کتابخانه‌ی دکتر مکس · جلد ۴۴

سرطان پستان: توان‌بخشی شانه و بازو

از روز اول بعد از جراحی تا سال‌ها بعد: دامنه‌ی حرکت شانه، طناب زیر بغل، پیشگیری از لنفادم، ورزش در شیمی‌درمانی و پرتودرمانی، استخوان و خستگی، با ۶۵ تمرین تصویری



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 ۹

۱. درمان‌ها و اثرشون بر بدن ۱۰

۲. چرا ورزش؟ ۱۰

۳. جراحی‌ها: پستان و غدد لنفاوی ۱۲

۴. مشکلات رایج شانه و بازو ۱۴

۵. علائم خطر ۱۶

۶. باورهای غلط ۱۸

بخش ۲: مرحله به مرحله ۲۰

۷. روزهای اول تا برداشتن درن ۲۱

۸. بعد از درن تا ۶ هفته ۲۲

۹. در دوران شیمی‌درمانی ۲۴

۱۰. پرتودرمانی و بعد از اون ۲۶

بخش ۳: اصول تمرین ۲۹

۱۱. دامنه‌ی حرکت شانه ۳۰

۱۲. کشش سینه و اسکار ۳۱

۱۳. تقویت شانه و کتف ۳۳

۱۴. تمرین قدرتی و لنفادم ۳۵
۱۵. هوازی و خستگی سرطان ۳۷
۱۶. استخوان و هورمون‌درمانی ۳۹
۱۷. وزن و تغذیه ۴۱

بخش ۴: زندگی روزمره ۴۴

۱۸. لنفادم: پیشگیری و علائم اولیه ۴۵
۱۹. طناب زیر بغل ۴۷
۲۰. درد و بی‌حسی بعد از جراحی ۴۹
۲۱. بازسازی پستان ۵۱
۲۲. خواب، خلق و تصویر بدن ۵۳
۲۳. برگشت به کار و خانه‌داری ۵۵

بخش ۵: برنامه‌ی مرحله‌ای ۵۸

۲۴. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۵۹
۲۵. مرحله‌ی ۱: هفته‌ی اول تا برداشتن درن ۶۱
۲۶. مرحله‌ی ۲: برگشت دامنه (معمولاً هفته‌ی ۲ تا ۶) ۶۳
۲۷. مرحله‌ی ۳: تقویت (معمولاً بعد از هفته‌ی ۶) ۶۵
۲۸. برنامه‌ی کل بدن در دوران و بعد از درمان ۶۷
۲۹. هوازی تدریجی ۶۹

۳۰. برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی ۷۱

۳۱. روزهای بد شیمی‌درمانی ۷۴

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۷۷

بخش ۷: خانواده، روزها و داستان‌ها ۱۴۳

۳۲. راهنمای همسر و خانواده ۱۴۴

۳۳. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای روزانه ۱۴۵

۳۴. ماه رمضان، سفر و فصل‌ها ۱۴۶

۳۵. داستان مریم ۱۴۸

۳۶. داستان خانم بهرامی ۱۴۹

۳۷. مریم، یک سال بعد ۱۵۰

بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۱۵۲

۳۸. ۵۰ سؤال رایج ۱۵۳

۳۹. جدول‌های پیگیری ۱۶۰

۴۰. واژه‌نامه ۱۶۵

منابع علمی ۱۶۶

پیش‌گفتار

«بعد از جراحی، دستم بالا نمی‌ره.» «یه طناب زیر بغلم حس می‌کنم.» «می‌ترسم ورزش کنم و دستم ورم کنه.» «شیمی‌درمانی اون‌قدر خسته‌ام کرده که حتی راه رفتن هم سخته.» این‌ها حرف‌هایی‌ان که بسیاری از زنان بعد از **سرطان پستان** تجربه می‌کنن.

خبر خوب اینه که **ورزش** یکی از **مؤثرترین** و **ایمن‌ترین** کارهای این دوره‌ست. رهنمود بین‌المللی **۲۰۱۹** نشون داد ورزش منظم در دوران و بعد از درمان، **خستگی**، **اضطراب**، **افسردگی** و **کیفیت زندگی** رو بهتر می‌کنه؛ و کارآزمایی‌های بزرگ نشون دادن **تمرین قدرتی تدریجی**، خطر یا شدت **لنفادم** رو **بیشتر نمی‌کنه**.

این کتاب **قدم‌به‌قدم** همراهته: از **روزهای اول** بعد از جراحی، تا برگشت **کامل** حرکت شانه، و ساختن بدنی **قوی‌تر** از قبل.

- **بخش ۱** سرطان پستان، جراحی‌ها، مشکلات شانه و بازو، و علائم خطر.
- **بخش ۲** مرحله به مرحله: بعد از جراحی، شیمی‌درمانی و پرتودرمانی.
- **بخش ۳** اصول: دامنه‌ی حرکت، کشش اسکار، تقویت، لنفادم، هوازی، استخوان و تغذیه.
- **بخش ۴** لنفادم، طناب زیر بغل، درد و بی‌حسی، بازسازی پستان، خلق، و برگشت به کار.
- **بخش ۵** برنامه‌ی مرحله‌ای.

- **بخش ۶** کتابخونه‌ی تصویری تمرین‌ها.
- **بخش ۷** خانواده، روزهای شیمی‌درمانی، و داستان‌ها.
- **بخش ۸** جواب سؤال‌های رایج، جدول‌ها و واژه‌نامه.

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.

درمان‌ها و اثرشون بر بدن

درمان سرطان پستان معمولاً **ترکیبی** از چند روشه. هر کدوم اثر خودش رو بر **بدن** و **حرکت** داره:

درمان	اثر رایج بر بدن
جراحی (لامپکتومی یا ماستکتومی)	**سفتی شانه**، **درد**، **بی‌حسی** زیر بغل، **اسکار**
برداشتن غدد لنفاوی زیر بغل	خطر **لنفادم**، **طناب زیر بغل**
پرتودرمانی	**سفتی** پوست و عضله‌ی سینه، **خستگی**
شیمی‌درمانی	**خستگی** شدید، **ضعف عضلانی**، **نوروپاتی** دست و پا، کم‌خونی
هورمون‌درمانی (مثل مهارکننده‌های آروماتاز)	**درد مفاصل**، **کاهش تراکم استخوان**
درمان‌های هدفمند	گاهی اثر بر **قلب**؛ پایش با پزشک

خبر خوب

بیشتر این اثرها با **ورزش درست**، **کمتر** یا **قابل‌کنترل** می‌شن: **دامنه‌ی حرکت شانه** برمی‌گرده، **خستگی** کمتر می‌شه، **عضله** و **استخوان** قوی‌تر می‌مونن.

درمان، بیماری رو هدف می‌گیره؛ ورزش، بدن رو برمی‌گردونه.

فصل ۲

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؟