

W okresie ambulatoryjnym prowadzona jest:

- kinezyterapia:
  - po 4 tygodniach zaleca się powolne prostowanie sylwetki przez zmniejszanie wysokiego ułożenia naprzemiennie od strony głowy i kończyn dolnych,
  - ćwiczenia mięśni grupy kulszowo-goleniowej w pozycji stania,
  - ćwiczenia czynne wolne i z przyborami kończyn górnych,
  - ćwiczenia rozciągające mięśnie klatki piersiowej,
  - ćwiczenia mięśni grzbietu,
  - po 2–3 miesiącach po operacji zaleca się wydłużanie dystansu chodzenia; wskazane ćwiczenia nordic walking,
  - po 3 miesiącach stosuje się ćwiczenia ogólnokondycyjne i ćwiczenia oddechowe dostosowane do wydolności pacjentki; nie wykonuje się specjalnie ćwiczeń mięśni brzucha: przechodzenie z pozycji leżenia tyłem do siadu – bokiem – bez wykonywania siadu prostego; wskazane są ćwiczenia w wodzie, a po 5–6 miesiącach – pływanie.
- masaż:
  - po zagojeniu się ran i zdjęciu wszystkich szwów wskazany jest masaż wirowy całkowity,
  - po 3 miesiącach po operacji – masaż aquavibron na bliźnę okolicy podbrzusza.

W wypadku rekonstrukcji jednoczasowych fizjoterapia nie odbiega od przedstawionych reguł.

Należy podkreślić, że fizjoterapia musi być indywidualnie dobrana do stanu zarówno ogólnego, jak i miejscowego każdej pacjentki w trakcie odtwarzania piersi po wcześniejszej amputacji z powodu choroby nowotworowej.

W wypadku prostych mastektomii – bez usuwania węzłów chłonnych lub z usunięciem węzła wartowniczego – można pominąć profilaktykę przeciwobrzękową, chociaż należy pamiętać, że u kilku procent chorych obrzęk chłonny rozwija się po usunięciu tylko węzła wartowniczego.

## Fizjoterapia pacjentów leczonych z powodu raka płuc

Maciej Mraz

### Z tego rozdziału dowiesz się:

- jak ocenić poziom sprawności i wydolności fizycznej oraz jak przygotować psychofizycznie chorego do leczenia raka płuca,
- jakimi torami prowadzi się ćwiczenia oddechowe,
- jak stabilizuje się ranę pooperacyjną,
- jak można pobudzać chorego do kaszlu i dlaczego ważny jest dla tych chorych trening z oporem.

**Słowa kluczowe:** rak płuca ■ kinezyterapia ■ fizykoterapia i masaż we wczesnym i późnym okresie

Rocznie w Polsce notuje się około 20 000 zachorowań na raka płuc. Chociaż przyczyn występowania tego nowotworu jest wiele, jako głównego sprawcę wymienia się zwykle nałóg palenia tytoniu. Szacuje się, że to właśnie palenie jest przyczyną raka płuc aż u 90% mężczyzn i 80% kobiet. Nie jest więc bezpodstawne umieszczanie na paczkach papierosów napisów ostrzegających przed negatywnym wpływem tego nałogu.

Wczesny rak płuc przebiega najczęściej bezobjawowo. Jego wykrycie jest zwykle przypadkowe. Dopiero późniejsze stadia rozwoju nowotworu powodują objawy sugerujące istnienie choroby i konieczność intensywnego leczenia. Kaszel, duszność, krwioplucie oraz objawy długotrwałego lub nawracającego zapalenia płuc w wyniku niedrożności dróg oddechowych są zależne od guza pierwotnego. Zajęcie opłucnej