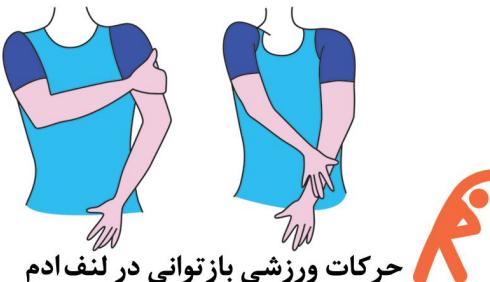




لطفاً ادم چیست؟

لنز مایعی سرشار از پروتئین است که در اثر اختلال در تخلیه آن، تجمع یافته و لنت ادم ایجاد می‌گردد. این ناراحتی به دلایل گوناگون از جمله انجام عمل جراحی مسترکتومی (برداشتن پستان و غدد لنفاوی) پیش می‌آید، لنت ادم یک بیماری پیشرونده است و می‌تواند موجب عوارض آزاردهنده‌ای از قبیل: سنگینی، درد، بی‌حسی، محدود شدن حرکات دست و ایجاد زمینه‌ای برای رشد میکروب‌ها و عفونت‌های نسج نرم شود. در مورد لنت ادم نیز مانند هر بیماری دیگر، پیشگیری بهتر از درمان می‌باشد. هر چند که درمان قطعی برای این بیماری وجود ندارد.

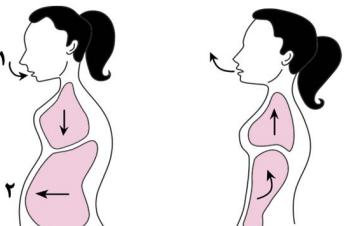


## A حرکات ورزشی بازتوانی در لنف ادم

قبل از شروع ورزش، لازم است فرد از طریق مشاوره با پزشک در خصوص اختلالات احتمالی اسکلتی و محدودیت‌های حرکتی خود مطلع شود. ورزش‌های باز توانی در لنف ادم بهتر است ترجیحاً ۲ بار در روز و هر بار به مدت ۱۵-۲۰ دقیقه و متناسب با تحمل، توانایی، سن و وضعیت بیماری هر فرد انجام شود. لازم است این حرکات در مقابل آینه انجام شود تا به حفظ تعادل ستون فقرات فرد کمک کند؛ معمولاً تعداد ۳-۵ بار تکرار در هر حرکت توصیه می‌شود که به مرور زمان تعداد این حرکات به ۱۰ بار افزایش می‌یابد.

در این قسمت به برخی حرکات مناسب ورزشی که می‌توانند موجب پیشگیری یا کاهش ادم لغفاوی شوند اشاره می‌کنیم.

**۱. تنفس شکمی**: در هر نوبت ورزش، با این تنفس شروع و با آن به اتمام میرسد. هوا را با دهان بسته از راه بینی (در حالی که عضلات شکم کاملاً شل می‌باشد)، وارد شکم کرده و پس از نگه داشتن هوا تا ۳ شماره آن را از راه دهان خارج کنید. پیاده روی روزانه و تنفس عمیق در هوای آزاد و سالم نیز توصیه می‌شود.



پیشگیری از لنف ادم دست

- خودداری از خون‌گیری و تزریق وریدی در دست مبتلا
  - حفظ رطوبت و نرمی پوست دست
  - جلوگیری از بریدگی، خراش و نیش حشرات
  - استفاده از دستکش در انجام کارهای روزانه
  - خودداری از گرم و سرد کردن دست
  - خودداری از پوشیدن لباس و دستکش تنگ و زیور آلات
  - بلند نکردن بار سنگین با دست سمت مبتلا
  - خودداری از بی حرکتی طولانی مدت یا کار مداوم و خسته
  - انجام حرکات ورزشی بازتوانی در هر روز
  - انجام ماساژ ملایم اندام سمت در گیر



مساڑ لنفاوی

سعی کنید با ماساژ ملایم و حرکات دورانی، مایع لnf دست را از مناطق محیطی و انگشتان به سمت مناطق مرکزی مانند بازو و شانه و تنه هدایت کنید تا از تجمع مایع لnf و ایجاد لnf ادم پیشگیری شود. این ماساژ بهتر است حداقل ۲ بار در روز و نیز هر زمانی که احساس خستگی و سنگینی در عضو مبتلا داشتید، تکرار شود.

## نرم‌ش‌های بعد از عمل جراحی ماستکتومی

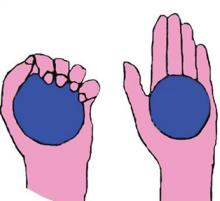


موسسه خیریه  
بهنام دهشپور  
حمایت از بیماران  
متلابه سرطان  
Behnam Daheshpour  
Charity Organization  
[behnamcharity.org.ir](http://behnamcharity.org.ir)  




#### بخش آنکولوژی رادیوتراپی بیمارستان شهدای تجریش

۱۱. فشردن توپ با دست : یک توپ لاستیکی سفت و یا چیزی مانند آن را در کف دست گذاشته و به آرامی آن را بفشارید.



هم چنین انجام کارهای شخصی و خانگی مانند شانه کردن مو، پاک کردن سطح میز که شبیه نرم‌شدهای داده شده است می‌تواند مفید باشد.

موسسه خیریه بهنام دهش پور سازمانی است مردم نهاد، غیردولتی و غیرانتفاعی که در نیمه دوم سال ۱۳۷۴ بر پایه ایده و پیگیری های بهنام دهش پور فعالیت های خود را آغاز کرد. بهنام در سوم اسفند همان سال و در سن ۲۱ سالگی در اثر ابتلا به بیماری سرطان از میان ما رفت و این مسیر با حمایت داوطلبان و حامیان و با دریافت مجوز قانونی در سال ۱۳۷۹ و تاکنون ادامه دارد.

موسسه، خدماتی همچون تأمین هزینه دارو و درمان، ارائه خدمات جانبی و حمایتی به بیش از یازده هزار بیمار تحت پوشش، تجهیز مراکز درمانی-دانشگاهی فعال در حوزه سرطان، اجرای پروژه های تحقیقاتی، آموزشی، اطلاع رسانی، پیشگیری و تشخیص زود هنگام بیماری سرطان رادر کارنامه خود ثبت کرده است و تاکنون با برخورداری از بزرگترین گروه های داوطلبان علاقه مند، همواره از پیشنازیان حمایت از بیماران مبتلا به سرطان بوده است.

دفتر مرکزی

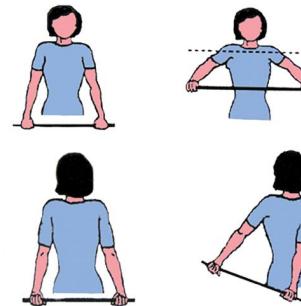
فرمانیه (شهید لواسانی)، خیابان شهید جباریان (فروردهن)  
کوچه مسجدی، کوچه مرمری، پلاک ۱۳  
تلفن: ۰۷۸۴-۰۷۹۷-۰۷۲۲

دفتر بیمارستان

میدان تجریش، بیمارستان شهدای تجریش  
ساختمان رادیوتراپی و آنکولوژی، طبقه دوم  
تلفن: ۰۲۷۰۰۴۰-۹۱۰۰-۹۹۰۰، نامایر:

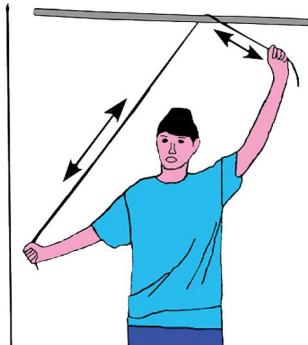
\*۷۳۳\*۷\*۱۸# حمایت از طریق پرداخت با تلفن همراه:

ویرایش پاپیز ۱۳۹۶



۸. نرمش با میله : یک میله چوبی را در مقابل خود طوری در دست بگیرید که کف دستها رو به پایین و فاصله آن بیشتر از عرض شانه ها باشد. به آرامی میله را در مقابل خود به سمت بالا برده و به پایین برگردانید. در همین وضعیت میله را به سمت راست و چپ برده حرکت دهید همین حرکت را در وضعیتی که میله را در عقب نگه داشتهاید، تکرار کنید.

۹. کشیدن دو جانبی طناب: یک طناب سبک را از روی میله‌ای مانند نرده یا میله پرده رد کنید و در زیر آن بایستید، دو انتهای طناب را در دست بگیرید و دو بازوی خود را صاف کرده و از بدن دور کنید سپس بازوی راست را به طرف بالا و بازوی چپ را به طرف پایین حرکت دهید. این کار را بر عکس نتیجتاً انجام دهید.



۱۰. کشیدن حوله: یک روسربند از حوله را مانند شکل به صورت مورب در پشت خود قرار دهد به طوری که یک دست در سطح شانه و دست دیگر در سطح لگن قرار بگیرد، سعی کنید با دست بالایی حوله را به سمت بالا بکشید تا دست مبتلا (پایینی) به سمت بالا حرکت کند سپس به وضعیت شروع تمرين برگردید و نرم شدن را تکرار کنید. از خم شدن به طرف جلو خودداری کنید. محل دست ها را جابه جا کنید و حرکت را معکوس آنجام دهید.

