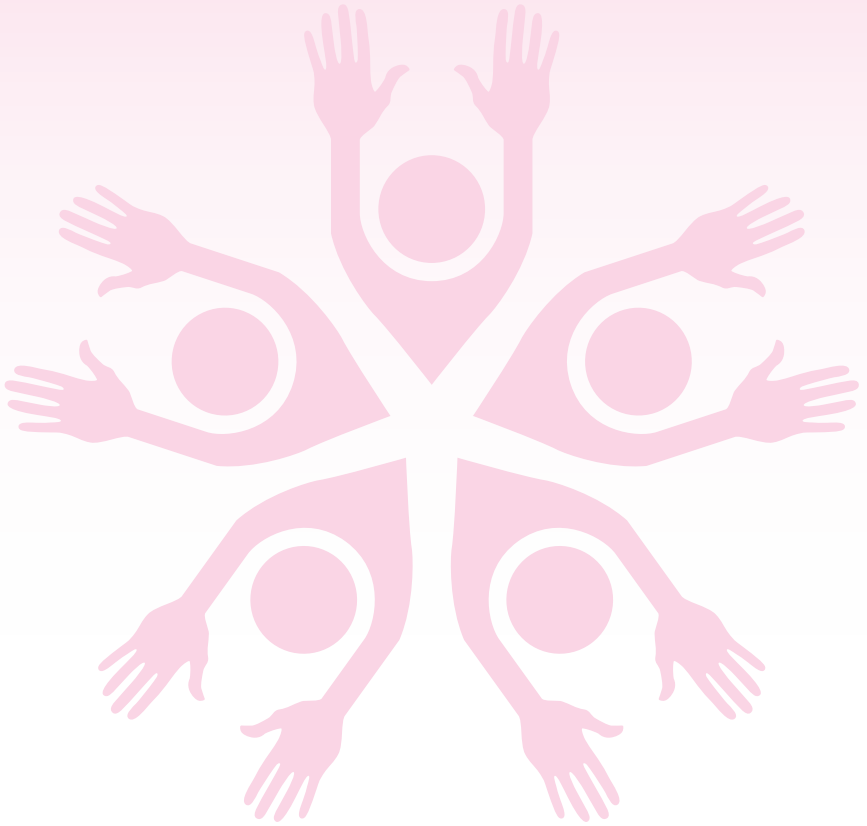


تورم الذراع



وقاية

معلومات

بعض التمارين المفيدة

جمعية أصدقاء المريض الخيرية - القدس

تبحث هذه النشرة في تورم الذراع الذي قد يظهر نتيجة لعملية إستئصال بعض العقد الليمفاوية الإبطية عند إجراء عملية إستئصال ورم أو إستئصال الثدي لمعرفة فيما إذا كان السرطان قد إنتشر خارج الثدي.

أو بعد الخضوع للعلاج بالأشعة للقضاء على الخلايا السرطانية التي قد تكون ما زالت موجودة في الثدي أو العقد الليمفاوية بعد عمليات إستئصال الورم أو إستئصال الثدي . وكلا الأمرين قد يؤدي إلى تغير في ميكانيكية ووظيفة الجهاز الليمفاوي مما يسبب تراكماً للسوائل وعدم القدرة على التخلص حتى من الكميات الطبيعية منها مما يؤدي إلى تورم الذراع - مباشرة أو بعد فترة- . كما ونقدم لك مجموعة من الإرشادات والنصائح الوقائية لمنع ظهورها وكيفية العناية بذراعك في حالة ظهورها. إضافة إلى بعض التمارين المفيدة.

أعراض تورم الذراع

تورم الذراع يظهر في نفس الجهة التي أجريت فيها العملية أو العلاج بالإشعة والأعراض قد تظهر على شكل:



- شعور بالتنميل أو الخدر.
- شعور بالثقل أو الشد .
- إحساس بالألم أو بالضعف في الذراع المصابة، أو بعد القيام بأي نشاط.
- زيادة حجم الذراع والإحساس بأن الجلد مشدود.
- الشعور بالإنفخاخ (ضيق في الملابس أو الحلي).

تمارين ما بعد العملية الجراحية

ممارسة التمارين تساعدك على إستعادة حركة ذراعك وكتفك كما كانت قبل العملية، وتكون إحتتمالات إصابتك بتورم الذراع أقل، لذا يجب البدء بها في أسرع وقت ممكن بعد العملية وهذا بالطبع يكون بعد التشاور مع طبيبك وإتباع تعليماته ونصائحه.

يجب ممارسة التمارين يوميا وبالتدرج، قد تشعرين بعدم الراحة في البداية لذلك مارسي التمارين بشكل لا يسبب لك الألم أو الإزعاج.

إذا شعرت بالألم توقفي عن التمرين وأريحي كتفك، خذي نفسا عميقا وإحسبه ثم أخرجيه من فمك فهذا يساعدك على الإسترخاء.

إذا كان التمرين يتطلب إستعمال ذراع واحدة فقط فإستعملي ذراع يدك في الجهة التي عملت فيها العملية الجراحية.

كما وتلعب تمارين التنفس دورا مهما أثناء القيام بالتمارين وتسهل أيضا عمل الرئة ، وهناك تمارين بسيطة يمكنك القيام به وهو أن تتنفس بعمق. خذي نفس عميق بقدر إستطاعتك إسترخي ثم أخرجي الهواء من فمك (كرري التمرين 4-5 مرات).

قوانين أساسية للتمارين:

- عليك بدء كل تمرين وأنت بوضع إسترخاء.
- كرري التمرين الواحد أكثر من مرة.
- عليك عمل التمرين بهدوء وببطء.
- في الأيام الأولى بعد العملية لا تمارسي التمارين التي تسبب لك الألم.

توقفي عن التمرين وراجع طبيبك إذا شعرت بأي من الأعراض التالية:

- الضعف وفقدان التوازن.
- ألم متزايد.
- ثقل في الذراع.
- إنتفاخ غير طبيعي أو أنه يزداد سوءا.
- صداع ، دوخة، عدم وضوح في الرؤيا، خدران، وخز في الذراع أو الصدر.



بعض التمارين المفيدة

ضم وفتح راحة اليد بإستعمال كرة مطاطية أو ما يشابهها.

قفي ووجهك إلى الحائط، ضعي يديك أيضا على الحائط - إستخدمي أصابعك " لتسلق الحائط " ببطء إلى الأعلى حتى تصلي إلى أعلى مستوى تستطيعين الوصول إليه (كرري التمرين عدة مرات ولكن بدون إرهاق نفسك).



ضعي كوعك على طاولة مرتفعة ورأسك إلى الأعلى، إبدئي بتمشيط شعرك كل جهة على حده بإستخدام اليد المصابة حتى تمشطي كامل الشعر، قومي بعمل ذلك ببطء ولكن بشكل متواصل.

ضعي ذراع يدك السليمة على ظهر كرسي وإسندي جبهتك عليها. إرخي يدك الأخرى وقومي بأرجحتها من الكتف إلى الخلف والأمام وبعد ذلك إلى الجانبين ومن ثم على شكل دوائر صغيرة. وبعد إستراحة قصيرة زيدي إنتساع ومدى الدوائر



مدي ذراعيك إلى الجانبين إثني الكوعين ثم مدي يديك ببطء إلى منتصف ظهرك.



بإستعمال علبة صغيرة أو محفظة ، أسقطيها من اليد اليمنى من فوق الكتف الأيمن إلى اليد اليسرى من الظهر، كرري التمرين خمس مرات لكل جهة.



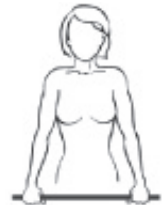
ضعي حبل على الباب وهو مفتوح، إجلسي بحيث يكون الباب بين رجليك، إمسكي الحبل باليد مكان العملية الجراحية وإسحبى الحبل بالتدرج من الجهة الأخرى، إرفعي ذراعك إلى أعلى حد تستطيعين الوصول إليه.

ضعي الحبل على يد الباب قومي بعمل دوائر صغيرة بتحريك كامل الذراع والكتف بإتجاهين وإبدئي بزيادة عدد المرات وإتساع الدائرة.



بإستعمال منشفة قومي بحركات تشبه حركة تنشيف الظهر بإستعمال كلتا يديك.

قفي بوضع إستراحة وأمسكي بعصا بين يديك إرفعيها بذراع مستقيمة إلى الأمام ثم إلى فوق ثم أنزليها من وراء ظهرك بثني المفصل، إرجعي لنفس الحركة من فوق رأسك وببطء عودي إلى الوضع الأول.



للحفاظ على حركة وايونة الكتف والذراع ولمنع التصلب

وأنت في وضع جلوس أو وقوف، أخفضي رأسك ببطء نحو اليسار بدون رفع الكتفين، ثم إرجعي رأسك إلى المنتصف، وبعدها كرري نحو اليمين.



وأنت في وضع جلوس أو وقوف، أديري رأسك نحو اليسار حتى تشعرني بالشد، ثم أرجعي رأسك إلى المنتصف، وبعدها كرري نحو اليمين.



وفي الكتفين ببطء إلى الخلف بحركة دائرية وبعدها إلى الأمام أيضا بحركة دائرية.



إرفعي كتفيك إلى أعلى وإبقئها لبعض ثواني ثم إسترخي ببطء



ضعي يدك خلف رأسك وبمساعدة اليد الأخرى أمسكي بكوعك وشدي إلى الخلف.



إرشادات ونصائح

الإهتمام بالذراع المصابة مهم جدا لأن الضعف في الجهاز الليمفاوي الممكن أن يجعل الذراع أكثر عرضة للإلتهاب وأقل شعورا بالتغيرات الحرارية

1. حماية الذراع المصابة من الإلتهاب:

- حاولي تجنب الجروح، لأنه حتى الإصابات البسيطة تضر بالأوعية الليمفاوية وتزيد من تجمع السائل الليمفاوي في الذراع. ولكن إذا حصل وأصبت فعليك تنظيف الجرح بالماء والصابون وإستعمال كريم مضاد للبكتيريا وتغطيته بضماد معقم.
- كوني حذرة عند قيامك بالأعمال المنزلية أو إستعمال الأدوات الحادة مثل السكين والمقص.
- إحمي أصابعك من وخز الإبر بإستخدام كشتبان عند الخياطة.
- إرتدي القفازات الواقية من الحرارة عند إستخدام الفرن وكوني حذرة من الإصابة بالحروق أثناء كي الملابس.
- إستخدمي القفازات عند الجلي أو العمل في الحديدية أو عند إستخدام المنظفات القوية والمواد الكيماوية التي تسبب تحسس الجلد.
- كوني حذرة عند تعاملك مع الحيوانات الأليفة لأن الخدوش من الممكن أن تتحول إلتهابات.

- إستخدمي مرهما واقيا من لسع الحشرات لأنها أيضا قد تسبب إلتهابا.
- إعتني جيدا بأظافرك وتجنبي قص الجلد المحيط بها.

2. تجنب الحرارة

- إبتعدي عن حمامات البخار(الساونا) والجاكوزي.
- إستخدمي ماء معتدل درجة الحرارة عند الإستحمام.
- لا تعرضي ذراعك لدرجات حرارة شديدة السخونة أو البرودة (مثل ضمادة ساخنة أو ثلج بارد أو مكيف الهواء).
- تجنبي تعريض ذراعك لحروق الشمس أو أي مصدر من مصادر الحرارة داخل المنزل أو خارجه.

3. إرتداء ملابس مناسبة

- الإبتعاد عن إرتداء الملابس الضيقة أو التي تكون فيها أطراف الكم مطاوية أو ضاغطة على الذراع لأنها قد تمنع التدفق الجيد للسائل الليمفاوي.
- إرتداء حمالة مريحة للثدي لا تضغط على الكتف أو محيط الصدر.
- إرتداء ثدي إصطناعي خفيف الوزن.

هناك بعض القواعد العامة التي عليك مراعاتها والإنتباه لها دائما وهي:



- تأكّدي أن فحوصات سحب الدّم تؤخذ وأن جميع الحقن (بما فيها حقن العلاج الكيماوي) تُعطى من الذراع السليمة.
- تأكّدي أن قياس ضغط الدم يكون من الذراع السليمة .
- حافظي على مواعيدك المعتادة لمتابعة الفحوصات وراجعِي طبيبك فوراً عند ظهور أيّ علامات تشير للإصابة بالإلتهاب مثل (الإحمرار، الألم، الحرارة، زيادة الورم أو الإنتفاخ أو الحمّى).
- إبتعدي عن البدانة وتناولي غذاءً صحياً متوازناً قليل الصوديوم.
- إستخدمي ماكينة الحلاقة الكهربائية بحذر لإزالة شعر اليدين أو تحت الإبط.
- تجنبي النوم أو الإستلقاء على ذراعك المصابة.
- إغسلي ذراعك يوميا وجففيه بلطف وبشكل جيد وكامل ويمكنك إستخدام كريم مرطب.
- إبتعدي عن إستخدام مستحضرات التجميل التي قد تهيج الجلد.
- تجنبي تكرار إستخدام ذراعك في أعمال تتطلب المقاومة مثل الفك، الدعك الشديد، السحب أو الدفع.
- بإمكانك ممارسة الرياضة التي لا تحتاج إلى مجهود كبير مثل المشي أو السباحة.

- إذا كان عملك هو عمل مكتبي خذي إستراحة متكررة لتمديد وتحريك يداك.
- عدم حمل حقيبة يد ثقيلة على كتف ذراعك المصابة.
- تجنب حمل الأكياس التي يزيد وزنها عن ١ كغم.



وأمر أخرى أيضا مهمة إذا كانت ذراعك متورمة

- إرفعي ذراعك على مخدة (بحيث تكون أعلى من مستوى القلب) متى أمكنك ذلك.
- مارسي التمارين بانتظام بعد إستشارة طبيبك أو أخصائي العلاج الطبيعي الذي يتابع حالتك، فذلك يساعد الجهاز الليمفاوي على التخلص من السوائل في الجسم.
- إذا كنت مسافرة بالطائرة فعليك عمل مساج لذراعك ثم إرتداء ضمادة ضاغطة في الذراع المصابة طوال الرحلة وإبقائها مدة ٣-٤ ساعات بعد وصولك.
- يجب أن تكون ساعة اليد ، الأساور أو الخواتم واسعة وغير ضيقة.

إن تورم الذراع ربما يحدث بعد بضعة أشهر أو بعد عدة سنوات، وقد يكون بسيطاً، معتدلاً أو شديداً، ولكن عندما يتضرر الجهاز الليمفاوي بشكل كبير يتحول تورم الذراع المستمر إلى حالة مزمنة.

إذا واجهت أي تغير غير طبيعي، إستشيري طبيبك فوراً.
إن تجنب الإصابة يكون عن طريق زيادة الوعي والعناية الخاصة بذراعك.

المراجع:

<http://www.lymphomation.org/lymphatic.htm>

<http://www.ehs.utoronto.ca/services/Ergonomics/exercise.htm>

قاموس المصطلحات:

الجهاز الليمفاوي: الجهاز الليمفاوي هو جزء من جهاز المناعة في جسم الإنسان، ويقوم بمهاجمة أي ميكروب والدفاع عن الجسم ضد الأمراض عن طريق إنتاج الخلايا الليمفاوية، ويساعد الجسم في الحفاظ على توازن السوائل بداخله من خلال ترشيح أو طرد الفضلات، ويتكون من شبكة من القنوات التي تحمل سائل شفاف يسمى الليمف وهو سائل عديم اللون ينتقل خلال الجهاز الليمفاوي ويشمل أيضا الأنسجة الليمفاوية والأوعية الليمفاوية. توجد الأنسجة الليمفاوية في العديد من الأجهزة خاصة العقد الليمفاوية .

العقد الليمفاوية: عبارة عن حبيبات صغيرة في حجم حبة الفاصوليا تقريبا. تقوم بتنقية الليمف من أي مواد ضارة أو ميكروبات. وتخزين خلايا الدم البيضاء التي تساعد في محاربة أي مرض أو عدوى. وتتواجد العقد الليمفاوية على طول شبكة الأوعية الليمفاوية الموجودة في جميع أجزاء الجسم. كما تتواجد في مجموعات في أماكن معينة من الجسم مثل الرقبة، الإبط، الحوض، البطن، الصدر، وفي أعلى الفخذ و قد تتضخم العقد الليمفاوية عند مهاجمة الخلايا الليمفاوية لأي ميكروب.



© جمعية أصدقاء المريض الخيرية - القدس

2011

☎ 6279962 ، 6264674

www.pfsjerusalem.org

info@pfsjerusalem.org

خدماتنا

- تصوير الثدي بالأشعة (الماموغرافي)
- فحص للكشف المبكر عن مرض ترقق (هشاشة) العظام
- برنامج محاضرات التثقيف الصحي للسيدات ، العاملين الصحيين والأطباء
- توزيع النشرات الطبية
- مشروع مساعدة السيدات المصابات بسرطان الثدي (مجموعة الشروق)

خدمات الخط المساعد عن أمراض / سرطان الثدي

☎ 6277990 نصائح ومعلومات



© جمعية أصدقاء المريض الخيرية - القدس

www.pfsjerusalem.org



بدعم من

صندوق الاستثمار الفلسطيني
PALESTINE INVESTMENT FUND