

# تورم الذراع



جمعية أصدقاء المريض الخيرية - القدس

[www.pfsjerusalem.org](http://www.pfsjerusalem.org)

بدعم من

الوطنية موبايل  
wataniya mobile



وقاية

معلومات

بعض التمارين المفيدة

جمعية أصدقاء المريض الخيرية - القدس

تبحث هذه النشرة في تورم الذراع الذي قد يظهر نتيجة لعملية استئصال بعض العقد الليمفاوية الإبطية عند إجراء عملية استئصال ورم أو استئصال 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 استئصال الورم أو استئصال الثدي. وكلا الأمرين قد يؤديان إلى تغير في ميكانيكية ووظيفة الجهاز الليمفاوي مما يسبب تراكمًا للسوائل وعدم القدرة على التخلص حتى من الكميات الطبيعية منها مما يؤدي إلى تورم الذراع مباشرة أو بعد فترة. ونقدم لك مجموعة من الإرشادات والنصائح الوقائية لمنع ظهورها وكيفية العناية بالذراع في حالة ظهورها. إضافة إلى بعض التمارين المفيدة.

## أعراض تورم الذراع

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

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



## تمارين ما بعد العملية الجراحية

ممارسة التمارين تساعدك على إستعادة حركة ذراعك وكتفك كما كانت قبل العملية، وتكون إحتمالات 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 يوميًا وبالتدرج، قد تشعر بعدم الراحة في البداية لذلك مارس التمارين بشكل لا يسبب لك الألم أو الإزعاج. إذا شعرت بالألم توقف عن التمرين وأرح كتفك، خذ نفساً عميقاً واحبسها ثم أخرجه من فمك فهذا يساعدك على الإسترخاء. إذا كان التمرين يتطلب إستعمال ذراع واحدة فقط استعمل ذراع يدك في الجهة التي عملت فيها العملية الجراحية.

كما وتلعب تمارين التنفس دوراً هاماً أثناء القيام بالتمارين وتسهل أيضاً عمل الرئة، وهناك تمرين بسيط يمكنك القيام به وهو أن تتنفس بعمق. خذ نفس عميق بقدر استطاعتك إسترخ ثم أخرج الهواء من فمك (كرر 4-5 مرات).

## قوانين أساسية للتمارين:

- بدء كل تمرين وأنت بوضع استرخاء.
- كرر التمرين الواحد أكثر من مرة.
- عمل التمرين بهدوء وببطء.
- في الأيام الأولى بعد العملية لا تمارس التمارين التي تسبب لك الألم.

## توقف عن التمرين وراجع طبيبك إذا شعرت بأي من الأعراض الآتية:

- الضعف وفقدان التوازن.
- ألم متزايد.
- ثقل في الذراع.
- انتفاخ غير طبيعي أو أن يزداد سوءاً.
- صداع ، دوخة، عدم وضوح في الرؤيا، خدران، وخز في الذراع أو الصدر.

## بعض التمارين المفيدة



قف ووجهك إلى الحائط، ضع يدك أيضاً على الحائط - إستخدم أصابعك «لتسلق الحائط» ببطء إلى الأعلى حتى تصل إلى أعلى مستوى تستطيع الوصول إليه (كرر التمرين عدة مرات بدون إرهاق نفسك).

ضع كوعك على طاولة مرتفعة ورأسك إلى الأعلى، إبدء بتمشيط شعرك كل جهة على حده باستخدام اليد المصابة حتى تمشط كامل الشعر، قم بعمل ذلك ببطء ولكن بشكل متواصل.



ضم وفتح راحة اليد باستعمال كرة مطاطية أو ما يشابهها.

ضع ذراع يدك السليمة على ظهر كرسي واسند جبهتك عليها، إرخي يدك الأخرى وقم بأرجحتها من الكتف إلى الخلف والأمام وبعد ذلك إلى الجانبين ومن ثم على شكل دوائر صغيرة. وبعد إستراحة قصيرة زد إتساع ومدى الدوائر.





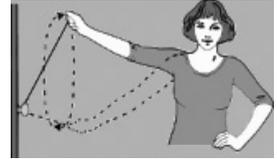
مد ذراعيك إلى الجانبين إثني الكوعين ثم مد يديك ببطء إلى منتصف ظهرك.

باستعمال علبة صغيرة أو محفظة، أسقطها من اليد اليمنى من فوق الكتف الأيمن إلى اليد اليسرى من الظهر، كرر التمرين خمس مرات لكل جهة.



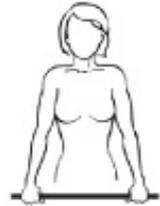
ضع حبل على الباب وهو مفتوح، اجلس بحيث يكون الباب بين رجلك، إمسك الحبل باليد مكان العملية الجراحية واسحب الحبل بالتدرج من الجهة الأخرى، إرفع ذراعك إلى أعلى حد تستطيع الوصول إليه.

ضع الحبل على يد الباب قم بعمل دوائر صغيرة بتحريك كامل الذراع والكتف بإتجاهين ابدأ بزيادة عدد المرات وإتساع الدائرة.



باستعمال منشفة قم بحركات تشبه حركة تنشيف الظهر باستخدام كلنا يديك.

قف بوضع استراحة وأمسك بعضا بين يديك إرفعها بذراع مستقيمة إلى الأمام ثم إلى فوق ثم أزلها من وراء ظهرك بثني المرفع، ارجع لنفس الحركة من فوق رأسك وببطء عد إلى الوضع الأول.



## للحفاظ على حركة وليونة الكتف والذراع ولمنع التصلب



وأنت في وضع جلوس أو وقوف، أخفض رأسك ببطء نحو اليسار بدون رفع الكتفين، ثم ارجع رأسك إلى المنتصف، وبعدها كرر نحو اليمين.

وأنت في وضع جلوس أو وقوف، أدر رأسك نحو اليسار حتى تشعر بالشد، ثم ارجع رأسك إلى المنتصف، وبعدها كرر نحو اليمين.



لفي الكتفين ببطء إلى الخلف بحركة دائرية وبعدها إلى الأمام أيضاً بحركة دائرية.



إرفع كتفيك إلى أعلى وإبقئها لبعض ثواني ثم إسترخ ببطء



ضع يدك خلف رأسك وبمساعدة اليد الأخرى أمسك بكوعك وشد إلى الخلف.

## إرشادات ونصائح

الإهتمام بالذراع المصابة مهم جداً لأن الضعف في الجهاز الليمفاوي من الممكن أن يجعل الذراع أكثر عرضة للإلتهاب وأقل شعوراً بالتغيرات الحرارية.

### 1. حماية الذراع المصابة من الإلتهاب:

- حاول 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 واستعمال كريم مضاد للبكتيريا وتغطيته بضماد معقم.
- كن حذر عند قيامك بالأعمال المنزلية أو استعمال الأدوات الحادة مثل السكين والمقص.
- إحم أصابعك من وخز الإبر باستخدام كشتبان عند الخياطة.
- إرتدي القفازات الواقية من الحرارة عند استخدام الفرن وكن حذراً من الإصابة بالحروق أثناء كي الملابس.
- إستخدم القفازات عند الجلي أو العمل في الحديقة أو عند استخدام المنظفات القوية والمواد

الكيميائية التي تسبب تحسس الجلد.

- كن حذر عند تعاملك مع الحيوانات الأليفة لأن الخدوش من الممكن أن تتحول إلى التهابات.
- استخدم مرهماً واقياً من لسع الحشرات لأنها أيضاً قد تسبب إتهاباً.
- إعتن جيداً بأظافرك وتجنب قص الجلد المحيط بها.

## 2. تجنب الحرارة

- إبتعد عن حمامات البخار (الساونا) والجاكوزي.
- استخدم ماء معتدل درجة الحرارة عند الإستحمام.
- لا تعرض ذراعك لدرجات حرارة شديدة السخونة أو البرودة (مثل ضمادة ساخنة أو ثلج بارد أو مكيف الهواء).
- تجنب 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 الأكمام 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 دائماً وهي



- تأكد أن فحوصات سحب الدم تؤخذ وأن جميع الحقن (بما فيها حقن العلاج الكيميائي) تُعطى من الذراع السليمة.
- تأكد أن قياس ضغط الدم يكون من الذراع السليمة .
- حافظ على مواعيدك المعتادة لمتابعة الفحوصات وراجع طبيبك فوراً عند ظهور أي علامات تشير للإصابة بالالتهاب مثل (الإحمرار، الألم، الحرارة، زيادة الورم أو الإنتفاخ أو الحمى).
- إبتعد عن البدانة وتناول غذاءً صحياً متوازناً قليل الصوديوم.
- استخدم ماكينة الحلاقة الكهربائية بحذر لإزالة شعر اليدين أو تحت الإبطين.
- تجنب النوم أو الإستلقاء على ذراعك المصابة.
- إغسل ذراعك يومياً وجفّفه بلطف وبشكل جيد وكامل ويمكنك استخدام كريم مرطب.
- إبتعد عن إستخدام مستحضرات التجميل التي قد تهيج الجلد.
- تجنب 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 عمالك هو عمل مكتبي خذ 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 أيضاً مهمة إذا كانت ذراعك متورمة

- إرفع ذراعك على مكدة (بحيث تكون أعلى من مستوى القلب) متى أمكنك ذلك.
- مارس التمارين بإنتظام بعد استشارة طبيبك أو أخصائي العلاج الطبيعي الذي يتابع حالتك، فذلك يساعد الجهاز الليمفاوي على التخلص من السوائل في الجسم.
- إذا كنت مسافر 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.
- 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، إستشر 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. و تتواجد 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.

## الأعراض

الأعراض الأكثر شيوعاً في الليمفوما هي:

آلم، سخونة و/ أو احمرار في المنطقة المصابة

انزعاج في الجلد عند الضغط عليه

الشعور بضيق أو بيسان (تصلب) في الجلد

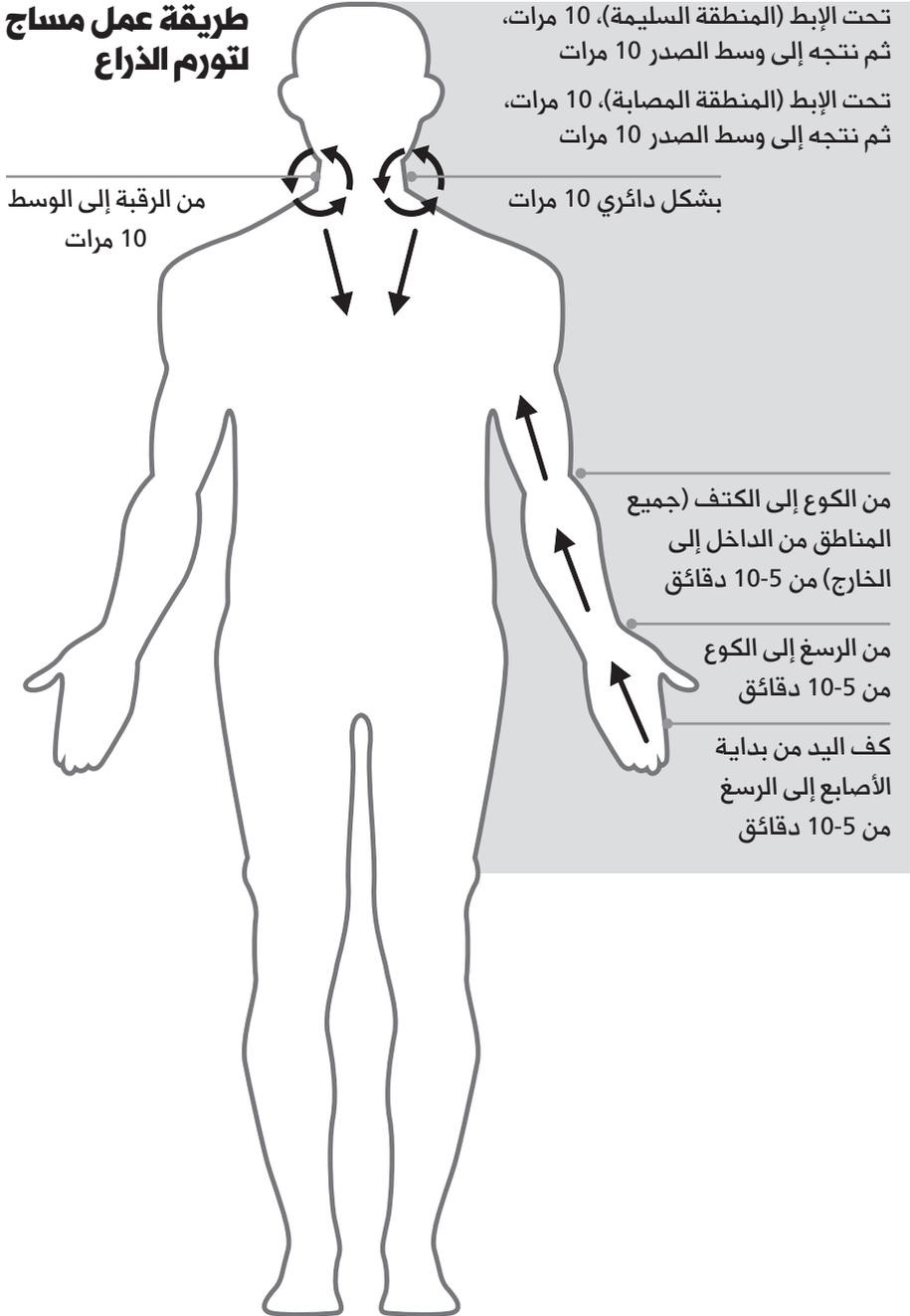
تورم، غالباً في الذراع، اليد، الأصابع، الكتف، الصدر والرجل

قلة الحركة أو المرونة في اليد، الرسغ أو الكاحل

ضيق الخاتم، الساعة، الملابس أو الحذاء

عدم علاج الليمفوما يؤدي إلى عدم القدرة على استخدامها وتحريكها، تشقق الجلد، الإلتهابات، وغيرها من مضاعفات أخرى

## طريقة عمل مساج لتورم الذراع





## © جمعية أصدقاء المريض الخيرية - القدس

الطبعة الرابعة 2016

الوطنية موبايل 056-8057070

02-6279962 ، 02-6264674

[www.pfsjerusalem.org](http://www.pfsjerusalem.org)

[info@pfsjerusalem.org](mailto:info@pfsjerusalem.org)

### خدماتنا

- جمعية صحية غير حكومية تعنى بصحة المرأة وتقدم الخدمات الآتية:
- توفير علاج طبيعي متخصص بالأطراف المتورمة (الليمفوديميا).
- مجموعة «الشروق» للمساندة والدعم الإجتماعي والنفسي للمصابات والناجيات من السرطان.
- توفير مستلزمات خاصة بمرضيات السرطان (كحالة الثدي، الشعر المستعار والثدي الإصطناعي).
- فحص للكشف المبكر عن مرض ترقق هشاشة العظام.
- (هذا الفحص موصى به لمرضى سرطان الثدي والبروستات).
- برنامج محاضرات التثقيف الصحي للسيدات، العاملين الصحيين والأطباء.
- توزيع النشرات الطبية.