشت سر قفل کن.
2. بذار آرنج‌ها آهسته به سمت زمین باز بشن.
3. نگه دار.

عضله‌ی هدف	شانه
چرا این تمرین؟	کشش زیر بغل و جلوی سینه؛ برای شونه کردن، بستن روسری و خوابیدن با دست بالای سر.
کجا باید حس کنی	کشش جلوی شانه.
مقدار	۳ × ۲۰ ثانیه.
ساده‌ترش کن	یک دست.

اشتباه‌های رایج: فشار به گردن.

احتیاط: معمولاً بعد از برداشتن درن؛ با کشش ملایم، نه درد.

تمرین ۱۲ | سطح ۱ · آسان | دامنه‌ی حرکت شانه



چرخش به بیرون با عصا

شروع

به پشت یا نشسته، آرنج دست دردناک کنار بدن و ۹۰ درجه خم، یک حوله‌ی لوله‌شده بین بازو و بدن. چوب رو با دو دست بگیر.

اجرا

1. با دست سالم، چوب رو هل بده تا ساعد دست دردناک به بیرون بچرخه.
2. آرنج کنار بدن بمونه.
3. نگه دار و برگرد.

عضله‌ی هدف	کپسول قدامی شانه
چرا این تمرین؟	بازگرداندن چرخش به بیرون؛ مهم در شانه‌ی منجمد.
کجا باید حس کنی	کشش جلوی شانه.
مقدار	۱۰ تکرار.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	نگه داشتن طولانی‌تر.

اشتباه‌های رایج: دور شدن آرنج از بدن.

احتیاط: تا برداشتن درن، دست رو بالاتر از شونه نبر، مگر جراح اجازه بده.

تمرین ۱۳ | سطح ۲ · متوسط | دامنه‌ی حرکت شانه



کشش با حوله پشت کمر

شروع

یک حوله رو با دست سالم بالای سر و با دست دردناک پشت کمر بگیر.

اجرا

1. با دست بالا، حوله رو آهسته به بالا بکش تا دست پایینی بالاتر بره.
2. نگه دار.
3. برگرد.

عضله‌ی هدف	کپسول خلفی، چرخش به داخل
چرا این تمرین؟	بازگرداندن توانایی بردن دست پشت کمر؛ برای بستن سوتین و لباس.
کجا باید حس کنی	کشش جلوی شانه‌ی پایینی.
مقدار	۳ × ۳۰ ثانیه.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.

اشتباه‌های رایج: کشیدن ناگهانی.

احتیاط: بعد از تعویض معکوس شانه، انجام نده مگر با اجازه‌ی جراح.

تمرین ۱۴ | سطح ۱ · آسان | دامنه‌ی حرکت شانه



کشش سینه در چهارچوب در

شروع

در چهارچوب در، ساعدها روی چهارچوب، آرنج‌ها کمی پایین‌تر از شانه.

اجرا

1. یک قدم به جلو بردار.
2. نگه دار.
3. برگرد.

عضله‌ی هدف	عضلات سینه
چرا این تمرین؟	کشش عضلات سینه که بعد از جراحی و پرتودرمانی سفت و کوتاه می‌شن.
کجا باید حس کنی	جلوی سینه.
مقدار	۳ × ۳۰ ثانیه.
ساده‌ترش کن	یک دست.

اشتباه‌های رایج: قوس دادن کمر.

احتیاط: کشش ملایم؛ روی پوست تحت پرتو یا اسکار تازه فشار نیار.

تمرین ۱۵ | سطح ۰۱ آسان | دامنه‌ی حرکت شانه



صاف کردن پشت روی صندلی

شروع

روی صندلی با پشتی کوتاه، دست‌ها ضربدری روی سینه.

اجرا

1. آهسته روی لبه‌ی پشتی به عقب خم شو.
2. برگرد.

عضله‌ی هدف	ستون پشتی
چرا این تمرین؟	تحرک بالای پشت؛ کمک به بالا رفتن دست.
کجا باید حس کنی	بالای پشت.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار.

اشتباه‌های رایج: قوس دادن کمر.

تمرین ۱۶ | سطح ۲ · متوسط | دامنه‌ی حرکت شانه



چرخش ملایم پشت (به پهلو)

شروع

به پهلو دراز بکش، زانوها خم و روی هم، دست‌ها جلو روی هم.

اجرا

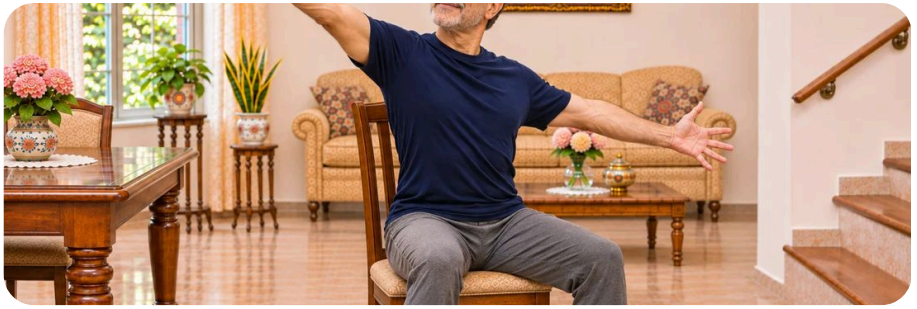
1. دست بالایی رو مثل باز شدن کتاب به سمت دیگه باز کن.
2. سر هم با دست بچرخه؛ زانوها روی هم بمونن.
3. آهسته برگرد.

عضله‌ی هدف	ستون پشتی
چرا این تمرین؟	حفظ تحرک بخش پشتی ستون فقرات.
کجا باید حس کنی	کشش ملایم پشت و سینه.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار هر طرف.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.

اشتباه‌های رایج: جدا شدن زانوها.

احتیاط: در پوکی استخوان شدید یا شکستگی مهره، فقط دامنه‌ی خیلی کم و با نظر درمانگر.

تمرین ۱۷ | سطح ۰۱ آسان | دامنه‌ی حرکت شانه



کشش بزرگ مورب از نشسته

شروع

لبه‌ی صندلی محکم، کف پاها روی زمین.

اجرا

1. دست‌ها رو به هم نزدیک، پایین کنار یک پا.
2. با یک حرکت **بزرگ**، دست‌ها رو به بالا و طرف مقابل ببر؛ تنه بچرخه و نگاه دنبال دست‌ها.
3. برگرد و طرف دیگه.

عضله‌ی هدف	تنه، شونه‌ها، ستون فقرات
چرا این تمرین؟	مقابله با خمیدگی و سفتی تنه؛ چرخش و باز شدن قفسه‌ی سینه.
کجا باید حس کنی	کشش در پهلو و پشت.
مقدار	۸ بار هر طرف؛ روزانه.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	ایستاده.

اشتباه‌های رایج: حرکت کوچیک؛ حبس نفس.

تمرین ۱۸ | سطح ۱ · آسان | دامنه‌ی حرکت شانه



فرشته‌ی دیواری

شروع

پشت به دیوار بایست، پاشنه‌ها کمی جلوتر از دیوار، پشت سر و کمر نزدیک دیوار.

اجرا

1. دست‌ها رو به شکل W کنار دیوار بذار.
2. آهسته به سمت بالا (Y) سُر بده تا جایی که راحتی.
3. برگردون.

عضله‌ی هدف	عضلات پشت و شونه
چرا این تمرین؟	باز کردن قفسه‌ی سینه و تقویت عضلات صاف‌کننده؛ مقابله با قوز.
کجا باید حس کنی	بین کتف‌ها و سینه.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر، دور از دیوار.
سخت‌ترش کن	نگه داشتن در بالا.

اشتباه‌های رایج: قوس دادن کمر؛ بالا بردن شونه‌ها.

تمرین ۱۹ | سطح ۱ · آسان | هوازی و تعادل



برنامه‌ی پیاده‌روی

شروع

کفش راحت با کف نرم و پاشنه‌ی کوتاه. مسیر صاف و ایمن.

اجرا

1. با مدتی شروع کن که درد در محدوده‌ی سبز بمونه (حتی ۵ دقیقه).
2. سرعت طوری باشه که بتونی حرف بزنی ولی آواز خوندن سخت باشه.
3. هر هفته ۱۰ درصد به کل زمان اضافه کن.
4. هدف: ۱۵۰ دقیقه در هفته (مثلاً ۳۰ دقیقه، ۵ روز).

عضله‌ی هدف	قلب و ریه، کل پا
چرا این تمرین؟	ستون اصلی ورزش در دوران درمان؛ برای خستگی، خلق، خواب و قلب.
مقدار	۲۰ تا ۳۰ دقیقه، بیشتر روزهای هفته؛ از ۱۰ دقیقه شروع کن و هر هفته کمی بیشتر.
ساده‌ترش کن	تقسیم به نوبت‌های ۵ تا ۱۰ دقیقه‌ای.
سخت‌ترش کن	سرعت بیشتر، سربالایی ملایم.

اشتباه‌های رایج: افزایش ناگهانی مسافت؛ کفش نامناسب.

کتاب کامل و ارتقا

این راهنما فقط **یک مسیر** از کتاب کامل «**سرطان پستان: توان‌بخشی شانه و بازو**» رو پوشش می‌ده. اما بیشتر افراد بعد از ۵۰ سالگی **بیش از یک مشکل** دارن، و خیلی وقت‌ها مسیر درمان به جراحی، زندگی روزمره یا نگهداری طولانی‌مدت هم می‌رسه.

کتاب کامل چی داره؟

بخش	عنوان	فصل
۱	سرطان پستان و بدن تو	۶
۲	مرحله به مرحله	۴
۳	اصول تمرین	۷
۴	زندگی روزمره	۶
۵	برنامه‌ی مرحله‌ای	۸
۶	کتابخونه‌ی تمرین‌ها	همه‌ی ۶۵ تمرین
۷	خانواده، روزها و داستان‌ها	۶
۸	پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه	۳

ارتقا با پرداخت مابه‌التفاوت

اگه این راهنما رو خریدی، تا **۳۰ روز** می‌تونی فقط با پرداخت **تفاوت قیمت**، کتاب کامل رو بگیری. کافیه رسید خرید این راهنما رو در دایرکت اینستاگرام dr.max.zeinali@ بفرستی.

منابع علمی

1. Campbell KL, Winters-Stone KM, Wiskemann J, et al. Exercise guidelines for cancer survivors: consensus statement from international multidisciplinary roundtable. Med Sci Sports Exerc. 2019;51(11):2375-2390. doi:10.1249/MSS.0000000000002116
2. McNeely ML, Campbell K, Ospina M, et al. Exercise interventions for upper-limb dysfunction due to breast cancer treatment. Cochrane Database Syst Rev. 2010;(6):CD005211. doi:10.1002/14651858.CD005211.pub2
3. Schmitz KH, Ahmed RL, Troxel A, et al. Weight lifting in women with breast-cancer-related lymphedema. N Engl J Med. 2009;361(7):664-673. doi:10.1056/NEJMoa0810118
4. Schmitz KH, Ahmed RL, Troxel AB, et al. Weight lifting for women at risk for breast cancer-related lymphedema: a randomized trial. JAMA. 2010;304(24):2699-2705. doi:10.1001/jama.2010.1837
5. Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Br J Sports Med. 2020;54(24):1451-1462. doi:10.1136/bjsports-2020-102955
6. Bauer J, Biolo G, Cederholm T, et al. Evidence-based recommendations for optimal dietary protein intake in older people: a position paper from the PROT-AGE Study Group. J Am Med Dir Assoc. 2013;14(8):542-559. doi:10.1016/j.jamda.2013.05.021

بعد از جراحی پستان

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- روزهای اول
- قانون درن
- دامنه‌ی شانه
- کشش سینه و اسکار
- مرحله‌ی ۱ و ۲

بر پایه‌ی پژوهش‌ها و رهنمودهای بالینی معتبر. بخشی از کتابخانه‌ی دکتر مکس.