BELLIS

Průvodce péče, cvičení a pohybu po operaci prsu

Bellis – pomáháme ženám s rakovinou prsu & Mgr. Petra Holubová & Mgr. Lucie Königová

BELLAS

Průvodce péče, cvičení a pohybu po operaci prsu

Obsah

Co v této brožurce najdeš?

4 Úvodní slova

5 Péče o jizvu

16 Onko-fyzioterapie

22 Onko-jóga

24 Sport po operaci prsu

24 Lymfatická péče

26 Silový trénink po operaci prsu

30 Rekonstrukce prsu

30 Kdo pro Tebe příručku napsal?

32 Kde hledat další pomoc a podporu

Milá kamarádko,

pokud se Ti dostala do ruky tato brožura, máme z toho velkou radost. Asi si říkáš, proč radost, když ty teď možná prožíváš jeden z nejhorších zážitků ve svém životě. Ležíš po operaci prsu v nemocnici, propouští Tě zrovna z nemocnice domů nebo jsi přišla na kontrolu pár dnů po operaci... Ať jsi podstoupila prs záchovný zákrok, úplné odstranění prsu nebo dokonce oboustrannou mastektomii, nás těší, že teď máš u sebe tuto příručku, kterou jsme pro Tebe připravily. Moc si přejeme, aby každá žena, kterou potká onemocnění rakoviny prsu a s ním spojený operační zákrok nebo ozařování, měla k dispozici informace, které najdeš na následujících stránkách.

To, co teď prožíváš je opravdu náročná situace nejen fyzicky, ale také psychicky. Věříme, že námi poskytnuté informace, zkušenosti, cvičení, ale také psychická podpora Ti pomohou tuto situaci lépe zvládnout, překonat, a i přes to, čím si procházíš budeš žít po operaci a léčbě hezký a kvalitní život.

Ničeho se neboj, bereme Tě za ruku a provedeme Tě vším, co je spojené s pooperační péčí o jizvy a dlouhodobou péčí o jizvy a tkáně po ozařování. Poradíme Ti, jak se chovat a cvičit po operaci prsu s různým časovým odstupem, dozvíš se více o lymfě nebo prevenci lymfedému. Najdeš tady také informace o tom, proč je pro tebe přínosné cvičit onko-jógu.

V celé brožurce objevíš nejen ilustrace, fotografie, ale také QR kódy, které když naskenuješ svým chytrým mobilním telefonem, tak se Ti spustí video-návod s cvičením nebo jinou praktickou ukázkou, jak o sebe pečovat. Tak jdeme na to.

Bellisky s Péťou a Lucií

Péče o jizvu

Péče o jizvy po operaci prsu

0-14 dní po operaci

S cílenou péčí vyčkejte do kontroly u operatéra.
Snažte se zhluboka dýchat. Při stoji a sedu se nehrbte.
Tkáň se co nejčastěji dotýkejte a nepřetěžujte jizvu.

- Co nejvíce se jemně dotýkejte operované oblasti
- Jizvu udržujte v čistotě
- Tkáně po operaci nepřetěžujte
- Zkuste se narovnat, nehrbte se

3-4 týden po operaci

Každá jizva potřebuje individuální péči. Buďte na sebe jemné, netlačte do tkání velkou silou. Pokud operatér dovolí péči o jizvu, můžete začít.

- Jizvu promazávejte
- Jemně posouvejte okolí jizvy do všech směrů
- Jemně posouvejte jizvu do všech směrů
- Neprovádějte silnou tlakovou masáž
- Noste pohodlné bavlněné oblečení
- Jizvu po operaci nepřetěžujte
- Jizvu chraňte před sluncem
- Náhlý otok jizvy může být z přetížení

od 5. týdne po operaci

Pokračujte v uvolňování jizvy

- Péči o jizvu věnujte alespoň 2 roky
- Přidejte podélné protažení jizvy
- Pokračujte v hydrataci jizvy
- Můžete lepit silikonové náplasti

! V případě **zhoršení** bolesti, otoku, zarudnutí nebo výtoku z jizvy a okolí kontaktujte lékaře, ideálně svého operatéra.

0-14 dní po operaci

- Jizvu a okolní tkáně co nejčastěji **jemně hlaďte**, aby se rychleji obnovilo čití, průtok krve a lymfy – neomezujte péči jen na jizvu, věnujte se i okolí.
- S cílenou péčí o jizvu a okolí **vyčkejte po kontrole** u operatéra.
- Ránu sprchujte vlažnou vodou, jemně osušte (pokud operatér nedoporučí jinak).
- Tkáň větrejte, noste **pohodlné bavlněné oblečení**, které Vás nikde neškrtí.
- Zkuste se **nehrbit** a několikrát přes den se zhluboka nadechněte do hrudníku.

3.-4. týden po operaci

- Tkáň je stále **mechanicky neodolná** a netoleruje nadměrné pohyby a síly.
- Pohyb nebo manuální ošetření **nesmí vyvolávat ostrou bolest**.
- Po odstranění stehů jizvu a její okolí promazávejte (pozor na stržení strupů).
- Ošetření měkkých tkání a oblasti operační rány – jizva musí být „klidná". Celé prsty položte plošně kolem jizvy a velice **jemně posouvejte tkáněmi v různých směrech do pocitu příjemného tahu**, ve kterém chvíli setrvejte. Provádějte několikrát denně všemi směry.
- Jemně můžete posouvat jizvu. Na ránu při tom netlačte, pohyby provádějte celou plochou prstů, pomalu a jemně. Jizvu **neroztahujte od sebe!**
- Neprovádějte silnou tlakovou masáž – může při ní dojít k traumatizaci tkáně.

Od 5. týdne po operaci

- Pokračujte v **uvolňování tkání**
- Po 6. týdnu přidáváme jemné **podélné protažení jizvy.**
- Teprve od 4. měsíce by tkáň jizvy již měla být připravena na plné zatížení ve všech směrech.
- Pokud je jizva bez strupu, můžete aplikovat **silikonové náplasti,** které podporují hojení jizev.

www.onkofyzio.cz

Čím mazat jizvy?

Přípravky speciálně na jizvy
Hydratační a regenerační masti, krémy a gely

Sádlo
Pozor na kupované, nesmí obsahovat sůl

Bylinné masti
Pozor aby nedošlo k podráždění, vyzkoušejte na malé plošce pokožky

Oleje
Samotné oleje nehydratují, používejte také hydratační krémy

Péče o jizvu

Může se stát, že jsi poprvé v životě po operaci. Jak by měla jizva vypadat a jak o ni pečovat? V nemocnici se často dozvíš jen základní informace. Jizvu promazávej a masíruj. Ale doma zjistíš, že nevíš, jak na to...Nevíš, jak provádět masáž, a vlastně ses zapomněla zeptat, čím je nejlepší jizvu mazat.

U jizev, ať už v oblasti hrudníku, nebo podpaží, jsou důležité tři věci.

1 Hydratace tkáně

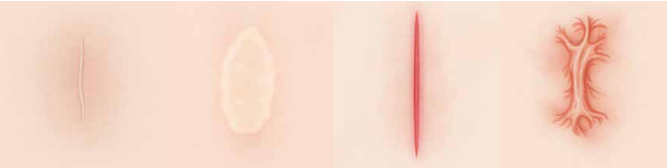
2 Posunlivost jizvy

3 Co největší udržení elasticity (pružnosti) tkáně

Pohyblivost jizvy je velmi důležitá. Neposunlivá jizva, která je málo pružná, může tvořit např. překážku v toku lymfy a může být jednou z příčin vzniku lymfedému. Neopečovaná jizva může také způsobovat nepříjemné pocity jako tah při pohybu horní končetiny, někdy i nepříjemné a ostré bolesti, které se šíří do vzdálenějších míst. Proto je důležité neomezit péči jen na jizvu, ale starat se o tkáně celého hrudníku, podpaží a horní končetiny. Možná Tě překvapilo, že bolesti po operaci se objevují i v oblasti podpaží a vyzařují do celé paže. Často je paže na vnitřní straně necitlivá nebo naopak přecitlivělá. Při operaci uzlin v podpaží se operatér pohybuje v blízkosti nervu, který nervově zásobuje tuto část horní končetiny. Postupně by se měla změna citlivosti upravovat. Buď trpělivá, někdy přichází zlepšení za několik týdnů, někdy až za několik měsíců. Návrat citlivosti můžeš urychlit stimulací oblasti. Můžeš několikrát denně část se změněnou citlivostí pohladit, pošimrat. Pokud necítíš teplejší. nebo studenější podněty, zkus třeba vyndat jogurt z lednice a na chvíli si ho na místo přiložit. Ve sprše je zase dobré střídat na oblast teplejší a studenější proud vody. Jen nechoď do extrémů, příliš horká nebo naopak ledová voda by se nemusela líbit lymfatickému systému.

„Já jsem vůbec netušila, že je potřeba o jizvu po operaci pečovat. Lékař mi sdělil jen první základní péči do vyndání stehů. Jenže, postupem času mi začalo v jizvě píchat a začala jsem mít problémy s bolestí se zády a lopatkou. Zjistila jsem, že mám nepohyblivou jizvu a až díky pravidelné péči a cvičení se cítím lépe a moje hybnost se výrazně zlepšila. Tak se toho neboj, není to složité a budeš se cítit lépe.“

Typy jizev



Fyziologická jizva

je světlá, hladká, flexibilní a tenká. Splývá se svým okolím a nezpůsobuje žádné obtíže ani na vzdálenějších místech těla. Tento stav by měl potvrdit ošetřující lékař nebo fyzioterapeut. Jizva může esteticky vypadat dobře, ale to neznamená, že nemůže způsobovat obtíže. Krátce po operaci může mít jizva začervenalou barvu, která bude postupně blednout.

Patologické hojení

Hypotrofická/atrofická jizva

je křehčí, bledá, s výrazně sníženou odolností na tlak a tah. Vzniká při snížení produkce kolagenu. Jizva vypadá, jako by se roztahovala. Pokud se Ti tvoří tento druh jizvy, není dobré provádět tlakovou masáž.

Hypertrofická jizva

je často zbarvena dočervena, je zbytnělá, může být bolestivá a často více svědí. Vystupuje nad úroveň kůže, ale nepřerůstá velikost operační rány. Vystouplost je způsobená vyšší produkcí kolagenu.

Keloidní jizva

je esteticky nejméně vzhledná, dominuje červená až červenofialová barva, bývá lesklá. Přesahuje do přilehlé zdravé kůže nad oblast původní operační rány. Často se objevuje svědění, bolestivost a změny citlivosti.

Obecné zásady péče o jizvu

Udržuj jizvu v čistotě

Během několika týdnů (většinou prvních 4-6 týdnů) po operaci jizvu nemáčej při delším koupání ve vaně nebo bazénu. Spíše jemně sprchuj vlažnou vodou a šetrně osuš. Někteří chirurgové nechávají čerstvou nezhojenou jizvu přelepenou a nedoporučují ji do kontroly u nich nebo odstranění stehů ani odstraňovat a už vůbec ne namáčet. Drž se doporučení svého operatéra.

Vyvaruj se těsnému oblečení

Vyvaruj se nošení těsného oblečení, které způsobuje tření pokožky. Alespoň šest týdnů po operaci preferuj volné bavlněné oblečení, které nedráždí pokožku. Můžeš dostat doporučení nosit kompresní podprsenku. Domluv se s lékařem, co je vhodné právě pro tebe, a vnímej, jak na kompresi reaguje tvůj hrudník.

Nepřetěžuj jizvy

Po dobu 6–8 týdnů vynechej sportovní aktivity, při kterých může docházet k nadměrnému napínání jizvy. Vyhýbej se vyšším teplotám, např. sauně, horkým koupelím. Nedoporučuje se bazén, aby nedošlo k zanesení infekce.

Jizvu promazávej

Jizvu po vyndání/vstřebání stehů a samovolným odpadnutí strupů pravidelně promazávej.

Pozor na bylinné masti

Nejdříve je vyzkoušej na malé části kůže, aby nedošlo k podráždění pokožky.

Pozor na kupované sádlo

Na obalu vždy zkontroluj obsah soli, která může dráždit pokožku.

Používej speciální přípravky

Používej přípravky speciálně na jizvy, například silikonové masti nebo gely, Mepiform silikonové náplasti, Contractubex, Cicaplast, kalciovou mast.

Olej nebo sádlo aplikuj správně

Pokud máš oblíbený olej nebo sádlo, ani jedna z věcí kůži nehydratuje (pouze promašťuje). Zkus se po sprchování neosušit ručníkem a vodu společně s olejem/ sádlem vetři do pokožky.

Jizvu chraň před sluncem

Vyhýbej se i soláriu a přímému slunci, aby nedošlo k hyperpigmentaci jizvy, v létě používej na jizvu prostředky s vysokým SPF.

Pozor na natékání jizvy

Natékání jizvy a okolí může být známkou přetížení měkkých tkání a je nutné snížit intenzitu zátěže.

Pravidelná péče

Péči o jizvu prováděj alespoň dva roky po operaci.

Péče o jizvu 0-14 dní po operaci

Jizvu udržuj v čistotě – sprchování dle doporučení operatéra (bez mycích prostředků, poté jemně osušit ručníkem).

Ránu hodně větrej, nos bavlněné a vzdušné oblečení, které nijak neutlačuje oblast po operaci.

Důležitá je přirozená pohybová aktivita několikrát denně – první dny polohování na lůžku, správná vertikalizace do sedu (přes bok), krátká chůze (pohybovou aktivitu konzultuj s lékařem).

Po operaci se snaž cílit nádech do oblasti hrudní kosti. Dechová cvičení můžeš provádět hned první dny po operaci.

Při vertikalizaci, kýchání nebo kašlání fixuj jizvu dlaní jedné ruky mírným plošným tlakem.

I přes sterilní krytí se jizvy a okolních tkání co nejčastěji jemně dotýkej (hlaď), aby se co nejrychleji obnovilo čití, cirkulace krve a lymfy.

Jemný (opravdu jemný) posun tkání okolo jizvy plochou prstů (ne v jizvě) – lze i před vyndáním stehů.

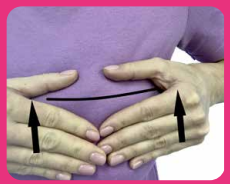
Kontakt s jizvou přes sterilní krytí

Jak pečovat o jizvu bezprostředně po operaci prsu

Jak pečovat o jizvu po vyndání stehů po operaci prsu

Posunlivost okolí jizvy do všech směrů

Posunlivost širšího okolí jizvy do stran



Posunlivost širšího okolí jizvy nahoru a dolů

Jemné protažení jizvy do tvaru S

Péče o jizvu 3. – 4. týden po operaci

Období vysoké aktivity kolagenu v operační ráně.

Tkáň je stále mechanicky neodolná a netoleruje nadměrné pohyby a síly.

Pohyb nebo manuální ošetření nesmí vyvolat ostrou bolest.

Po odstranění/vstřebání stehů ránu a její okolí promazávej (pozor na stržení strupů).

Ošetření měkkých tkání v oblasti operační rány – jizva musí být „klidná“. Celé prsty polož plošně na ránu a velice jemně posouvej kůži s podkožím v různých směrech do pocitu prvního odporu tkáně, ve kterém chvíli setrvej. Prováděj několikrát denně všemi směry.

S

Lehce protahuj jizvu do tvaru „S“.

Péče o jizvu od 5. týdne po operaci

Pokračuj v uvolňování tkání, po šestém týdnu přidávej jemné podélné protažení jizvy.

Podélné protažení jizvy – bříška obou palců polož zlehka na konce jizvy a šetrně je odtahuj od sebe.

Teprve od čtvrtého měsíce by tkáň jizvy již měla být připravena na plnou pohybovou aktivitu a mechanické zatížení ve všech směrech.

Jizvu nikdy neroztahuj od sebe.

Tlaková masáž není vhodná, často při ní dochází k traumatizaci tkáně, ale tento druh masáže je stále často doporučován. Jedná se o techniku, kdy se bříškem prstu provádí tlak do zbělání nehtového lůžka s výdrží několika sekund, postupně po celé délce jizvy. Pokud byla operace provedena v oblasti uzlin, určitě nemáš doporučeno nechat si měřit tlak a odebírat krev na operované straně, aby nedošlo ke vzniku lymfedému. Oblast hrudníku je ale lymfaticky také drénována do podpaží, proto není vhodné silně tlačit ani do této oblasti. A hlavně, co si budeme povídat, tlaková masáž není vůbec nic příjemného...

Podélné protažení jizvy

Tlaková masáž není vhodná

Jak pečovat o starší jizvu po operaci prsu

Jak pečovat o jizvu po operaci v podpaží

Jak cvičit po operaci prsu a ozařování prsu

Dechová cvičení po operaci a na rozproudění lymfy

Nejsi si jistá, jak pečovat o jizvu?

Pokud si nejsi s péčí o jizvy jistá, vyhledej ve svém okolí fyzioterapeuta, aby Ti poradil, jak na to. Každá jizva a každé tělo je jiné a je těžké vytvořit doporučení, které by bylo vhodné pro všechny. Je však důležité říci, že s každou jizvou se dá pracovat, i když od operace uběhlo již několik měsíců nebo dokonce let.

Rozhovor s Mgr. Petrou Holubovou na téma onko-fyzioterapie si poslechněte v podcastu Bellis Pink Talks:

Pokud Tě operace prsu teprve čeká poslechni si rozhovor s MUDr. Evou Šimůnkovou na toto téma v podcastu Bellis Pink Talks:

Péče o tkáně po radioterapii

To je velké téma, o kterém se zatím moc nemluví. Po radioterapii dochází ve tkáních k různým procesům. Nejdříve reaguje samotná kůže v podobě začervenání nebo pigmentace. S časovým odstupem dochází k reakcím v hlubších vrstvách tkání. Nejčastěji se změny projevují od 12. týdne po ukončeném ozařování. Oblast hrudníku může začít tuhnout, objeví se pocit „malé“ kůže. Najednou může dojít ke zhoršení hybnosti končetiny, která předtím byla bez problémů. Ozařovaná oblast může svědit, brnět nebo se zvýrazní otok. Po radioterapii je důležitá hydratace, aby kůže byla vyživená a zůstala co nejvíce elastická. Nezbytné je také zachovat posunlivost tkání celého hrudníku, podpaží i paže, aby nedošlo k jejich „přilepení“, v oblasti mohla proudit lymfa a nebyla utlačena nervová zakončení.

Posunlivost tkání hrudníku po radioterapii

Dlaně přilož na ozařovanou oblast a posouvej do všech směrů do pocitu příjemného tahu. Pokud jsi po parciálním zákroku, snaž se uvolňovat celý prs. Neomezuj se jen na jizvy po operaci a nezapomeň na oblast axily (podpaží). Vleže je péče efektivnější, ale můžeš ji provádět i vsedě.

Jednoduché cvičení, které můžeš provádět v průběhu dne, třeba i na židli doma nebo v kanceláři.

Ruce si dej za hlavu a předkloň se, uvolni se a volně dýchej. Můžeš cítit tah svalů v oblasti mezi lopatkami a krční páteře. Ruce nech za hlavou, lokty dávej od sebe, páteř se pohybuje do záklonu. Otevři oblast hrudníku a volně dýchej. Opakuj několikrát denně.

Podrobný návod na péči o tkáně a cvičení po radioterapii najdeš v těchto videích:

Jak cvičit po ozařování prsu

Jak cvičit po operaci prsu a ozařování prsu

Rozhovor na téma ozařování prsu s MUDr. Karolínou Votavovou:

Proč je pro pacientky s rakovinou prsu vhodnější fotonové záření?

Poslechněte si rozhovor s prof. MUDr. Pavlem Šlampou, CSc.:

Čím doporučujeme mazat oblast po ozařování?

- V prevenci můžeš 30-60 minut před ozářením aplikovat např. Cavilon, Secura sprej, StrataXRT gel.
- Nejdříve za 2 hodiny po ozařování a také opakovaně během dne můžeš použít např. obklady s roztoky péče o rány (např. Prontosan, Dermacyn, DebriEcaSan Alfa, Granudacyn, Actimaris sensitiv, Octenisept, aj.) a především pak hydratační gely a krémy s vyšším obsahem vody (např. Radioxar, Flamigel, Linola Radio-Derm, AD lotio Acut, Belobaza, CeraVe, Panthenol, aj.).
- K mytí použij šetrné prostředky jako je např. Dexeryl olej, Lipikar syndet aj.
- V období dalších týdnů po ukončení ozařování začleňuj již mastnější krémy.
- Při poškození povrchu kůže vždy konzultuj s lékařem - neexperimentuj! Na moderní přípravky využívané v této v péči přispívá zdravotní pojišťovna.

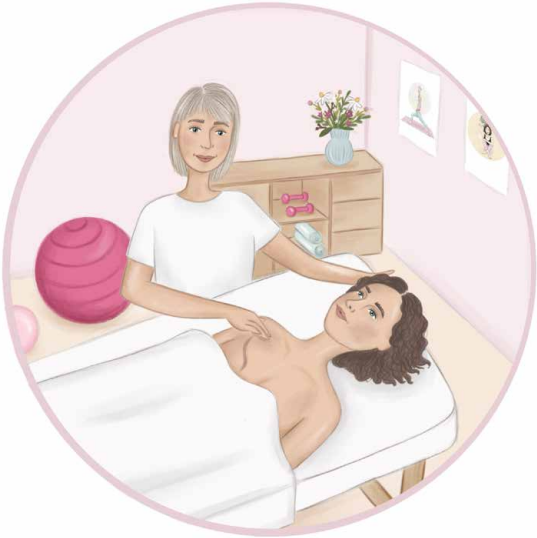
Jak doporučujeme chránit se před sluníčkem po ozařování?

- Používej krém s vysokým SPF faktorem (50+) a zkus si najít šetrné složení krému.
- Vyhýbej se přímému slunci (11:00 – 15:00).
- Chraň si ozařovanou oblast šátkem nebo oblečením z přírodních materiálů. Nos volnější oblečení a hydratuj pokožku. Podívej se na možnost pořídit si tričko nebo plavky s rukávem s UV ochranou.
- Pij dostatečně tekutin a naslouchej svému tělu.

Onko-fyzioterapie

Onko-fyzioterapie

Fyzioterapie se zaměřuje na diagnostiku, léčbu a prevenci bolestivých stavů pohybového aparátu. A ta onkologická navíc naplňuje specifické potřeby onkologických pacientů. Potřebuješ vždy „zelenou“ od ošetřujícího lékaře, že můžeš na fyzioterapii začít chodit. S čím Ti dokáže fyzioterapeut pomoci? Možná budeš překvapená, co vše to může být a jakými jednoduchými způsoby se dá s tělem pracovat, aby se cítilo lépe.



Najdi si svého fyzioterapeuta

Pokud jsi někdy musela řešit bolesti zad, kolene nebo třeba zablokovaný krk, tak víš, že sehnat rychle fyzioterapeuta může být někdy oříšek. A většinou se nám nechce čekat na termín tři měsíce. Pokud by se Ti podařilo najít si „dvorního“ terapeuta, bylo by to skvělé. Můžeš s ním řešit péči o jizvy po operaci, připravit rozsah pohybu ramenního kloubu na radioterapii, kde potřebuješ obě horní končetiny ve vzpažení s výdrží několika minut. Můžete společně natrénovat dýchání a jak si udržet pohyblivý hrudník. Naučí Tě, jak se nejlépe protáhnout, jak začít s aktivním pohybem. A v neposlední řadě Ti doporučí režimová opatření proti vzniku lymfedému a pomůže s přípravou tkání na rekonstrukci, pokud ses pro ni rozhodla.

A kdy tedy na fyzioterapii vyrazit?

Pokud jsi po operaci, chirurg zkontroluje, jestli se vše hezky hojí. Jakmile Ti doporučí terapii, můžeš se objednat. Ideální čas na první návštěvu je 5–6 týdnů po operaci. Tkáně jsou zahojené, klidnější a neměl by se tvořit serom (nahromadění tekutiny v místě operační rány). Je načase postupně zvědomovat oblast hrudníku. Stimulace (dotek, hlazení...) je velmi důležitá pro rychlejší hojení a obnovu funkce cév, lymfatického systému a nervových zakončení. Ale jak to máš udělat, když je Ti to nepříjemné? I s tím Ti může fyzioterapeut pomoci. Začíná se třeba kontaktem přes oblečení, s kosmetickým štětcem nebo molitanovým míčkem. Pokud Tě čeká radioterapie a nemáš rozhýbanou horní končetinu, fyzioterapeut Ti poradí, jak ji nenásilně a bez zbytečné bolesti rozcvičit. Jestli je v plánu ozařování v nádechu, můžete nacvičit dýchání do oblasti hrudníku, aby to pro Tebe pak bylo alespoň o trochu snazší.

Seznam onko-fyzioterapeutů najdeš tady:

Fyzioterapie po operaci

Následuje období, kdy máš léčbu za sebou a obáváš se lymfedému. Všichni říkají, že máš končetinu šetřit, aby nevznikl. Ale co to znamená? Co přesně můžu dělat, čeho se mám vyvarovat, a naopak čeho se bát nemusím? Jak poznám, že mi lymfedém začíná vznikat? Každý říká trochu něco jiného a Ty se v tom nevyznáš.

Je dobré, aby Tě fyzioterapeut viděl, vyšetřil Tě a na základě toho vymyslel vhodné postupy a aktivity přímo pro Tebe. Je potřeba vědět, jakou operaci máš za sebou, kolik se odstranilo uzlin, jestli jsi po radioterapii, jestli máš volné jizvy a okolní tkáně a mnoho dalšího. Každá jsme jiná a reakce těla není vždy u všech stejná. Proto je těžké udělat jeden postup péče a terapie, který by byl vhodný pro všechny.

Jak cvičit při neuropatii rukou

Jak cvičit při neuropatii nohou

„Po operaci jsem měla velký strach, jak budu s rukou hýbat, ale musím říct, že mi stačila jedna návštěva onko-fyzioterapeutky a pravidelně cvičím podle instruktážních videí a nemám téměř žádné omezení. Jen jsem v nemocnici moc informací nedostala, musela jsem si je najít u Bellisek. Jsem ráda, že holky s Péťou vydaly tuhle brožurku a všechny důležité informace a návody se k tobě dostanou hned po operaci.“

Axillary web syndrome (cording, overload lymfatické cévy)

Axillary web syndrome je bolestivá komplikace na úrovni lymfatického systému. Objeví se až u 70 % žen po operaci uzlin v oblasti podpaží. Tím, že se chirurgicky odstraní uzliny, vznikne zjizvení i v hlubších vrstvách tkání, které může tvořit překážku v toku lymfy. Lymfatická cesta je v přepětí a může vyvolávat bolest v podpaží, jež často vyzařuje po vnitřní straně paže, v některých případech přes loket po malíkové straně předloktí až k zápěstí. Při upažení je v podpaží viditelný, dobře hmatatelný a bolestivý pruh. Často je popisován vjem struny, provázku, žhavého drátku nebo ostrá bolest vyzařující z podpaží dále do horní končetiny. Bolesti mohou omezovat rozsah v ramenním kloubu hlavně při upažení. Axillary web syndrome se často objevuje první týdny po operaci, může se objevit třeba i po radioterapii. Není ale výjimkou, že vznikne i několik let po zákroku. Pokud máš problém s axillary web syndromem, prober obtíže s ošetřujícím lékařem, a pokud Ti dovolí absolvovat fyzioterapii, hurá na ni. Terapie AWS by měla být bezbolestná. Není to nález, který bys rozcvičila přes sílu. Fyzioterapeut Tě vyšetří a zjistí, jak jsou na tom jizvy nebo třeba tkáně po ozařovaní. Naučí Tě, jak si tkáně uvolnit, jak šetrně protáhnout bolestivý pruh, a může použít třeba kineziotape. U každé z nás je potřeba trochu něco jiného, a proto je důležitý individuální přístup.

Tady je malý tip na možné cvičení:

Jak rozhýbat „Axillary web syndrome“ (strunu v podpaž.)

Při axillary web syndromu je mimo jiné důležité pečovat o oblast axily (podpaží). Vleže na zádech si polož hřbet ruky na čelo a celou končetinu uvolni. Plochou dlaně posouvej tkáněmi podpaží do všech směrů do pocitu příjemného tahu a zbytečně netlač. Dále bys měla pečovat o celý hrudník, bok a vše kombinovat s vhodnými cviky.

Celý návod

Hybnost končetiny

Po operaci se probudíš a můžeš mít pocit, že už se Ti snad nikdy nepodaří vzpažit horní končetinu nad hlavu, ale každým dnem to bude lepší a lepší. Jen buď trpělivá a nespěchej. Hybnost velmi záleží na rozsahu operace v oblasti prsu i v oblasti axily.

Na jizvy bys měla být první dny opatrná a nezatěžovat je velkým tahem. Záleží na instrukcích první dny v nemocnici. Postupně bys měla horní končetiny a hrudník rozhýbávat, ale pohyby by měly být pomalé, plynulé a do mírného pocitu tahu. Ostrá bolest znamená, že je tkáň přetěžována a vyvíjíš na ni moc velký tah nebo tlak. První dny po operaci také dochází k nejvýraznějšímu prorůstání nových cév a lymfatických cest v operované oblasti. Aby se vše správně hojilo, potřebuješ se hýbat, ale zároveň oblast nepřetěžovat. Můžeš využít třeba svůj dech. Sedni si na postel, narovnej se a nadechni se do hrudníku. Zkus to několikrát a postupně nádech i výdech prohlubuj. Narovnej se a otoč hlavu na jednu a druhou stranu. Znovu se narovnej a pomalu zkus udělat malé kroužky rameny. Vidíš, postupně to půjde. Respektuj své tělo, vnímej ho při pohybu a opakuj si, že máš za sebou operaci a tělo potřebuje nějaký čas na regeneraci. Každá z nás je jiná. Neporovnávej se s ostatními.

První dny po operaci se postupně snaž používat horní končetiny v běžných činnostech, zjistíš, že to každý den půjde o něco lépe a s menší bolestí. Pokud se Ti tvoří serom (nahromaděni tekutiny v místě operační rány), hrudník opravdu nepřetěžuj. Jestliže se cítíš dobře a chirurg Ti na první kontrole dovolil protahování, dávej pozor, ať při pohybu necítíš velký tah v oblasti jizvy. Často se stane, že je jizva méně citlivá, protože se při operaci narušila nervová zakončení. Je-li to Tvůj případ, podívej se při cvičení do zrcadla, a jestli uvidíš, že se jizva na hrudníku nebo v podpaží při pohybu hodně napíná, jemně přilož dlaň druhé ruky, zafixuj si jizvu a pokračuj v protahování. Zajistíš tím, že se jizva nebude roztahovat a bude se hezky hojit.

Možná jsi dostala v nemocnici leták se cvičením. Většina cviků je vsedě. Proč si to neudělat ze začátku o trochu jednodušší? Polož se na postel/podložku na záda, otoč dlaně směrem vzhůru a pomalu suň končetiny do upažení. Až ucítíš mírný a příjemný tah, chvíli v pozici vydrž, několikrát se nadechni do hrudníku a vrať ruce zpět do výchozí pozice.

Pokud se cíleně neprotahuješ, kolikrát přes den máš ruce v plném vzpažení? Možná ani jednou. Udržení pohyblivosti v ramenním kloubu je ale velmi důležité. Stačí provádět třeba tyto jednoduché cviky a tvé tělo Ti bude vděčné.

Jak dlouho jsi po operaci? Na další stránce najdeš videa se cviky, které můžeš provádět od prvního dne po zákroku. Načti si QR kód a mrkni na ně.

Cvičení po operaci prsu

Úvod do cvičení po operaci, péče o jizvy a dechová cvičení

Jak cvičit krátce po operaci prsu

Jak cvičit po operaci prsu s delším časovým odstupem

Jak cvičit po operaci prsu v leže

Jak cvičit po operaci prsu na židli

Jak cvičit po operaci prsu ve stoje

Jak cvičit po operaci prsu v kleče

Jak zařadit cvičení po operaci prsu do běžného života

Rehabilitace

Nejlepší rehabilitací je postupné zapojování hrudníku a horních končetin do běžných denních činností.

Poslouchej své tělo a zkus vnímat, co Ti nedělá dobře a po čem se třeba zhorší bolest operované oblasti. Neznamená to, že aktivitu už nikdy nebudeš moci dělat, ale možná je právě teď ještě brzy. Každé vyhovuje něco jiného. Jedna se zlepší po plavání, druhé pohyb v bazénu neudělá dobře. Volba sportovní a pohybové aktivity se hodně odvíjí od rozsahu operace a od toho, jakou jsi měla a aktuálně máš fyzickou kondici. Někdy jsou informace o pohybu zmatené a může to vypadat, že si protiřečí...

... Je důležité se hýbat, ale nepřetěžuj končetinu.
... Šetři se, ale hýbej se ideálně každý den.
... Ruku nesmíš přetěžovat, ale cvič s ní, abys předcházela

Jeden správný návod pro všechny neexistuje. Každé tělo potřebuje individuální přístup. Průvodce Ti může dělat fyzioterapeut. Vždyť právě tělo a pohyb je jeho každodenní téma. Pomůže Ti, jakou vybrat aktivitu a jak adekvátně a postupně zlepšovat fyzickou kondici. Ze začátku jsou vhodné pohybové aktivity jako např. chůze, plavání, onko-jóga. Důležité je vnímat tělo při každé z nich. Některé neudělá delší procházka dobře, protože může dojít k hromadění lymfy v periferii a máme pocit oteklé ruky. Je vždy nutné přizpůsobit aktivitu aktuálnímu fyzickému a vlastně i psychickému stavu. Fyzioterapeut Tě může naučit vnímat tvé tělo a doporučí Ti vhodná režimová opatření, abys věděla, který pohyb je pro Tebe v danou chvíli vhodný a čemu se raději vyhnout. Onko-jóga patří mezi vhodná cvičení. Lekce vedou zkušené lektorky, které přesně vědí, co Ti udělá dobře a čeho by ses naopak měla vyvarovat. Přizpůsobí jednotlivé cviky a třeba vymyslí jednodušší variantu, kterou bez obtíží zvládneš. Onko-jóga využívá dechová, relaxační a protahovací/posilovací techniky, které jsou důležité pro zlepšení fyzické kondice.

Aktivní pohyb po operaci prsu

Onko-jóga

Příznivé účinky na tělo i duši žen po léčbě rakoviny prsu jsou opravdu značné a jsou publikovány v mnoha vědeckých studiích (např. studie publikované Americkou společností klinické onkologie, studie publikované v Indian Journal of Palliative Care, studie M.D. Anderson Cancer Center a mnoho dalších). Nejnovější výzkumy dokonce ukazují, že pravidelné cvičení jógy snižuje riziko návratu onemocnění.

„Já si myslela, že jóga pro mě není. Před nemocí jsem aktivně sportovala a na nějaké asány mě neužilo, ale musím přiznat, že jsem si zkusila pustit jógovou sestavu od Lucinky speciálně pro ženy po operaci prsu a musím říct, že to mému tělu dělá neskutečně dobře. Krásně se mi vše rozhýbe a uvolní, bez pravidelného cvičení, které je navíc pro nás zdarma, bych měla mnohem větší potíže.“

Jógová sestava na rozproudění lymfatického systému po léčbě rakoviny prsu

Jógová sestava na rozhýbání hrudníku a končetin po operaci prsu

Krátká jógová sestava na rozproudění lymfy

Rozhovor na téma přínosy jógy pro ženy s onemocněním rakoviny prsu s Mgr. Lucií Königovou

Video lekce jógy

Jaké jsou největší přínosy pravidelného cvičení jógy u pacientek s rakovinou prsu?

- Zlepšení fyzické kondice
- Redukce stresu
- Otevření a protažení hrudníku, končetin a okolí jizev
- Zlepšení kvality spánku
- Zpevnění ochablých svalů zlepšení flexibility
- Posílení imunitního systému
- Celkové zlepšení kvality života a získání rovnováhy
- Zmírnění únavy
- Rozproudění lymfatického systému
- Zmírnění bolestí
- Práce s dechem vede ke zvýšení kapacity plic
- Obnovení energie a odolnosti
- Vytváření pozitivního náhledu na život

Přínosy jógy jsou úžasné, ale je vhodné cvičit alespoň ze začátku pod dohledem zkušeného lektora. S ohledem na prodělanou léčbu je potřeba nic nepřehánět a nepřetěžovat nevhodnými asánami oslabené části těla. Doporučujeme poslouchat své tělo a cvičení zkonzultovat s ošetřujícím lékařem zvlášť u žen s metastatickým onemocněním.

Sport po operaci prsu

Pokud ses dříve věnovala aktivně sportům se zátěží na horní končetiny nemusíš hned smutnit, že by ses jich musela automaticky po léčbě vzdát.

Po operaci je potřeba končetinu šetřit a možnost sportů zkonzultovat s lékařem. Nicméně dnes jsou již přežité informace o tom, že by se nemělo posilovat (s vlastní vahou nebo s menší zátěží) nebo se striktně vyhýbat sportům jako je veslování nebo tenis. Jsou ženy, kterým jsou tyto sporty zapovězené, protože se jim zhorší otok končetiny, to je pravda, ale v zahraničí ženy po operaci prsu, kterým to nedělá potíže, například veslují na dračích lodích, hrají volejbal nebo golf. Samozřejmě Ti nemůžeme zaručit, že to bude Tvůj případ. Dopřej svému tělu čas, poslouchej ho a vnímej jeho potřeby. Poraď se se svým onkologem nebo operatérem a případně zkus se sportem nebo zatěžováním končetiny postupně začít pod dohledem onko-fyzioterapeuta.

Pravidelný pohyb a sport je naopak doporučován nejen v období remise, tedy po ukončení aktivní léčby, ale také v době samotné léčby. Určitě je potřeba zohlednit individuální zdravotní stav a možnosti, ale celá řada klinických studií prokazuje prospěšnost pravidelného pohybu. Pohyb, například procházky nebo onko-jóga se doporučují také během léčby a v období remise se pravidelný pohyb doporučuje na zmírnění vedlejších a trvalých následků léčby a jako prevence návratu nemoci (ideálně každý den minimálně 30 minut nebo 4x týdně 60 minut).

Lymfatická péče

Lymfedém je lymfatický otok, který může být v oblasti prsu, podpaží a především pak paže nebo celé horní končetiny, a je jednou z možných komplikací po operaci prsu nebo ozařování, především pak při odstranění uzlin z podpaží a ozařování této oblasti, a přesto o něm ... a přesto o něm mnoho žen dostává málo informací. Často vyvolává obavy, nejistotu a strach, přitom existují cesty, jak jeho riziko snížit a zvládat.

Klíčová je prevence – a tou je především znalost svého těla a režimových opatření. Neplatí jednotný návod – každá žena je jiná, a proto je důležité přistupovat k prevenci individuálně. Jizvy po léčbě mohou způsobit překážku v toku lymfy a oblast je náchylnější ke vzniku lymfatického otoku. Lymfedém vzniká pomalu a plíživě. Je důležité vnímat tělo při aktivitách, ale i v klidu, abys věděla, co Ti dělá nebo naopak nedělá dobře.

Lymfedém rozdělujeme na 4 stádia. S největší pravděpodobností znáš to čtvrté – elefantiázu, které se u žen v dnešní době díky snížení radikality operačních zákroků vyskytuje minimálně. Lymfatický systém, je po operaci nebo ozařování oslabený, může docházet k nedostatečné drenážní funkci. Mluvíme o lymfatické nedostatečnosti (insuficienci), která je po operaci běžná do doby, než lymfatický systém vytvoří nová spojení a najde si jinou cestu. Pokud ale obtíže jako tlak, pocit ztuhlosti, pocit otoku a zvýšené únavy horní končetiny přetrvává i delší dobu po operaci nebo radioterapii, je čas vyhledat odbornou pomoc.

První pomoc při zhoršení lymfatického otoku po operaci prsu

Jógová sestava na rozproudění lymfatického systému po léčbě rakoviny prsu

Na co se zaměřit

- Uvolněné jizvy a pružné tkáně po operaci i radioterapii
- Dostatek tekutin a vyvážená strava pro podporu lymfatického systému
- Pravidelný pohyb, který jemně rozproudí lymfu
- A především – včasná péče a odborné vedení při tvorbě režimových opatření

Lymfatický systém plní v lidském těle velmi důležité úkoly:

- tvoří přirozenou imunitu lidského těla
- ovládá hospodaření s tělními tekutinami
- je zodpovědný za orgánový transport důležitých látek v lidském těle (vitamíny, minerály, enzymy, stopové prvky, hormony, tuky, bílkoviny, cukry,..)
- odvádí z těla zplodiny z metabolických procesů, toxické a odpadní látky

Porucha funkce lymfatického systému je již dlouhá léta jednou z civilizačních chorob souvisejících s civilizační zátěží. K jeho oslabení přispívá zejména fyzická a psychická nepohoda, kterou shrnujeme pod jedno slovo – **stres**.

Co lymfatickému systému žen po léčbě rakoviny prsu neprospívá?

vystavování se teplotním šokům (vysoké/nízké teploty) – proto se nedoporučuje např. klasické saunování nebo naopak kryoterapie, pozor i na horkou vodu ve vaně nebo třeba ve dřezu na nádobí

nedostatečný pitný režim (ovšem s tím, že nic se nemá přehánět)

nošení pevného / těsného oblečení – zejména v oblasti hrudníku, břicha a horních končetin, nevhodné jsou např. podprsenky s kosticemi nebo příliš těžký batoh

nošení hodinek, prstýnků či náramků (i volných) na končetině té strany těla, kde byl nádor (pokud bylo na operované straně odebráno více uzlin nebo již na končetině vzniká lymfatický otok)

nedostatek pohybu (doporučuje se 30 minut pohybu denně – ideální jsou procházky, onko-jóga, plavání...ale ani se sportem to nesmíme přehánět)

nedostatek psychické hygieny

dbejte na zdravou výživu a dostatek spánku, lymfedém zhoršuje obezita nebo větší přírůstek váhy

opatrně na poranění (říznutí nožem, poranění při pracích na zahradě, pozor také na kousnutí hmyzem)

z postižené končetiny by se neměla odebírat krev, měřit se na ní tlak nebo se do ní očkovat, pokud jsou postižené obě končetiny jiné řešení moc není, ale lze například krev odebírat bez zaškrcení, jen o tom vždy informuj příslušného zdravotníka (pokud bylo na operované straně odebráno více uzlin nebo již na končetině vzniká lymfatický otok)

Silový trénink po operaci prsu

Silový trénink po operaci prsu

Silový trénink je v současné době považován za důležitou a bezpečnou součást pohybové péče u žen po léčbě karcinomu prsu. Mnoho z vás se stále setkává s doporučením šetřit horní končetinu na operované straně a nezvedat více než několik kilogramů. Tato doporučení však vycházejí ze starších postupů a moderní studie i klinická praxe ukazují, že přiměřený silový trénink má pro ženy po operaci prsu řadu přínosů. Doporučuje se cvičit dvakrát týdně po dobu 20-30 minut, ideálně nejprve s vahou vlastního těla a postupně zátěž navyšovat podle aktuální kondice a reakce organismu.

Velký význam má silový trénink zejména u žen po menopauze, tedy i u žen na hormonální léčbě. Hormonální změny mohou vést ke ztrátě svalové hmoty, úbytku kondice a ke zvýšenému riziku vzniku osteoporózy. Pravidelný silový trénink pomáhá tyto dopady zmírnit, podporuje zdraví kostí a přispívá k tomu, aby tělo zůstalo funkční a silné.

Při zařazování silového tréninku je důležité zohlednit stav lymfatického systému. Jinak se cvičení nastavuje u žen, které nemají otok, a jinak u žen, které mají lymfedém nebo zvýšené riziko jeho vzniku. Pokud otok přítomen není, bylo odstraněno malé množství uzlin a neproběhla radioterapie, není nutné při cvičení automaticky používat kompresní pomůcky. V těchto případech se tělo často dokáže s postupně zvyšovanou zátěží dobře adaptovat i bez komprese.

Pokud však bylo odstraněno větší množství uzlin nebo jsi podstoupila radioterapii, může mít smysl preventivní použití správně zvolené komprese, i když se zatím otok neobjevuje. Vhodnou volbou může být například sportovní kompresní tričko, které poskytuje oporu v oblasti paže, axily, hrudníku a lopatky, tedy v místech, kde může být lymfatický systém oslabený.

V případě, že je již lymfedém přítomen, je nezbytné cvičit v kompresní pomůcce, která je správně zvolená a ideálně konzultovaná s odborníkem. Cvičení bez komprese by v takovém případě mohlo vést ke zhoršení otoku. Správně nastavený silový trénink v kompresi však může být bezpečný a přínosný i u žen s pokročilým lymfedémem.

Kromě vlivu na svalovou sílu a kostní zdraví může silový trénink pomoci také se zmírněním vedlejších účinků léčby, jako jsou únava, bolest nebo nevolnost, a přispět ke zlepšení celkové kvality života. Pokud si nejsi jistá, kde a jak začít, je vhodné vyhledat fyzioterapeuta, který ti pomůže.

Uvedená doporučení platí i pro ženy s metastatickým onemocněním. I v této fázi může mít silový trénink pozitivní vliv na udržení svalové hmoty, funkčnosti, soběstačnosti a kvality života. Vždy je však nutné přihlížet k aktuálnímu rozsahu onemocnění, lokalizaci metastáz a celkovému zdravotnímu stavu. Měla by ses před zahájením silového tréninku poradit se svým ošetřujícím onkologem, jestli je pro tebe silové cvičení vhodné.

Jak na silový trénink po operaci prsu najdete ve videích:

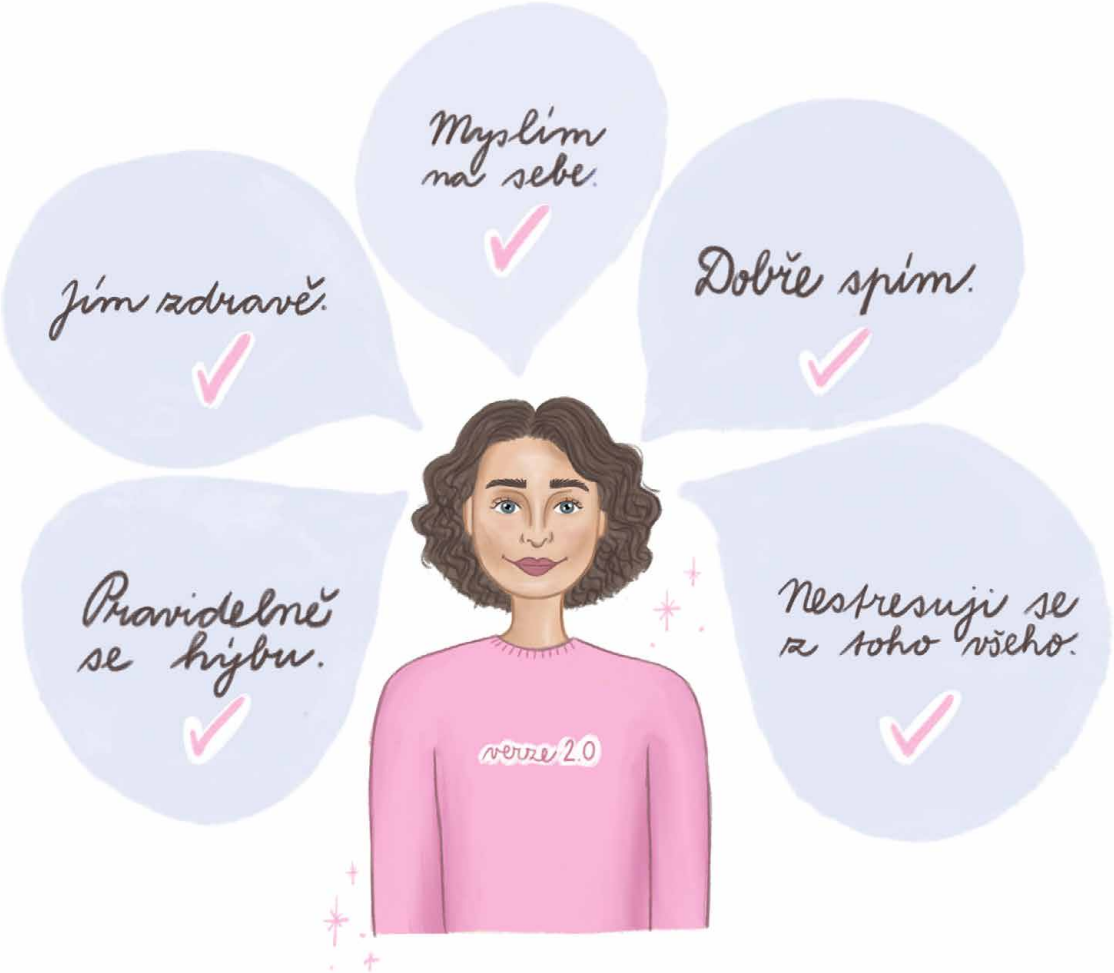
Silový trénink pro ženy po operaci prsu #1

Silový trénink pro ženy po operaci prsu #2

Silový trénink pro pacientky s metastatickým onemocněním rakoviny prsu

Jógová sestava na posílení a rozhýbání zápěstí

Jógová sestava na mobilitu a rozhýbání kotníků


Myslím na sebe.
Jím zdravě.
Dobře spím.
Pravidelně se hýbu.
Nestresuji se z toho všeho.
verze 2.0

Rekonstrukce prsu

Není-li rekonstrukci prstu vhodné nebo možné provést současně v rámci onkologické operace, pak na tento zákrok budeš pravděpodobně čekat několik měsíců, pokud jsi po radioterapii, tak dokonce až dva roky. Mezidobí můžeš využít k přípravě na rekonstrukci. Fyzioterapeut Ti může pomoci s uvolněním tkání. Ukáže Ti, jak pečovat o jizvy nebo srůsty po ozařování, aby výsledek plastické operace vypadal co nejlépe. Velmi důležitá je také hydratace kůže, aby byla co nejvíce vyživená a elastická. Péče o tkáně by měla probíhat každý den. Někdy je to otrava, ale tak, jak pečuješ o svoje zuby, obličej nebo vlasy, stejně by si to zasloužil i Tvůj hrudník. Dopřej mu po všech těch nepříjemných zážitcích něco hezkého. I samotný hrudník zvládneš na operaci připravit. Nauč se dýchat, měj protažené prsní svaly, uvolněné svaly krku a šíje, zádové svaly. V čím lepší kondici na rekonstrukci půjdeš, tím lépe budeš po ní vše zvládat.

I po operaci se můžeš obrátit na fyzioterapeuta. Po zákroku znovu vyšetří jizvy, které mohou vypadat zase trochu jinak než ty předchozí. První týdny po operaci budeš dodržovat režimová opatření, která určí operatér. Mezi ně patří například poloha při spánku, omezení vzpažování horních končetin, nošení kompresní podprsenky a další. Po tomto období se dozvíš, že už můžeš dělat prakticky cokoliv. Ale jak? Možná máš strach dělat některé pohyby, i když je už lékař dovolil a máš pocit, že na to nejsi psychicky ani fyzicky připravená.

V tuto chvíli se ideálně zkus poradit právě s fyzioterapeutem, jak začít rozcvičovat rozsah pohybu v oblasti hrudníku, jak protáhnout/posílit prsní svaly a znovu vzpažit bez pocitu tahu nebo tlaku. Poradí Ti, jak se co nejrychleji dostat zpět do kondice.

Kdo pro Tebe příručku napsal?

Jsme pacientská organizace. Pomáháme ženám, dívkám a maminkám s onemocněním rakoviny prsu. Poskytujeme psychickou podporu, zajišťujeme psychoterapii, organizujeme vzdělávací aktivity, ročně uspořádáme okolo 280 projektů a akcí pro pacientky včetně programů *Zpět do kondice* nebo *Pěstuj se jako vzácnou květinu*. Působíme po celé ČR (máme v každém kraji svou regionální koordinátorku) a zaměřujeme se také na pomoc pacientkám s metastatickým onemocněním. Publikovaly jsme úspěšné knihy *Nejsi na to sama - Průvodce rakovinou prsu* a *Nejsi na to sama - Průvodce životem po léčbě rakoviny prsu*. Pravidelně vydáváme podcasty s názvem *Bellis Pink Talks*. Provozujeme tři Bellis Centra v Plzni, Ostravě a v Praze. Šíříme povědomí o prevenci rakoviny prsu a učíme správnou techniku samovyšetření. Ročně uspořádáme více než 150 workshopů prevence.

www.bellisky.cz

BELLIS
POMÁHÁME ŽENÁM S RAKOVINOU PRSU

Mgr. Petra Holubová

www.onkofyzio.cz

Je skvělá fyzioterapeutka, která pečuje převážně o ženy po operacích prsu a po ozařování. Je velkou průkopnicí oboru onkologické fyzioterapie v České republice. Věnuje se osvětě a šíření informací, že by následná péče po léčbě měla být nedílnou součástí procesu uzdravení. Její práce je pro ni posláním. Její pacientky oceňují nejen obrovské zkušenosti, ale hlavně její milý, empatický a chápající přístup ke každé ženě. Péťa stojí za všemi odbornými informacemi z oblasti fyzioterapie a péče o jizvy v této příručce. Doporučujeme sledovat instagramový účet **@onkofyzio**

Mgr. Lucie Königová

www.luciekonigova.com

Lucie je zkušená jógová terapeutka pracující již 20 let s lidmi se širokým spektrem chronických onemocněními. Věnuje se józe a jógové terapii. Je autorkou knihy Jóga z obýváku a Taky jóga - Jak cvičit i se zdravotními omezeními a chronickými bolestmi. Spoluzaložila jógový učitelský výcvik „Jóga jako vědomá cesta“ a projekt Taky jóga. Lucie se soustředí především na individuální práci se studenty, na míru šité sestavy a citlivé provázení studentů na jejich vlastní jógové cestě. Vede workshopy, webináře, živé i online lekce a hostuje v řadě studií po celé ČR. Má dlouholeté zkušenosti s provázením studentů s roztroušenou sklerózou, onkologickými onemocněními a obtížemi způsobenými onemocněním nervové soustavy

Ing. Nikol Pazderová, MPA

www.bellisky.cz

Nikol od roku 2014 vede pacientský projekt Bellis - pomáháme ženám s rakovinou prsu. Rakovinou prsu onemocněla ve 23 letech. Po nemoci se aktivně věnuje pomoci ženám s onemocněním rakoviny prsu, věnuje se také advokační činnosti a prevenci onkologických onemocnění. Je členkou výboru Hlasu onkologických pacientů, autorkou knih Průvodce rakovinou prsu a Průvodce životem po léčbě rakoviny prsu. Moderuje podcasty Bellis Pink Talks - rozhovory nejen o rakovině prsu. Ve své práci se zaměřuje také na téma metastatického onemocnění a paliativní péče. Nikol stojí za vydáním této brožury.

Odborný garant: prof. MUDr. Samuel Vokurka, Ph.D.

Onkologická a radioterapeutická klinika LF UK a FN v Plzni, Centrum paliativní a podpůrné medicíny LF UK v Plzni, Sekce podpůrné léčby a péče České onkologické společnosti ČLS JEP.

Kde hledat další pomoc a podporu?

Portál onko-fyzioterapie

Seznam onko-fyzioterapeutů

Portál psychoonkologie

Pokud vás zajímá více k tématu zvládání období po nemoci z pohledu psychologie, podívejte se na portál www.psychoonkologie.cz. Najdete zde celou část věnovanou právě této oblasti, Dvanáctero zvládání nemoci z pohledu psychiky, ale také celou sekci věnovanou pro pečující.

Kniha Psychoonkologie

Martin Pospíchal, 2024, Grada.
Kniha se věnuje tématu psychiky člověka ve vztahu k onkologickým onemocněním. Obsahuje řadu konkrétních doporučení, zkušeností a vědecky zakotvených metod, dokreslených na reálných případech z psychoonkologické praxe. Kniha je primárně určena všem, kteří se potkávají nebo budou potkávat s tématem nemoci v rámci svojí odborné nebo pomáhají praxe.

Nejsi na to sama – Průvodce rakovinou prsu

Nejsi na to sama 2 – Průvodce životem po léčbě rakoviny prsu

Podcast Bellis Pink Talks

Bellis – pomáháme ženám s rakovinou prsu

BELLIS
POMÁHÁME ŽENÁM S RAKOVINOU PRSU

Aliance žen s rakovinou prsu, o.p.s.

Založená v roce 2002, sdružuje v současné době 40 pacientských organizací. Slouží jako informační a edukační centrum pro veřejnost, onkologicky nemocné a jejich organizace. Zároveň poskytuje metodickou pomoc organizacím onkologicky nemocných, vytváří projekty a kampaně ve prospěch prevence a léčby nádorového onemocnění prsu, sjednocuje snahy pacientských organizací i jednotlivců o prosazování práv a rovných podmínek k léčení a rekonvalescenci žen s nádorovým onemocněním prsu a zastupuje české onkologické pacientky v mezinárodních strukturách.

www.breastcancer.cz

Linka pomoci ženám s rakovinou prsu

Na telefonním čísle **800 546 546 – Avon lince za zdravá prsa** s číslem pro volání zdarma – je ženám poskytována pacientská podpora, která je zaměřena na prevenci karcinomu prsu, psychologické poradenství, poskytnutí potřebných informací o odborných službách ženám po sdělení diagnózy či ženám v léčbě. Provozovatelem linky je Aliance žen s rakovinou prsu, o. p. s., linku obsluhuje převážně pacientský projekt Bellis. Linka je v provozu každý **všední den od 10:00 do 18:00 hod.**

zazdravaprsa@breastcancer.cz; 800 546 546

Katalog pacientských a pomáhajících organizací v onkologii

Karma srdcem – onkojoga.cz

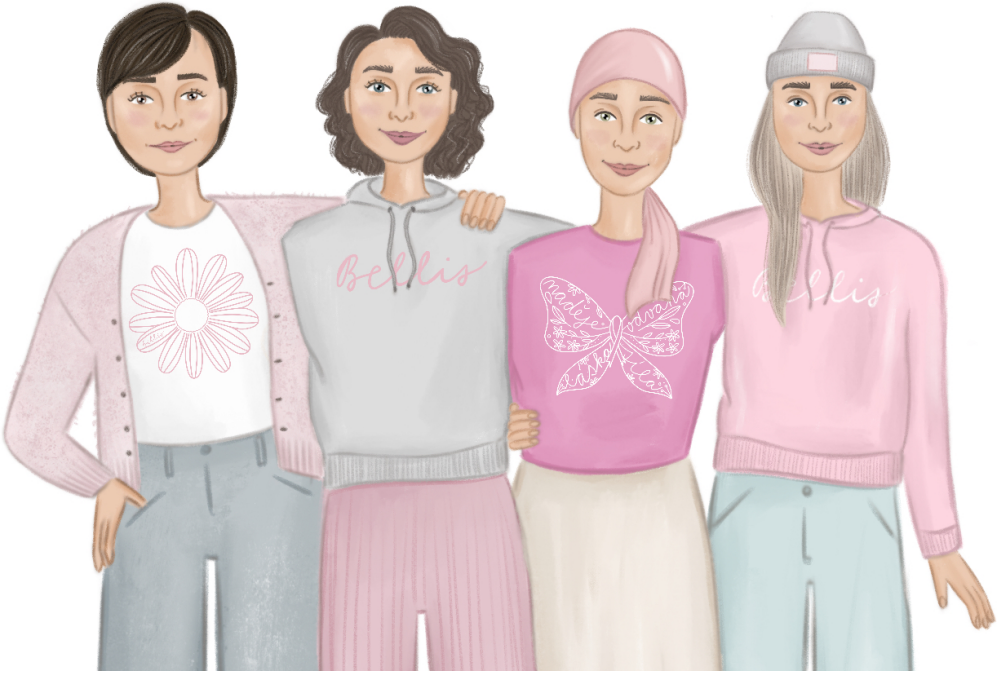
Kniha Taky jóga

Sylvie Dundáčková, Lucie Königová, 2025

Titul přibližuje jógu a její přínosy těm, kteří trpí chronickými bolestmi, tělesným postižením a omezenou hybností. Těšte se na jednoduché a názorně popsané sestavy, užitečné informace, rady a tipy ke cvičení, dýchání, zvládání bolesti, péči o tělo a mysl i každodenním návykům – počínaje ranními rituály a konče spánkem.

Onkofit

Nabízí užitečné rady v oblasti fyzických aktivit, psychické pohody a zdravé životosprávy pro onkologické pacienty a pečující blízké osoby. Portál plný tipů na fyzickou aktivitu byl vytvořen ve spolupráci s předními specialisty z Masarykova onkologického ústavu a Masarykovy univerzity v Brně. Tito odborníci s dlouholetými zkušenostmi v péči o onkologické pacienty se podíleli na přípravě vhodného pohybového programu, který podporuje zdraví a zlepšuje kvalitu života pacientů během náročné léčby rakoviny.



BELLIS
POMÁHÁME ŽENÁM S RAKOVINOU PRSU

LABORATOIRES
Pierre Fabre

SEKCE PODPŮRNÉ LÉČBY A PÉČE
ČESKÉ ONKOLOGICKÉ SPOLEČNOSTI
ČLS JEP

aliance
ŽEN S RAKOVINOU PRSU

Roche

Lilly
A MEDICINE COMPANY

BELLAS

Průvodce péče, cvičení a pohybu po operaci prsu

BELLAS

POMÁHÁME ŽENÁM S RAKOVINOU PRSU