



VEŽBE ZA PREVENCIJU LIMFEDEMA RUKE

Evropa Dona Srbija

Savetovalište za žene obolele od
raka dojke „Jefimija“ Užice

VEŽBE ZA SPREČAVANJE *limfedema* KAO POSLEDICE OPERACIJE RAKA DOJKE

Nakon operacije raka dojke briga o sebi je od izuzetnog značaja. Jedna od vrlo važnih stvari o kojima treba voditi računa su i telesne vežbe koje sprečavaju pojavu limfedema, tj. u početku bezbolnog oticanja ruke, koje se kasnije može pretvoriti u ozbiljan problem. Ruke koje miruju posle operacije uglavnom ostaju polupokretne i često se na njima stvaraju veliki otoci koji se ne mogu izlečiti.

Osim vežbi koje su prikazane u ovom materijalu mora se voditi računa i o upotrebi operisane ruke, jer se ne sme opterećivati teretima većim od 3 kilograma. Pored toga treba voditi računa o izbegavanju opekotina, ujeda insekata, nepotrebnom izlaganju suncu i povređivanju ogrebotinama, svim povredama koje mogu izazvati infekciju ili upalu ruke. U takvim slučajevima treba se obratiti lekaru.

Ove vežbe neophodno je početi već prvog ili drugog dana posle operacije. Njihov značaj je ogroman zbog toga što posle operacije limfa još nije našla svoj put kroz telo. Da bi se pomoglo da tečnost (limfa) nađe svoj put, neophodno je pokretati ruke i to redovno i na određeni način.

Vežbe se rade sa obe ruke istovremeno i daju izvanredne rezultate. U početku ih je teže izvoditi, ali kroz vežbu postaje sve lakše. Rade se svakodnevno, svaka vežba po pet puta, do granice neprijatnosti.

1

Sesti na stolicu i pružiti ruke pored tela, leđa su prava. Jednu ruku ispružiti u stranu u visini ramena, a zatim je lagano podići iznad glave, savijajući je u laktu i vući tj. istezati iz ramena ka suprotnoj strani. Isto uraditi i sa drugom rukom.



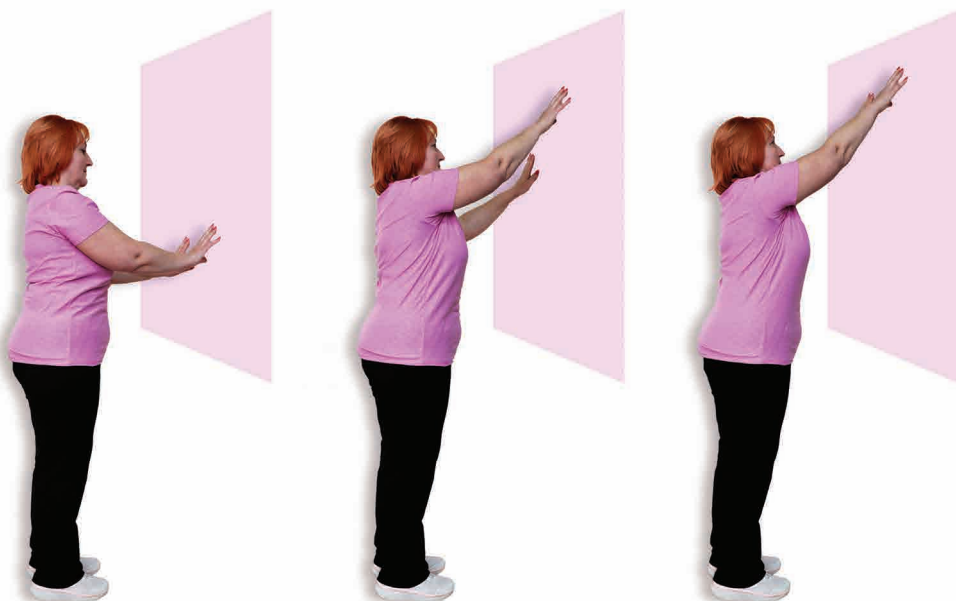
2

Ruke spojiti u dlanovima ispred trupa, podizati ih ispred sebe i uvis do položaja iznad glave, zatim ih spustiti do potiljka i zatezati laktove unazad.



3

Stati ispred zida okrenuta licem. Šake ruku prisloniti na zid i lagano prstima se 'penjati' uz zid istežući ruke u ramenima koliko je moguće. Na isti način spustiti prste do visine ramena i ponoviti 'penjanje'.



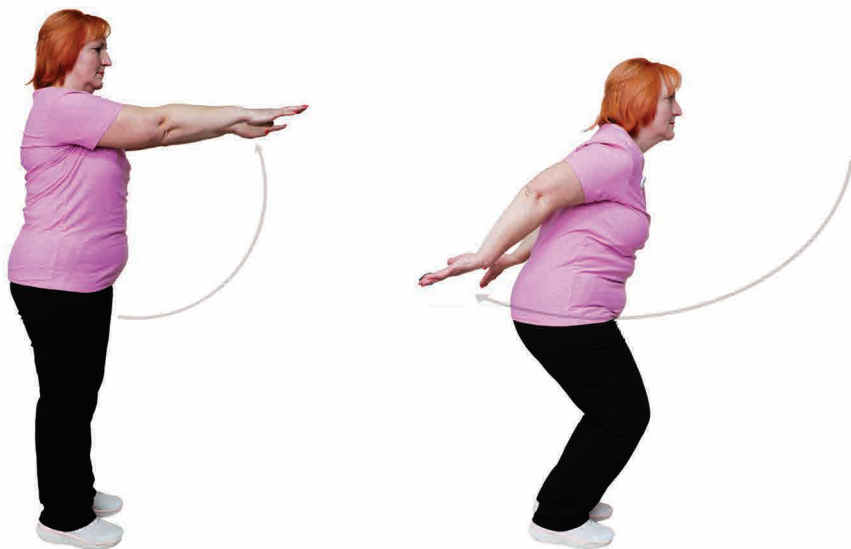
4

Stojeći u malom raskoračnom stavu, staviti ruke ispred tela i bočno ih podizati tako da opišemo kružnicu.



5

Stati sa rukama podignutim ispred tela u visini ramena, a zatim se saviti u kolenima, pravih leđa, u polučučanj tako da ruke idu paralelno unazad, iza leđa koliko je to moguće.



6

Stojeći u raskoračnom stavu, ruke raširiti u stranu. Zatim ih saviti u laktovima, spojiti šake i staviti ih na potiljak. Laktove istezati napred i unazad nekoliko puta.



7

Stojeći u raskoračnom stavu, ruke raširiti u visini ramena (lasta). Zatim iz zgloba ramena pokretati ruke kružno, najpre u jednom smeru nekoliko puta, a zatim u drugom smeru.



Stojeći u raskoračnom stavu, šakama uhvatiti traku (ili ešarpu) i tako podići traku iznad glave, pruženih ruku. Istezati ruke tako što ćemo se savijati bočno na jednu stranu, a zatim na drugu, ne menjajući razmak između šaka.



7

Uzeti dve loptice u šake. Ispruženih ruku stezati ih u dlanovima. Posle toga ih staviti na vrhove prstiju i stezati ih vrhovima prstiju.





EVROPA DONA SRBIJA
EUROPA DONNA - THE SERBIAN BREAST CANCER FORUM

europa.donna.serbia@outlook.com

www.europadonna.org.rs

 [evropadonasrbija](https://www.facebook.com/evropadonasrbija)

 [ed_serbia](https://twitter.com/ed_serbia)



“Jefimija”

SAVETOVALIŠTE ZA ŽENE SA INVALIDITETOM
OBOLELE OD RAKA DOJKE

savetovalistejefimija@gmail.com

www.savetovalistejefimija.rs