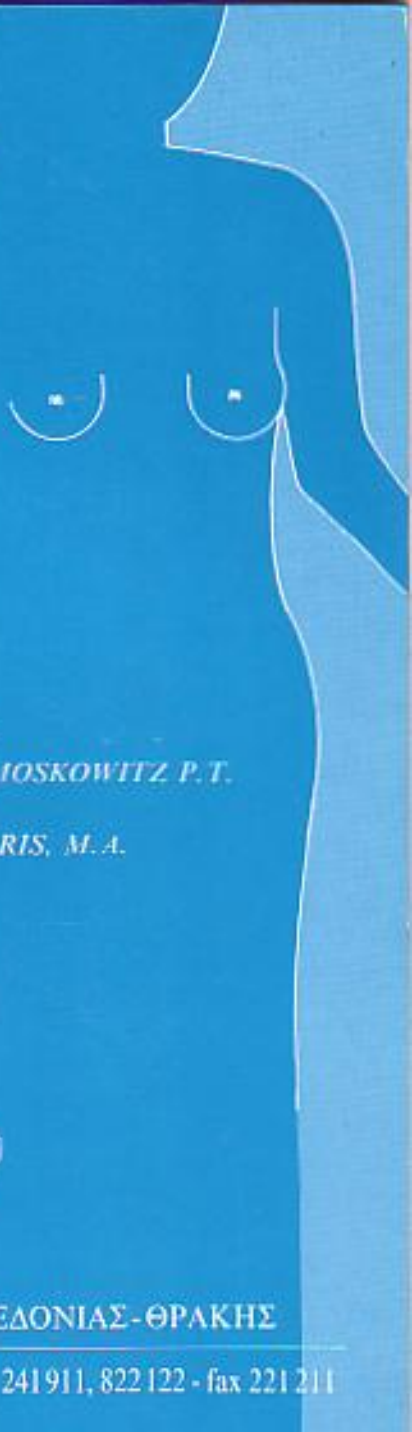


# ΜΕΤΕΓΧΕΙΡΗΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΣΕ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΜΕ ΜΑΣΤΕΚΤΟΜΗ



Συντάχθη από το 1995  
BERNADETTE SHEA P.T. - STACY MOSKOWITZ P.T.

Μετάφραση: ASPASIA GOUNARIS, M.A.



ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΚΑΡΚΙΝΟΠΑΘΩΝ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ-ΘΡΑΚΗΣ

Αγίας Σοφίας 46 - Θεσσαλονίκη (54622) - τηλ. (031) 241911, 822122 - fax 221211

# ΜΕΤΕΓΧΕΙΡΗΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΣΕ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΜΕ ΜΑΣΤΕΚΤΟΜΗ

Συνετάχθη από τους  
*BERNADETTE SHEA P. T. - STACY MOSKOWITZ P. T.*

Μετάφραση: *ASPASIA GOUNARIS, M.A.*



ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΚΑΡΚΙΝΟΠΑΘΩΝ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ-ΘΡΑΚΗΣ

Αγίας Σοφίας 46 - Θεσσαλονίκη (546 22) • τηλ. 2310/241911 - fax 2310/221211  
Αγίου Δημητρίου 96, τηλ. 2310/233224 • <http://www.uom.gr/skmth> • e-mail: [skmth@uom.gr](mailto:skmth@uom.gr)

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 1994

*“Μετεγχειρητικές ασκήσεις στις γυναίκες με μαστεκτομή”*

*Μετάφραση:*

ASPASIA GOUNARIS, M.A.

*Social Worker, Memorial Sloan Kettering, New York*

*Επιμέλεια κειμένου:*

Τριανταφυλλιά Μήττα

*Επιμέλεια ελληνικής έκδοσης:*

ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΚΑΡΚΙΝΟΠΑΘΩΝ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ-ΘΡΑΚΗΣ

Αγίας Σοφίας 46 - Θεσσαλονίκη (546 22)

Τηλ. (2310) 241911 - Fax 221211

*Η μερική ή ολική ανατύπωση είτε η καθ' οιονδήποτε τρόπον αναπαραγωγή του βιβλίου, καθώς και η φωτοτύπηση τμήματος ή ολόκληρου του βιβλίου, χωρίς την έγγραφη άδεια του εκδότη, τιμωρείται από το νόμο.*

*Στοιχειοθεσία - Εκτύπωση:*

UNIVERSITY STUDIO PRESS A.E.

Αρμενοπούλου 32 - Θεσσαλονίκη (546 35)

Τηλ. (2310) 209637, 209837 - Fax 216647

Θεσσαλονίκη 1994

Ανατύπωση 2005

*«Το να αποδεχθείς και να ξεπεράσεις το πρόβλημά σου είναι γενναιότητα, το να ενισχύσεις το συνάνθρωπό σου να ξεπεράσει και εκείνος το πρόβλημά του είναι ηρωισμός και το να αγωνίζεσαι να μη συμβεί σε άλλους ό,τι σε σένα είναι θείο».*

**Γεώργιος Μπλάτζας**  
*Αν. Καθ. Χειρ. Α.Π.Θ.  
Διευθ. Α' Χειρ./Ογκολογικού  
Τμήματος "Θεαγενείου" Α.Ν.Θ.*

*«Η αλήθεια είναι σα φάρμακο  
κι έχει τη δική της συνταγή»*

*«Το δικαίωμα ενημέρωσης του ασθενή»*

*Θεσσαλονίκη 1994*

**Π. Μήττα**

Για όποιον θέλει να βοηθήσει στο έργο του Σ.Κ.Μ.Θ. έχει ανοιχθεί λογαριασμός στην Εθνική Τράπεζα της Ελλάδος υπ' αριθμ. 223/296210-19, στην Τράπεζα Εργασίας 0026.0232.57.0100310655, στην Τράπεζα Πειραιώς 5216-017164-768 καθώς και στην Alpha Bank 48000-200.200 1720 Αγ. Τριάδος (που είναι αποκλειστικά για παιδιά).

## «ΚΑΡΚΙΝΟΣ, Ε ΚΑΙ;»

Λέμε στο **Σύλλογο Καρκινοπαθών Μακεδονίας - Θράκης** (Σ.Κ.Μ.Θ.) με φυσικό και ανεπιτήδευτο τρόπο στο άκουσμα της νόσου. Δίχως να παραβλέπουμε τη σπουδαιότητα της κατάστασης αντιμετωπίζουμε τον καρκίνο με πολύ ρεαλισμό και υπομονή, δίχως φοβίες, προκαταλήψεις και παράπονα, όπως ακριβώς θ' αντιμετωπιζάμε μια αναιμία, ένα διαβήτη ή μια οποιαδήποτε άλλη ασθένεια.

Τα μονοπάτια της νόσου ίσως είναι δαιδαλώδη· γίνονται όμως πολύ πιο δύσκολα με την παρασιώπηση της αλήθειας είτε από γιατρούς είτε από το συγγενικό περιβάλλον. Αυτό που σκοτώνει κυριολεκτικά είναι το **ψέμα**. Ενώ η **αλήθεια**, η πλήρης δηλαδή επίγνωση της κατάστασης από τον ασθενή, δίνει το θάρρος και τη δύναμη στην αντιμετώπιση της νόσου διασφαλίζοντας ταυτόχρονα μια σωστή επικοινωνία με το κοινωνικό περιβάλλον.

Την αλήθεια αυτή βοούν τα μέλη του Σ.Κ.Μ.Θ προς κάθε κατεύθυνση ήδη από το έτος της ίδρυσης του Συλλόγου (1991). Η προσπάθεια δείχνει να ευδοκμεί. Το «κατεστημένο» του καρκίνου - όλη η προκατάληψη που συνοδεύει τη νόσο - είναι ο μεγάλος αντίπαλος του Συλλόγου. Ο Σύλλογος φιλοδοξεί να συντελέσει στην κατάρριψή του.

Ένας ακόμη βασικός στόχος του Συλλόγου είναι η βελτίωση των συνθηκών υγείας στις Ογκολογικές Κλινικές των Νοσοκομείων της πόλης σε συνεργασία πάντα με όλους τους διαθέσιμους φορείς. Η έλλειψη ενός **Ξενώνα**, που θα φιλοξενεί τους ασθενείς-καρκινοπαθείς καθώς και τους συνοδούς τους που προέρχονται από την επαρχία στα δύο μεγάλα αστικά κέντρα της χώρας (Θεσσαλονίκη, Αθήνα), εντοπίστηκε πρώτα από το Σ.Κ.Μ.Θ. Από τότε ξεκίνησε με πρωτοβουλία του Συλλόγου ένας μαραθώνιος. Έγιναν κοινοποιήσεις προς την πολιτεία, την Πανελλήνια Αντικαρκινική Εταιρία και άλλους φορείς με στόχο την ίδρυση ενός ξενώνα. Έτσι το 1994 τέθηκε ο θεμέλιος λίθος του πρώτου ξενώνα καρκινοπαθών της Ελλάδας στη Θεσσαλονίκη. Το έργο βέβαια δεν άρχισε ακόμη· πιστεύουμε, όμως, στη σύντομη αποπεράτωσή του.

Από την άλλη, ο ίδιος ο ασθενής-καρκινοπαθής έχει μεγάλη ανάγκη ψυχολογικής στήριξης. (Είναι επιστημονικά αποδεδειγμένο ότι η καλή ψυχολογική κατάσταση του ασθενή επηρεάζει πολύ θετικά τη συνολική εξέλιξη της νόσου σε όλα τα στάδια). Για το λόγο αυτό, ο Σύλλο-

γος προνόησε τη δημιουργία ομάδων «Ψυχολογικής Στήριξης», για τις οποίες και καταβάλλει ιδιαίτερη μέριμνα. Λειτουργήσαν για πρώτη φορά το 1994 με τη συμμετοχή ειδικευμένων ιατρών ψυχολόγων καθώς επίσης και μελών του Συλλόγου. Οι ομάδες αυτές είχαν μεγάλη επιτυχία. Ευχής έργο είναι να συνεχιστούν με μεγαλύτερη συμμετοχή και στο χώρο των Νοσοκομείων.

Ο Σ.Κ.Μ.Θ., τέλος, δίνει μεγάλη βαρύτητα στην αξία της ενημέρωσης γύρω από τη νόσο του καρκίνου. Κι αυτό γιατί **η ενημέρωση, η πρόληψη και η ποιότητα ζωής** είναι έννοιες αλληλοεξαρτώμενες. Από αυτό παρακινούμενα τα μέλη του Συλλόγου συμμετέχουν σε Συνέδρια με θέμα τον καρκίνο εντός και εκτός της Ελλάδος. Διοργανώνουν ομιλίες-διαλέξεις σε συνεργασία με ειδικούς γιατρούς σε διάφορους χώρους και από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης. Διανέμουν δωρεάν φυλλάδια με πληροφορίες γύρω από κάθε μορφή καρκίνου. Στο πλαίσιο αυτό της ενημέρωσης εντάσσεται και η προσπάθεια συνεργασίας με ειδικούς γιατρούς στα σχολεία της πόλης με απώτερο στόχο την πληροφόρηση των μαθητών - από πρώτο χέρι - σε θέματα που αφορούν την υγεία και την πρόληψη, π.χ. τους κινδύνους που επιφέρει το κάπνισμα, καθώς επίσης και την αναγκαιότητα της επαγγελματικής συνείδησης. Έχουν γίνει αρκετές κρούσεις τόσο στο Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων, Διευθύνσεις των ΟΛΜΕ και ΕΛΜΕ όσο και στο Δήμο Θεσσαλονίκης. Τα αποτελέσματα δεν ήταν ωστόσο θεαματικά. Ο Σύλλογος παρ' όλα αυτά θα συνεχίσει τις προσπάθειές του.

Οι δραστηριότητες του Συλλόγου δε σταματούν εδώ. Υπάρχουν και άλλες βασισμένες σε Ευρωπαϊκά και Αμερικανικά πρότυπα, που αποσκοπούν στην άμβλυνση του πόνου του ασθενή-καρκινοπαθή και τα οποία θα εφαρμόζονται καθ' οδόν.

Κι όλα αυτά γιατί;

Γιατί ο Σύλλογος Καρκινοπαθών Μακεδονίας-Θράκης **αγαπά, πονά και συμπάσχει** με τον ασθενή-καρκινοπαθή, αφού και τα δικά του μέλη είναι ασθενείς (καρκινοπαθείς) που δραστηριοποιούνται ίσως περισσότερο και από υγιείς. Το έργο μας δε θα σταματήσει, παρά μόνο όταν ο ασθενής ακόμα και του πιο απόμακρου χωριού της Μακεδονίας, της Θράκης ή οποιουδήποτε άλλου σημείου της Ελλάδας γίνει επίκεντρο της προσοχής όλων στο σύστημα υγείας, όταν το χαμόγελό του γίνει μια πραγματικότητα στα χείλη και... στην καρδιά του!

## ΜΕΤΕΓΧΕΙΡΗΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΣΕ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΜΕ ΜΑΣΤΕΚΤΟΜΗ

Τα ακόλουθα έχουν γραφεί για την ανάρρωση μετά από εγχείρηση στο στήθος. Οι πληροφορίες που δίνουμε αναφέρονται στους ακόλουθους τομείς:

**A. Διαταραχές στην περιοχή της εγχείρησης**

**B. Ασκήσεις**

**Γ. Λεμφικό οίδημα**

**A. Οι διαταραχές στην περιοχή της εγχείρησης διακρίνονται στις παρακάτω κατηγορίες:**

1. *Αισθήματα προερχόμενα από την τομή,*

2. *Αισθητικές διαταραχές, και*

3. *Ψευδοαισθήματα.*

1. *Αισθήματα προερχόμενα από την τομή,* είναι η δυσφορία ή το τράβηγμα στην επιφάνεια της τομής. Εάν, όταν κάνετε τις ασκήσεις, αισθανθείτε δυσφορία ή τράβηγμα, σταματήστε την άσκηση αμέσως για να μην ερεθίσετε περαιτέρω την τομή. Όταν ο χειρουργός σας ενημερώσει ότι η πληγή έχει κλείσει τελείως, τότε μπορείτε να τενωθείτε.

2. *Αισθητικές διαταραχές,* μπορεί να αντιληφθείτε στον βραχίονα, αντιβραχίονα, ωμοπλάτη και πλευρές, καθώς και στην πλευρά της μαστεκτομής. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι μικρά νεύρα του δέρματος έχουν προσβληθεί στην εγχείρηση. Οι διαταραχές ποικίλλουν από ασθενή σε ασθενή. Συνήθως περιγράφονται ως εξής: «..αισθάνομαι μούδιασμα, μυρμήγκιασμα, κάψιμο, ή σα να πέφτει νερό..». Ορισμένες γυναίκες επίσης αναφέρουν ότι οι παραπάνω αισθητικές διαταραχές αυξάνονται με την κούραση, με αλλαγές στην ψυχολογική τους κατάσταση, όπως και αλλαγές των καιρικών συνθηκών.

Παρόμοιες καταστάσεις αποσοβούνται όταν η βλάβη των νεύρων αποκατασταθεί. Ο χρόνος για την πλήρη αποκατάσταση των νεύρων μπορεί να διαρκέσει εβδομάδες, μήνες και ίσως χρόνο. Η δυσφορία από τις αισθητικές διαταραχές, δεν θα πρέπει να σας επηρεάσει στις καθημερινές σας συνήθειες, διότι είναι μια «ομαλή και αναμενόμενη» κατάσταση.

3. *Ψευδαίσθημα*, είναι το αίσθημα που η ασθενής αντιμετωπίζει μετά την εγχείρηση, ότι το στήθος και η θηλή υπάρχουν. Το αίσθημα αυτό είναι αρκετά συχνό και συνήθως υποχωρεί με την πάροδο του χρόνου.

## **B. Ασκήσεις**

Οι ασκήσεις μπορούν να αρχίσουν τη δεύτερη ημέρα από την εγχείρηση, εάν το επιτρέψει ο γιατρός. Σκοπό έχουν, να σας βοηθήσουν να κινήσετε *ομαλά* το χέρι σας, το οποίο έχει επηρεασθεί από την εγχείρηση. Συγκεκριμένα, επιδιώκεται με τις ασκήσεις, η κίνηση του χεριού πάνω από το κεφάλι, πλαγίως, έως το πίσω μέρος του λαιμού και στο κέντρο της πλάτης.

Οι ασκήσεις θα πρέπει να επαναλαμβάνονται τακτικά, τρεις φορές την ημέρα, έως ότου μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το χέρι σας, όπως και πριν από την εγχείρηση, στους χώρους της εργασίας, στο σπίτι, στα спор. Πολλοί εγχειρισμένοι ασθενείς αναφέρουν ότι «αισθάνονται και κινούνται *ομαλά*», τέσσερις εβδομάδες μετά την εγχείρηση. Εάν αυτό δεν συμβαίνει με σας, μιλήστε με τον γιατρό σας. Πιθανόν χρειάζεστε και άλλες, περαιτέρω ασκήσεις.

### *Άσκηση αναπνοής:*

Βαθειές αναπνοές κατά τη διάρκεια της άσκησης, θα σας βοηθήσουν να ηρεμήσετε και να προχωρήσετε στο πρόγραμμα άνετα και εύκολα.

### *Οδηγίες:*

Καθήστε αναπαυτικά σε μία καρέκλα και εισπνεύστε σιγά και βαθιά από την μύτη, ωστόσο γεμίσουν οι πνεύμονες με αέρα. Στη συνέχεια, εκπνεύστε σιγά σιγά από το στόμα. Επαναλάβετε την άσκηση αυτή μερικές φορές. Σύντομα θα νιώσετε πως οι μυς γύρω από την τομή χαλαρώνουν και ο πόνος μετριάζεται. Επιπλέον με την άσκηση επιδιώκεται η γενικότερη χαλάρωση από το «στρες» της ημέρας.

Όταν κάνετε τις ασκήσεις, θα πρέπει να είστε σε θέση να διακρίνετε την διαφορά ανάμεσα στον πόνο ή την δυσφορία, προερχόμενα από την τομή, και τα ψευδαισθήματα. Εάν αισθανθείτε δυσφορία ή «τράβηγμα» στην τομή, σταματήστε *αμέσως* την άσκηση και αρχίστε τις αναπνοές. Εάν η δυσφορία συνεχίζεται, μην προσπαθήσετε να



προχωρήσετε σε δυσκολότερες ασκήσεις.

**Προσοχή:** Πάντα να έχετε υπόψιν σας, ότι οι αισθητικές διαταραχές δεν θα πρέπει να εμποδίζουν την ρουτίνα των ασκήσεων, διότι οι ασκήσεις αυτές επιτυγχάνουν ακριβώς την αποσόβηση και υποχώρηση παρόμοιων δυσάρεστων αισθημάτων.

Οι ακόλουθες ασκήσεις θα πρέπει να πραγματοποιούνται τρεις φορές την ημέρα. Στις δύο από αυτές, θα χρειαστείτε μία αυτοκόλλητη ταινία, για να σημαδέψετε την πρόοδό σας. Κόψτε τέσσερα κομμάτια ταινίας πριν αρχίσετε:

**α. Περιστροφή ώμου.**

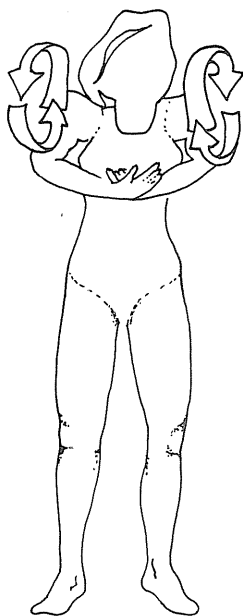
Η άσκηση αυτή μπορεί να γίνει σε όρθια θέση ή καθιστή σε μία καρέκλα (Εικ. 1). Οδηγίες:

Απαλά περιστρέψτε τους ώμους προς τα εμπρός, μετά επάνω και πίσω. Επαναλάβετε την άσκηση δέκα φορές.

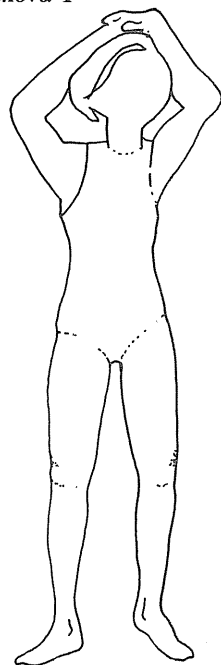
Η άσκηση αυτή, τεντώνει απαλά τους μύς των ώμων και του θώρακα.

**β. Ένωσε - σήκωσε και τέντωσε τα χέρια (Εικ. 2).**

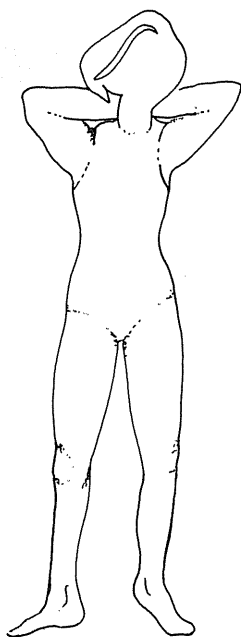
Η άσκηση αυτή μπορεί να γίνει σε όρθια ή καθιστή θέση, κρατώντας πάντα σταθερά τα πόδια στο πάτωμα.



Εικόνα 1



Εικόνα 2



*Εικόνα 3*

Οδηγίες:

α. Σφίξτε τις παλάμες και ισοροπήστε τις στο ύψος του κεφαλιού. Μετά, δίχως να τεντώσετε τους αγκώνες, περάστε το χέρι σας πάνω από το κεφάλι και ακουμπήστε τις παλάμες στο πίσω μέρος του λαιμού. Στη συνέχεια, τεντώστε τους αγκώνες πλαγίως, κατά μήκος των ώμων και μείνετε σε αυτή τη στάση για ένα λεπτό. Εάν αισθανθείτε δυσφορία στην τομή της εγχείρησης κατά την διάρκεια αυτής της άσκησης, μείνετε στο σημείο της έκτασης των χεριών και κάνετε αναπνευστικές ασκήσεις. Αναπνεύστε βαθιά από την μύτη και εκπνεύστε σιγά σιγά από το στόμα. Εάν αισθανθείτε καλύτερα, τότε μόνο συνεχίστε με την άσκηση:

β. Διπλώστε τα χέρια, ώσπου να ακουμπήσουν στο πίσω μέρος του λαιμού, και μετά τεντώστε τα χέρια στο πλάι (Εικ. 3).

Στην αρχή ίσως να μην είναι εφικτή η άσκηση αυτή. Με την πάροδο του χρόνου όμως, και τη συχνή και συστηματική σας εξάσκηση, η πρόοδος είναι δυνατή.

γ. Μετά από ένα λεπτό επαναλάβετε την άσκηση, αντίστροφα:

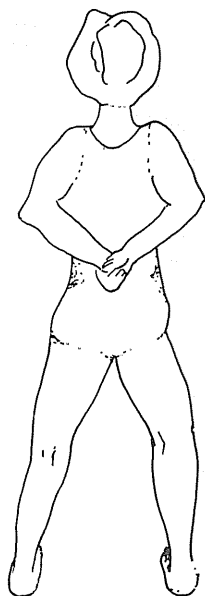
Σφίξτε τις παλάμες στο πίσω μέρος του λαιμού, σιγά σιγά περάστε τα χέρια επάνω από το κεφάλι και κατεβάστε τα στο πλάι.

### γ. Με τα χέρια πίσω.

Η άσκηση αυτή μπορεί να γίνει σε όρθια ή καθιστή στάση (Εικ. 4).

Οδηγίες:

Φέρτε τα χέρια σας πίσω στην πλάτη. Σφίξτε με το χέρι - από την πλευρά της εγχείρησης - δυνατά το άλλο χέρι. Σιγά σιγά προσπαθήστε να φέρετε τα χέρια προς τα επάνω και μακριά από την πλάτη. Όταν φτάσετε στο πιο ψηλό σημείο που μπορείτε, δίχως δυσφορία, μείνετε έτσι για ένα λεπτό.



Εικόνα 4

Εάν αισθανθείτε δυσφορία στην περιφέρεια της τομής, σταματήστε σε αυτή την στάση και κάνετε την αναπνευστική άσκηση: Αναπνεύστε με την μύτη και εκπνεύστε από το στόμα. Επαναλάβετε το για μερικές φορές. Εάν η δυσφορία περάσει, προσπαθείστε να υψώσετε τα χέρια σας λίγο περισσότερο και να μείνετε σε αυτή τη θέση, πάλι για ένα λεπτό.

Η άσκηση με τα χέρια πίσω, χρήσιμη πολύ, θα σας βοηθήσει να κινείτε τα χέρια σας έως την πλάτη, στις καθημερινές σας συνήθειες, όπως και πριν από την εγχείρηση, π.χ. να δένετε τον στηθόδεσμό σας, να κουμπώνετε μία μπλούζα, ή να τραβάτε το φερμουάρ του ρούχου σας.

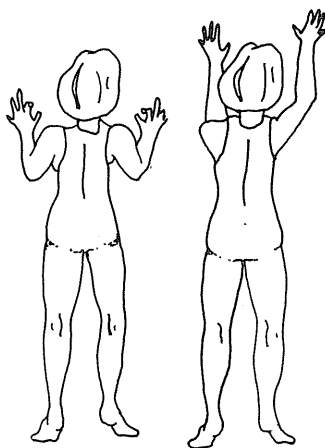
Είναι δυνατόν, κατά την διάρκεια της άσκησης, να νιώσετε ένα ελαφρύ τράβηγμα στην περιφέρεια του ώμου. Μείνετε στη θέση αυτή για ένα λεπτό και στη συνέχεια, απαλά κατεβάστε τα χέρια.

#### δ. Άσκηση στον τοίχο.

Για να κάνετε την άσκηση αυτή, θα χρειασθείτε δύο μικρά κομμάτια αυτοκόλλητης ταινίας (Εικ. 5).

Οδηγίες:

Σταθείτε όρθια, δεκαπέντε πότους μακριά από τον τοίχο. Σηκώστε το ανεγχείρητο χέρι στο πιο υψηλό σημείο που μπορείτε να φτάσετε, και κολλήστε το ένα κομμάτι της ταινίας. Αυτό το σημείο θα είναι ο στόχος που θα προσπαθήσετε να φτάσετε με το χέρι που είναι από την πλευρά της εγχείρησης.



Εικόνα 5

Εάν βέβαια εγχειρισθήκατε και στα δύο στήθη χρησιμοποιείτε το χέρι που αισθάνεσθε καλύτερα για να βάλετε τον στόχο (τον όποιο στόχο). Θα προσπαθήσετε να τον φθάσετε με το χέρι που δεν αισθάνεσθε καλά.

β. Στη συνέχεια της ίδιας άσκησης, τοποθετήστε και τις δύο παλάμες επάνω στον τοίχο, στο ύψος του ώμου, και σιγά σιγά «περπατήστε» στα δάχτυλα προς τα επάνω, προσπαθώντας να κρατάτε τις παλάμες στο ίδιος ύψος. Όταν φθάσετε στο ανώτερο ύψος που μπορείτε, τότε κινήστε τα δάκτυλα αντίστροφα, προς τα κάτω, στο αρχικό σημείο. Επαναλάβετε την άσκηση πέντε φορές. Την πέμπτη φορά, βάλετε ένα σημάδι στο υψηλότερο σημείο που φθάσατε. Έτσι, θα γνωρίζετε την καθημερινή σας πρόοδο.

### ε. Άσκηση στον τοίχο από πλάγια θέση.

Για την πραγματοποίηση της άσκησης αυτής, θα χρειαστείτε δύο μικρά κομμάτια αυτοκόλλητης ταινίας (Εικ. 6).

Οδηγίες:

Σταθείτε όρθια, βλέποντας προς τον τοίχο με την πλευρά που δεν έχει χειρουργηθεί, και σε απόσταση τριάντα πόντους από τον τοίχο. Ανυψώστε το χέρι από την ανεγχείρητη πλευρά, και μαρκάρετε με την ταινία το υψηλότερο σημείο που μπορείτε να φθάσετε. Αυτό το σημείο, θα είναι και ο

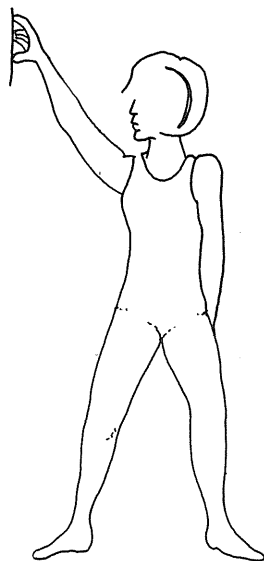
στόχος σας για το χέρι από την εγχειρισμένη πλευρά. (Εάν όμως, έχετε εγχειρισθεί και στα δύο στήθη, ανυψώστε το χέρι που αισθάνεσθε καλύτερα, για να μαρκάρετε το υψηλότερο σημείο). Στη συνέχεια, στραφείτε, ώστε η εγχειρισμένη πλευρά να «βλέπει» προς τον τοίχο. «Περπατήστε» τα δάκτυλα επάνω στον τοίχο, όσο πιο μακριά μπορείτε και μετά επιστρέψτε στο αρχικό σημείο. Επαναλάβετε αυτή την άσκηση πέντε φορές. Την πέμπτη φορά, σημειώστε το πιο υψηλό σημείο που καταφέρατε να φθάσετε. Έτσι, θα παρακολουθείτε την καθημερινή σας πρόοδο.

### στ. Κυκλικές ασκήσεις.

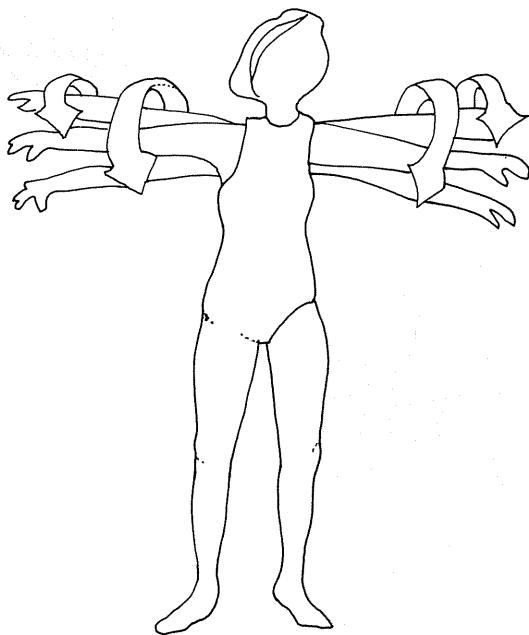
Μόνον εάν έχετε εγχειρισθεί και στα δύο στήθη, θα εφαρμόσετε την άσκηση αυτή για το κάθε χέρι (Εικ. 7).

Οδηγίες:

α. Σταθείτε όρθια, με τα πόδια σταθερά στο πάτωμα, και τα πόδια ελαφρώς ανοιχτά. Σηκώστε το χέρι στη θέση της έκτασης και



Εικόνα 6



*Εικόνα 7*

όσο μπορείτε πιο ψηλά. Αρχίστε να κάνετε σιγά σιγά μικρούς κύκλους στον αέρα, στρέφοντας τους ώμους σας προς τα πίσω. Βεβαιωθείτε ότι η κίνηση γίνεται στους ώμους και όχι στους αγκώνες. Σταδιακά, αυξήστε την έκταση του κύκλου, όσο μπορείτε περισσότερο. Θα πρέπει να συμπληρώσετε τουλάχιστον, δέκα τέτοιους κύκλους. Σιγά σιγά, κατεβάστε το χέρι σας στο πλάι και ξεκουράστε το για ένα λεπτό.

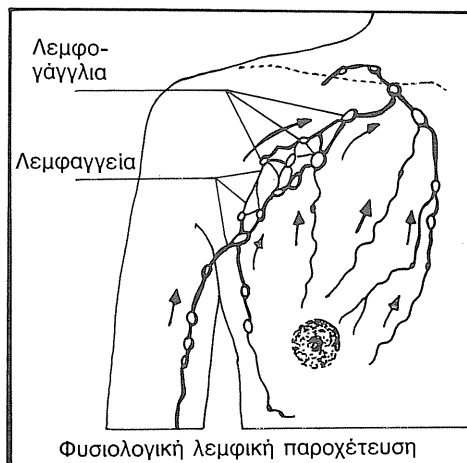
β. Συνεχίστε με το δεύτερο μέρος της άσκησης: Υψώστε το χέρι σε έκταση και αρχίστε να κάνετε σιγά σιγά μικρούς κύκλους με το χέρι σας, αλλά προς τον άξονα του σώματος αυτή τη φορά. Αυξήστε την έκταση του κύκλου όσο μπορείτε περισσότερο. Πρέπει να συμπληρώσετε τουλάχιστον δέκα κύκλους. Στη συνέχεια κατεβάστε το χέρι σας και ξεκουραστείτε.

## Γ. Λεμφικό οίδημα

Το λεμφικό οίδημα είναι το πρήξιμο στο χέρι και στον βραχίονα της εγχειρισμένης πλευράς. Εάν έχετε αφαιρέσει τους λεμφικούς αδένες ή πρόκειται να κάνετε ραδιοθεραπεία-ακτινοβολία, υπάρχει η πιθανότητα να δημιουργηθεί λεμφικό οίδημα.

Οι λεμφικοί αδένες μοιάζουν στην όψη με φασόλια ξερά. Υπάρχουν σε όλο το σώμα του ανθρώπου και είναι μέρος ενός αγγειακού συστήματος, όπως οι φλέβες του αίματος. Οι λεμφικοί αδένες και τα αγγεία μαζί, συνιστούν το λεμφικό σύστημα, το οποίο βοηθάει στο αμυντικό σύστημα του ανθρώπινου οργανισμού, συμβάλλοντας στην πρόληψη και θεραπεία των μολύνσεων.

Η κυκλοφορία των υγρών στο λεμφικό σύστημα, μπορεί να επηρεαστεί με την αφαίρεση των λεμφικών αδένων και την ακτινοβολία. Εάν συμβεί αυτό, ως αποτέλεσμα έρχεται το πρήξιμο του χεριού ή του βραχίονα στην εγχειρισμένη πλευρά. Τούτο δεν παρατηρείται πάντοτε, αλλά όταν και εάν εμφανιστεί, θα πρέπει να αντιμετωπισθεί από την ασθενή με τακτική άσκηση, αρκετές φορές την ημέρα.



Εικόνα 8

### Άσκηση:

Ανοιγοκλείνοντας την παλάμη συνεχώς, ανεβάστε το χέρι ψηλά. Η παλάμη πρέπει να βρίσκεται σε υψηλότερο σημείο από τον καρπό, ο καρπός από τον βραχίονα, ο βραχίονας από τον αντιβραχίονα, ο αντιβραχίονας, από τον ώμο, και ο τελευταίος από την καρδιά.

Για να αισθάνεσθε πιο αναπαυτικά, χρησιμοποιήστε μαξιλάρια. Για να βεβαιωθείτε ότι έχετε την σωστή στάση, φανταστείτε το εξής: εάν αφήνατε μια μικρή μπάλλα να κυλήσει από τα δάκτυλά σας σε αυτή την θέση, θα έπρεπε να φτάσει στο ύψος της καρδιάς. Το ανοιγοκλείσιμο της παλάμης και η θέση του χεριού, θα βοηθήσει το υγρό να φύγει από την περιφέρεια του χεριού. Εάν όμως, το πρήξιμο δεν υποχωρήσει δύο μέρες μετά την έναρξη της άσκησης, τότε θα πρέπει να επισκεφθείτε το γιατρό σας.

Επέμβαση στο λεμφικό σύστημα, επηρεάζει το αμυντικό σύστημα του οργανισμού, ιδιαίτερα στην εγχειρισμένη πλευρά. Για τον λόγο αυτό, πρέπει να προσέχετε παρά πολύ το μέρος αυτό του σώματος σας. Έτσι, εάν «σκάσει» το δέρμα, καθαρίστε το προσεχτικά. Σε περίπτωση, ιδιαίτερα, που παρατηρήσετε: φούσκωμα, κοκκίνισμα, ζέση, τοπικό ερεθισμό, ή πυρετό, καλέστε αμέσως τον γιατρό σας.



## ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΩΝ ΚΑΡΚΙΝΟΠΑΘΩΝ

**Η**προσαρμογή στις αλλαγές που φέρνει ο καρκίνος, γίνεται ευκολότερη και για τους καρκινοπαθείς και για τις οικογένειές τους, όταν λαμβάνουν χρήσιμη πληροφόρηση και υπηρεσίες υποστήριξης.

Τι έχει προγραμματίσει το Δ.Σ. του Συλλόγου Καρκινοπαθών Μακεδονίας-Θράκης στη χρονική περίοδο από το 1992 κε:

### ΟΜΑΔΕΣ ΣΥΝΤΑΝΤΗΣΕΩΝ

- 1) Ομάδα ψυχολογικής στήριξης των ασθενών καρκινοπαθών.
- 2) Ομάδα ψυχολογικής στήριξης της οικογένειας του καρκινοπαθή.
- 3) Ανοιχτή ομάδα ψυχολογικής στήριξης των ασθενών καρκινοπαθών
- 4) Ομάδες μελέτης Αγίας Γραφής.
- 5) Ανοιχτές ομάδες συζήτησης (καφές).
- 6) Τμήμα αυτογνωσίας.
- 7) Τμήμα σωφρολογίας.
- 8) Τμήμα δραματοθεραπείας.
- 9) Τμήμα θεάτρου.
- 10) Τμήμα με «θεατρικό παιχνίδι».
- 11) Τμήμα μουσικής.
- 12) Τμήμα μουσικοθεραπείας.
- 13) Τμήμα παραδοσιακών χορών.
- 14) Τμήμα χορωδίας.
- 15) Τμήμα ζωγραφικής.
- 16) Τμήμα αγιογραφίας
- 17) Τμήμα αρωματοθεραπείας.
- 18) Τμήμα φυσιοθεραπείας.
- 19) Τμήμα ορθοστατικών ασκήσεων.
- 20) Λεμφικό μασάζ.
- 21) Μαθήματα κοπτικής - ραπτικής.
- 22) Τμήμα εκμάθησης αγγλικών
- 23) Τμήμα εκπαίδευσης εθελοντών
- 24) Τμήμα ιστορίας

Επιπλέον διαθέτει:

- 1) Ψυχολόγο σε σταθερή βάση και
- 2) συνεργασία με επιστήμονα ψυχολόγο από Αμερική (Presbyterian Columbia, N. York) σε τακτές επισκέψεις 2-3 φορές το χρόνο

Τα παραπάνω τμήματα έχουν προγραμματιστεί για όλους εκείνους τους ασθενείς καρκινοπαθείς που πρεσβεύουν ότι η ζωή συνεχίζεται ακόμη και με τον καρκίνο. Η συμμετοχή σ' αυτά είναι δωρεάν.

## ΠΗΓΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗΣ

**Ο** Σύλλογος Καρκινοπαθών Μακεδονίας Θράκης είναι ένας εθελοντικός οργανισμός βοήθειας με μέλη καρκινοπαθείς. Η έδρα του είναι στην Αγίας Σοφίας 46, 54622 Θεσσαλονίκη (το γραφείο) και στην Αγίου Δημητρίου (το Εντευκτήριο).

Μέσα από τις δραστηριότητες και την εθελοντική προσφορά μελών και φίλων του (π.χ. συγκεντρώσεις, ομιλίες, ομάδες βοήθειας και ψυχαγωγίας ασθενών κ.λ.π.) επιχειρείται η άμεση υποστήριξη των καρκινοπαθών και η πληροφόρηση του κοινού.

Στα πλαίσια αυτά εκδίδονται και διανέμονται δωρεάν μια σειρά από φυλλάδια με θέμα τον καρκίνο. Για πληροφορίες σχετικά με τις εκδηλώσεις και τις δραστηριότητες του Συλλόγου, επικοινωνήστε στα τηλεφωνικά νούμερα 2310 241.911 (Γραφείο), 2310 233.224 (Εντευκτήριο).

## ΕΠΙΛΟΓΟΣ

*Άλλο ένα φυλλάδιο έρχεται να προστεθεί στην εκδοτική δραστηριότητα του Συλλόγου Καρκινοπαθών Μακεδονίας-Θράκης, που κατευθύνεται πάντοτε από ένα βασικό κίνητρο: την ενημέρωση του κοινού σε θέματα πρόληψης καρκίνου καθώς και την εξασφάλιση ποιοτικής αναβάθμισης σε καθέναν από τους πολίτες της ελληνικής κοινωνίας.*

*Στις σελίδες του παρόντος φυλλαδίου θα βρείτε χρήσιμες πληροφορίες για τις μετεγχειρητικές ασκήσεις σε γυναίκες με μαστεκτομή.*

*Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε την κα Ασπασία Γούναρη, Social Worker, Memorial Sloan Kettering, New York και όλους όσους συνέβαλαν για την επιμελημένη μετάφραση του κειμένου στα ελληνικά.*

*Σ.Κ.Μ.Θ.*

*Η ακρωτηριαστική εγχείρηση στο όργανο που αντιπροσωπεύει το κάλλος, την μητρότητα, την θηλυκότητα και την γυναικεία αυτοπεποίθηση, όπως είναι ο μαστός, δεν αποτελεί μόνο ένα σωματικό τραύμα. Θα έλεγα ότι το ψυχικό τραύμα είναι πολλαπλάσιο.*

*Γι' αυτό και πάλι και πολλές φορές συγχαρητήρια στον Σύλλογο Καρκινοπαθών Μακεδονίας-Θράκης για την πρωτοβουλία του να κυκλοφορήσει αυτό το πολύ επιμελημένο φυλλάδιο.*

*Αρ. Βρίτσιος  
Καθηγητής Ακτινοθεραπευτικής  
Ογκολογίας Α.Π.Θ.  
Επίτιμος Πρόεδρος  
του Συλλόγου Σ.Κ.Μ.Θ.*

*Είναι πολύ σημαντικό να συμβαίνει να συστήνονται και στη χώρα μας αυτό που στο εξωτερικό ονομάζουν ομάδες αυτοβοήθειας. Ο Σύλλογος Καρκινοπαθών Μακεδονίας-Θράκης ανακαλύπτει έναν ακόμη πολύ χρήσιμο ρόλο με την έκδοση του φυλλαδίου αυτού με μια γραπτή ενημέρωση για μια πληρέστερη αντιμετώπιση στην ανάρρωση μετά την μαστεκτομή. Είναι βέβαιο ότι οι ομάδες αυτοβοήθειας μπορούν να ανταποκριθούν πληρέστερα και ακριβέστερα στις ανάγκες των ασθενών.*

*Γρηγόρης Κ. Λαυρεντιάδης  
Ψυχίατρος*

*Ο Σύλλογος Καρκινοπαθών Μακεδονίας-Θράκης γεννήθηκε μόλις το 1991 και από την ίδρυσή του και μέχρι τώρα έχει πάρει τόσο σημαντικές – θα έλεγα αξιοθαύμαστες πρωτοβουλίες.*

*Κατά την σύντομη πορεία του, ο σύλλογος είχε σαν κύριο μέλημα τη συμπαράσταση προς τον συνάνθρωπο πάσχοντα καρκινοπαθή και την οικογένεια του από την αρχή της νόσου, έως και την αποθεραπεία του.*

*Ήταν ευχάριστη έκπληξη να δω τα ενημερωτικά φυλλάδια που απευθύνονται στους ασθενείς και το οικογενειακό τους περιβάλλον και να διαβάσω τις «μετεγχειρητικές ασκήσεις στις γυναίκες με μαστεκτομή». Πιστεύω ότι οι ασκήσεις αυτές έρχονται να καλύψουν ένα ουσιαστικό κενό της αποθεραπείας των γυναικών που υποβάλλονται σε μαστεκτομή και θα βοηθήσουν ουσιαστικά τις πάσχουσες να ξεπεράσουν ορισμένα μετεγχειρητικά προβλήματα.*

*Για άλλη μια φορά θερμά συγχαρητήρια!!!*

*Χρήστος Μ. Σέμογλου  
Επικ. Καθηγητής ΑΠΘ*

Ο Σ.Κ.Μ.Θ. στην προσπάθειά του να ευαισθητοποιήσει τον κόσμο γύρω από την αξία και τη χρησιμότητα της ενημέρωσης-πρόληψης του καρκίνου, έχει αναπτύξει μια αξιόλογη εκδοτική δραστηριότητα από το 1993.

Πρόκειται για μια σειρά σαρανταέξι (46) ενημερωτικών φυλλαδίων, που αποτελούν επιμελημένες μεταφράσεις από ανάλογες εκδόσεις του Εθνικού Ινστιτούτου Καρκίνου της Αμερικής (N.C.I.).

Τα φυλλάδια αυτά, που διανέμονται δωρεάν, παρέχουν στον αναγνώστη χρήσιμα στοιχεία γύρω από κάθε μορφή καρκίνου καθώς επίσης και πολιτίμες, γενικές οδηγίες και συμβουλές.

Οι μεταφράσεις εκπονούνται από εθελοντές, φίλους του Συλλόγου.

Ακολούθως παρατίθενται οι τίτλοι των πονημάτων με χρονική σειρά, με βάση την έκδοσή τους από το Σύλλογο Καρκινοπαθών Μακεδονίας-Θράκης στην περίοδο από το 1993 ως σήμερα.

### **Τίτλοι των φυλλαδίων:**

1. “Μιλώντας με το παιδί για τον καρκίνο”.
2. “Μετεγχειρητικές ασκήσεις σε γυναίκες με μαστεκτομή”
3. “Οδηγός αυτοπεριοποίησης μετά από εγχείρηση πνεύμονος”
4. “Κόβω το τσιγάρο” (Στοιχεία και χρήσιμες συμβουλές για τη διακοπή)
5. “Η χημειοθεραπεία και εσύ” (Τέσσερα βήματα βοήθειας προς τους ασθενείς)
6. “Τι πρέπει να γνωρίζεις για τον καρκίνο του δέρματος”
7. “Τι πρέπει να γνωρίζεις για τον καρκίνο των οστών”
8. “Τι πρέπει να γνωρίζεις για τον καρκίνο της μήτρας”
9. “Τι πρέπει να γνωρίζεις για τους σπίλους και τους δυσπλαστικούς σπίλους”
10. “Τι πρέπει να γνωρίζεις για τα μη Hodgkin λεμφώματα”
11. “Τι πρέπει να γνωρίζεις για τον καρκίνο του στόματος”
12. “Τι πρέπει να γνωρίζεις για τη νόσο του Hodgkin”
13. “Τι πρέπει να γνωρίζεις για το πολλαπλό μυέλωμα”
14. “Τι πρέπει να γνωρίζεις για τον καρκίνο των όρχεων”
15. “Τι πρέπει να γνωρίζεις για το μελάνωμα”
16. “Τι πρέπει να γνωρίζεις για τον καρκίνο του εγκεφάλου”
17. “Τι πρέπει να γνωρίζεις για τον καρκίνο του προστάτη”
18. “Τι πρέπει να γνωρίζεις για τον καρκίνο του παχέος εντέρου”
19. “Το ανοσοποιητικό σύστημα – Πώς λειτουργεί”
20. “Όταν κάποιος στην οικογένειά έχει καρκίνο”
21. “Δώσε χρόνο στη ζωή” (Ψυχολογική στήριξη σε καρκινοπαθείς και το περιβάλλον τους)
22. “Συμβουλές διατροφής για καρκινοπαθείς”
23. “Όταν ο καρκίνος επανέρχεται. Μια νέα πρόκληση”
24. “Ερωτήσεις και απαντήσεις σχετικά με τον έλεγχο του πόνου”

25. “Η γημειοθεραπεία και εσύ” (*Ένας οδηγός αυτοβοήθειας κατά τη διάρκεια της θεραπείας*)
26. “Ακτινοβολία και εσύ” (*Ένας οδηγός αυτοβοήθειας κατά τη διάρκεια της θεραπείας*)
27. “Τι πρέπει να γνωρίζεις για τον καρκίνο του στομάχου”
28. “Τι πρέπει να γνωρίζεις για τη λευχαιμία”
29. “Τι πρέπει να γνωρίζεις για τον καρκίνο του τραχήλου της μήτρας”
30. “Τι πρέπει να γνωρίζεις για τον καρκίνο του παγκρέατος”
31. “Κοιτώντας μπροστά” (*Ένας οδηγός για καρκινοπαθείς που έχουν αποθεραπευτεί*)
32. “Τι πρέπει να γνωρίζεις για τον καρκίνο”
33. “Μπορώ να επιβιώσω”
34. “Σεξουαλικότητα και καρκίνος” (*Για τον καρκινοπαθή άνδρα και τη σύντροφό του*)
35. “Σεξουαλικότητα και καρκίνος” (*Για την καρκινοπαθή γυναίκα και το σύντροφό της*)
36. “Οδηγός πληροφοριών μεταμόσχευσης μυελού των οστών. Βοήθεια μεταξύ φίλων”
37. “Απαντήσεις στις ερωτήσεις σχετικά με τον καρκίνο του ήπατος”
38. “Μιλώντας με το παιδί για τον θάνατο”
39. “Το ταξίδι του καρκίνου”
40. “Αντιμετώπιση της κόπωσης κατά τη διάρκεια και μετά τη θεραπεία του καρκίνου”
41. “Τι πρέπει να γνωρίζεις για τις κλινικές δοκιμές”
42. “Ό,τι συνέβη σε σένα, συνέβη και σε μένα”
43. “Αποκατάσταση μαστού. Μια προσωπική επιλογή”
44. “Τι πρέπει να γνωρίζεις για τον καρκίνο του λάρυγγα”
45. “Καρκίνος, ε και;” (*Μικρές ιστορίες από μέλη του Συλλόγου*)
46. “Τα ποιήματά μας” (*Μια συλλογή ποιημάτων από μέλη του Συλλόγου*)