

Zgłoś się do fizjoterapeuty przed operacją. Warto

data aktualizacji: 2021.11.10 autor: Anna Wójcik-Brzezińska



Gimnastyka jest nieodłącznym elementem rehabilitacji. By wrócić do pełnej sprawności po mastektomii, trzeba zacząć ćwiczyć już w pierwszej dobie po operacji - przekonuje w rozmowie z „Głosem” Anna Wiśniach, fizjoterapeutka. - Panie, które przegapiły ten moment, mogą walczyć o swoją sprawność, ale zajmie im to dwa razy więcej czasu i pięć razy więcej wysiłku, niż gdyby robiły to od razu po operacji. Jak ćwiczyć? Jakich błędów uniknąć?

Fizjoterapia w polskich szpitalach to wciąż – zwłaszcza przy aktualnej kondycji finansowej służby zdrowia – zbytek. Fizjoterapeuta niestety nadal traktowany jest jak dodatek do leczenia a nie członek zespołu, osoba istotna w przywracaniu pacjenta do pełni sił po zabiegach operacyjnych.

- Kobiety po mastektomiach chcą pływać, ruszyć w góry, chcą zwiedzać świat, móc przytulać swoje dziecko, wziąć je na kolana, na ręce. Niestety bez rehabilitacji nie wrócą do pełnej sprawności – mówi specjalista. - Obrzęk, który u pacjentki wystąpił raz, będzie wracał, pojawi się po każdym przepracowaniu, po przemęczeniu. Właśnie dlatego tak istotna jest walka, by nie wystąpił pierwszy raz – dodaje.

Specjaliści podkreślają, że pierwszy kontakt pacjenta z fizjoterapeutą powinien mieć miejsce przed operacją, nie po zabiegu, gdy każdy ruch sprawia ból. Wcześniej powinni dowiadywać się, co będzie się działo z ich ciałem, nauczyć się ćwiczeń zaraz po operacji.

- *Dobrze, by kobieta przygotowując się np. do operacji usunięcia piersi, czy wszczepienia implantu, wcześniej skontaktowała się z fizjoterapeutą* – mówi **Anna Wiśnioch**.

Rekonstrukcja piersi wymaga, by pani wcześniej zaopatrzyła się w gorset, czy pas.

- *Pani jadąc na blok operacyjny powinna mieć gorset ze sobą, by bezpośrednio po operacji pielęgniarki mogły – jak mówi się w naszym żargonie – zapakować ją w gorset, pas, by implant układał się właściwie. Ekspander czy implant, który się przesunie, jest bardzo trudno sprowadzić z powrotem na miejsce. Śmiem twierdzić, że jest to niemożliwe. W tej sytuacji potrzebny jest kolejny zabieg. W wielu klinikach bandażuje się pacjentki i uznaje, że to jest właściwe zaopatrzenie. Nic bardziej mylnego. Zdaję sobie sprawę, że gorsety są drogą, nierefundowaną bielizną, ale warto w nie zainwestować, bo przecież efekt po operacji uzyskujemy na całe życie.*

Fizjoterapeutka zwraca uwagę na jeszcze jedną kwestię – po mastektomii panie nie doceniają wagi noszenia bielizny. Nie lubią swoich ciał, nie zakładają więc biustonoszy.

- *Trzeba nosić bieliznę. Gdy przestajemy ją nosić – nawet gdy mamy odjętą jedną pierś, pozostaje druga, która pod wpływem grawitacji robi to, co robić powinna – opada. Po zaprotezowaniu, czy późniejszej rekonstrukcji (można ją zrobić lata od zabiegu) często okazuje się, że naturalna pierś jest wyciągnięta, nie wygląda dobrze. Piersi różnią się od siebie. Przecież żadna z nas nie chce mieć piersi zwisającej do pasa. A skoro tak – nośmy biustonosze* – mówi fizjoterapeutka.

Trzeba wiedzieć, że dziś bieliznę dla amazoнок projektują naukowcy, nie rzemieślnicy. W tej bieliźnie nie ma szwu z przypadku, jest naprawdę piękna.

- *Panie często boją się protez piersi. Są przerażone. Uspokajam – nie wypadnie, nie wysunie się, nie jest ciężka. Są protezy, które pozwalają stawiać kobiecie na rękach i nic się nie dzieje.*

Jak długo po zabiegu trzeba ćwiczyć, by po operacji dojść do pełnej sprawności?

- *Każdy człowiek jest inny, każde ciało jest inne. Wiele oczywiście zależy od tego, jak systematycznie ktoś ćwiczy. Jeśli kobieta chce dojść do siebie szybko, to w ciągu paru tygodni wraca do zwyczajnego życia. Wtedy tylko okresowo spotykamy się na wizytach kontrolnych* – mówi fizjoterapeutka.

Najczęstszym problemem, na który uskarżają się panie, zwłaszcza po rekonstrukcjach, jest ból pod łopatką, czy – jak mówią: klucie w plecach.

- *Wielu lekarzy zapomina ostrzec pacjentki, że również w wyniku stresu związanego z samym pobytem w szpitalu, może wystąpić ból w okolicy łopatki. Dwa, trzy spotkania z fizjoterapeutą rozwiązują problem* – wyjaśnia Anna Wiśnioch.

Wiele pacjentek uskarża się też na bóle głowy, problemy ze snem, często pojawiają się problem z widzeniem, ból głowy jest tak silny, że panie mrużą oczy, zaczynają niedowidzieć, tymczasem często wystarczy rozluźnić napięte mięśnie. Wizyta u fizjoterapeuty jest nieodzowna, by rozwiązać problem.

Nie można również zapominać, że bliznę po każdej operacji, trzeba opracować, by była miękka, niewielka, by nie blokowała ruchu, nie powstały zrosty.

- Pacjentki boją się ruszać blizn, nie chcą dotykać tych miejsc. Nie zdają sobie sprawy, że dobrze opracowana blizna pooperacyjna (np. po cesarce) jest kosmetyczną kreską na skórze, a nie potężnym zrostem, który np. uniemożliwia wyciągnięcie ręki i dokucza nam, jak spięta szpilką odzież – podkreśla fizjoterapeutka.

Źródło: <https://zyrardow.eglos.pl/aktualnosci/item/39596-zglos-sie-do-fizjoterapeuty-przed-operacja-warto>