

## بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی شهید آیت الله صدوقی

عنوان:

# برداشتن پستان (ماستکتومی)



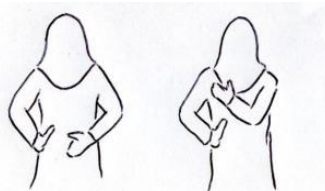
واحد پرستاری - آموزش به بیمار - جراحی خواهران  
گروه هدف: بیماران تحت عمل برداشتن پستان

بازبینی اول: پاییز ۱۳۹۹

شماره: (۱۶-۵۸۵-۰۰۵)

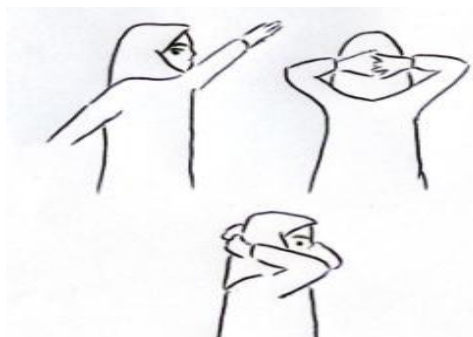
### ۱۳-لمس پشت

در وضعیت معمول بایستید، دست سالم را به کمر زده و دست طرف جراحی شده را به سمت پشت خود ببرید، پشت دست را بر روی کمر گذارده آنرا به آرامی به سمت پایه طرف مقابل بالا ببرید همین که استخوان شانه لمس شد دست را به آرامی پایین آورید و عمل را تکرار کنید.



### ۱۴-کشش آرنج

در وضعیت معمول بایستید. دستها را در امتداد شانه نگهدارید. آرنج ها را خم کنید و انگشتان دو دست را در پشت سر به همدیگر قفل کنید آنگاه آرنج ها را به تناوب در جلوی صورت بهم نزدیک و دور سازید.



منبع: پرستاری بیماری های زنان

آدرس: اصفهان - خ بزرگمهر - بیمارستان

شهید صدوقی - واحد آموزش به بیمار -

تلفن: ۳۲۹۱۱۰۳۱

۵

### ۸- فشار آرنج به عقب

دستها را پشت گردن قلاب کنید. آرنج ها را به سمت جلو بیاورید. سپس آرنجها را به سمت عقب فشار دهید و باز مجدداً جلو آورید. ۵ ثانیه در وضعیت اولیه استراحت کنید. این ورزش را سه بار تکرار کنید.

### ۹-کشش حوله

یک ملحفه یا حوله لطیف حمام را بردارید. در حالی که یک سر آن را با دست سالم خود از بالای شانه و سردیگر رابا دست به سمت جراحی شده از سمت کمر گرفته اید، حوله را در پشت خود قرار دهید. حال با یک حرکت کششی، حوله را تا جای ممکن به بالا کشیده، سپس با دست دیگر به طور اریب (مورب) پایین بکشید، گویی دارید با حوله پشت خود را خشک می کنید. ۵ ثانیه استراحت کنید، سپس تکرار کنید.



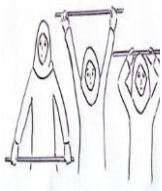
### ۱۰-طناب بازی

نخی سبک را برداشته و یک سر آن را به دستگیره در بسته و سردیگر آنرا در دست طرف جراحی شده نگهدارید، دست سالم را به کمر زده و در ابتدا آرام طناب را به چرخش در آورید.



### ۱۱- استفاده از میله

میله ای به طور تقریبی ۸۰ سانتی متر را با دو دست گرفته و بالای سرببرید، با لغزاندن دست بر روی میله در بالای سر دستها را به هم نزدیک و از هم دور کنید.



### ۱۲- استفاده از طناب و میله

میله را در ارتفاع ۳۰ سانتی متری سر خود نصب کنید. طنابی را از روی آن عبور داده در حالی که دودست شما کاملاً صاف است (بدون خم آرنج) دوسرطناب را گرفته و به تناوب دستها را آهسته بالا و پایین نمایید.



۴

## ماستکئومی یا برداشتن بخشی یا همه پستان

عمل ماستکئومی نوعی از جراحی است که طی آن پستان با غدد لنفاوی زیر بغل یا بدون آن برحسب نیاز برداشته می شود و چنانچه تحت چنین عمل جراحی قرار گرفته اید باید:

۱- به دستورات دارویی و توصیه های پزشک توجه داشته و به آنها عمل نمائید.

۲- از حمل اشیاء سنگین خودداری نمائید.

۳- از صدماتی نظیر کوفتگی - بریدگی و سوختگی پرهیز نمائید.

۴- از هرگونه اقدام خودسرانه درمورد دست عمل شده نظیر حجامت - بادکش - زالو و... پرهیزید.

۵- از استعمال دخانیات خودداری نمائید.

۶- از آویختن دست عمل شده خودداری کنید.

۷- یک بالش نرم کوتاه زیر دست عمل شده در هنگام خواب قرار دهید.

۸- روی دست عمل شده نخوابید.

۹- از کارهایی نظیر جارو کردن - شستن لباس با دست - بلند کردن زنبیل و... خودداری کنید.

۱۰- از دوش آبگرم با مواد پاک کننده ضعیف و صابون ملایم جهت تسکین دردهای عضلانی پس از بهبود کامل استفاده کنید.

۱۱- در صورت هرگونه ترشح و خونریزی از ناحیه عمل به پزشک اطلاع دهید و محل را خشک نگهدارید.

۱۲- از انجام تزریقات، نمونه گیری خون و سنجش فشارخون از دست سمت عمل شده پرهیزید.

۱۳- انجام ورزش های مربوطه بنا به توصیه پزشک را جدی بگیرید.

۱۴- چندین بار در روز با کرم یا لوسیون نرم کننده محل ضایعه را چرب نمائید.

۱۵- برای کنترل بهتر در مواقع لزوم با پزشک درمانگرو جراح جهت افزایش قابلیت ارتجاع پوست ناحیه برش جراحی مشورت نمائید.

۱۶- آزمایشات خود را مرتب انجام داده و نتایج را نگهداری نمائید.

۱۷- از مواد غذایی سرخ کردنی، ادویه جات و چربی حیوانی در حد امکان خودداری نمائید.

۱۸- حداقل چند سال بعد از درمان با نظر پزشک مربوطه از حاملگی جلوگیری شود.

۱۹- در صورتیکه شما با درن (لوله های پلاستیکی که از محل عمل به یک محفظه پلاستیکی وصل است) مرخص می شوید دقت فرمائید. راه درن باز باشد و در صورت نیاز به تخلیه پس از اطلاع پزشک ابتدا به وسیله کلامپ انتهای درن را ببندید سپس محفظه را تخلیه نمائید و مجدداً کلامپ را باز کنید.

**ضمناً:** لازم است پس از جراحی حرکات شانه را انجام دهید تا هم از ایجاد ورم جلوگیری شود و هم کاهش حرکات موجب جمود مفصلی نشود. باید سه تا چهار روز بعد از جراحی که درد کاهش پیدا کرده حرکات ورزشی را شروع کنید و همه ورزش ها و فعالیتها باید در حد تحمل شما باشند. اگر فعالیت منجر به درد بازوی شما شده به معنی آنست که شما بیش از تحمل خود آن حرکت را انجام داده اید. فعالیت های ورزشی باید سه بار در روز و هر دفعه سه مرتبه انجام شوند.

### ۱- برس کشیدن موها

مقابل آینه بنشینید. در روزهای آغازین آرنج خود را به میز، روی چند کتاب تکیه دهید. در حالی که سر خود را در وضعیت عمود گرفته اید، موهای خود را برس و شانه بکشید. برای شروع، یک طرف کافی است. به تدریج که قویتر شدید، آرنج خود را از تکیه گاه برداشته، تمام سر را برس بکشید. هر زمان نیاز داشتید استراحت کنید. ولی باز به تلاش خود ادامه دهید.

### ۲- فشار کف دستها

راحت پشت یک میز بنشینید. آرنج ها را روی میز گذاشته، کف دستها را به مدت ۵ ثانیه و هر چه محکم تر به هم فشار دهید. کمی استراحت نموده پس تا سه بار این کار را تکرار کنید.

### ۳- چرخش شانه

روی صندلی بنشینید و کف هر دو پا را محکم روی زمین بگذارید، صاف بنشینید. پشت خود را صاف نگه داشته، سر بالا و شانه را در امتداد هم قرار دهید. شانه ها را در حد گوش هایتان بالا بیاورید. سپس به سمت عقب بکشید. به طوری که پشتتان خط بیفتد. آنگاه شانه ها را پایین آورده استراحت کنید.



## ۴- چرخش و خم کردن سر

در حال نشسته گردن خود را تا حد امکان به بالا بکشید و چانه خود را به یک طرف بچرخانید. به شانه خود در هر طرف نگاه کنید. سر خود را به هر طرف خم کنید. به طوری که گوش خود را هر چه ممکن است به شانه نزدیک کنید.

## ۵- کشش بازوها به بالا

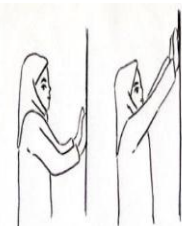
بایستید، پاهای کمی باز، شکم داخل، پشت صاف، شانه ها آزاد، سر بالا، چانه داخل، دستها را در مقابل خود به هم قلاب کنید و آرنج ها را بکشید. پس بازوها را تا جای ممکن به بالای سر خود ببرید و بکشید، سپس به آهستگی پایین آورید.



## ۶- صعود از دیوار

رو به دیوار بایستید، انگشتان پایتان حدود ۱۰ سانتی متر از دیوارها فاصله داشته باشد. آرنج ها را خم کنید و در حالی که شانه ها آزادند کف دستها را روی دیوار بگذارید. انگشتان هر دو دست را روی دیوار تاحد امکان به سمت بالا راه ببرید و به مدت ۵ ثانیه در بالاترین حد نگهدارید

، سپس به آهستگی دستها را به سمت پایین راه ببرید تا دوباره به حالت استراحت شانه ها برسید. چند لحظه استراحت کنید، سپس این حرکت را سه بار تکرار کنید. هر روز سعی کنید بالاتر بروید. به زودی می توانید بازوهایتان را کاملاً بالای سرتان بیاورید.



## ۷- چرخش آرنج

دستها را روی شانه گذاشته، آرنج ها را به پهلوهای خود بچسانید. آرنج ها را ابتدا به سمت جلودر سطح شانه ها، سپس به بالا، بعد به سمت عقب چرخانده و نهایتاً پایین آورده به پهلوهایتان بچسانید. ورزش را در جهت مخالف ادامه دهید و هر کدام را سه مرتبه تکرار کنید.

