

## **Seznam příloh**

Příloha č. 1 Odpovědi uživatelůk na sociální síti

Příloha č. 2 Dotazník Fyzioterapie u žen po ablaci prsu

Příloha č. 3 Certifikát o účasti na odborném kurzu

Příloha č. 4 Leták se souborem cviků a doporučení sloužící k autoterapii pacientek

## Přílohy

### Příloha č. 1 Odpovědi uživatelék na sociální síti

**Karolina Háblová**  
7. dubna v 18:25 · 🌐

Dobrý den,

jsem studentka fyzioterapie na 1.lf Univerzity Karlovy, a ráda bych pomohla zlepšit rehabilitační proces v rámci před a pooperační léčby u žen po ablaci prsu. V rámci mé závěrečné práce mám 5 otázek, jejichž zodpovězení mi pomůže sestavit co možná nejideálnější terapii. Odpovědi budou samozřejmě zcela anonymní, za všechny komentáře předem mockrát děkuji. 😊

1. Probíhala u vás předoperační a pooperační léčba? Pokud ano, jak?
2. Byla jste spokojená s dostupností fyzioterapeutické léčby?
3. Co Vás po operaci nejvíce trápilo? (např. otok, bolest ramene, hrudníku, zad...)
4. Byla jste informována o tom, co cvičit a co naopak ne?
5. Co byste chtěla léčbou zlepšit?

3 komentáře

To se mi líbí    Okomentovat    Poslat

Všechny komentáře ▾

Dobrý den, shrnu to asi takto: před operací mi nikdo nic o cvičení neřekl. Den po operaci přišla fyzioterapeutka na pokoj, rozdala papír s cvičením, ukázala a odešla. Já osobně jsem měla po operaci bolesti tricepsu a bicepsu na ruce, bolely mě žebra, jelikož mi poškodily při operaci prsní sval, bolí i ten. Mám větší prsa a po mastektomii jednoho mám velké bolesti šije. Uvítala bych automaticky předepsání rehabilitace po operaci. Prý na to nemám nárok. Takže jsem si chodila sama a za své. Teď cvičím denně a bolesti ustupují.

To se mi líbí    Odpovědět    1 t

Předop. Léčba nebyla, poop. Léčba viz předchozí komentář (fyziopřišla na pokoj, ukázala cviky a nechala papír), po komisi mi doporučila doktorka zajít k praktické si zažádat o rehabilitaci. Nemohla jsem doplnit ruku nad hlavu. Oboje cvičení mi velmi pomohlo.

To se mi líbí    Odpovědět    1 t

Dobry den, predoperacni léčba žádná, po operaci nekolik navstev u soukrome fyzioterapeutky, ktera mi ukazala co delat s jizvou a jak cvicit. Po cca 2 mesicich rehabky pres obvodacku. Po operaci mi nikdo nic neukazal, jen mi rekli, ze mam pomalu ruku zvedat a tim procvicovat. Po operaci omezena hybnost-ruku jsem nedala nad hlavu...

Cviceni doma i rehabky velmi pomohly.

To se mi líbí    Odpovědět    1 t



Karolina Háblová

19. dubna v 17:23 · 🌐



Dobrý den,

jsem studentka fyzioterapie na 1.lf Univerzity Karlovy, a ráda bych pomohla zlepšit rehabilitační proces v rámci před a pooperační léčby u žen po ablaci prsu. V rámci mé závěrečné práce mám 5 otázek, jejichž zodpovězení mi pomůže sestavit co možná nejideálnější terapii. Odpovědi budou samozřejmě zcela anonymní, za všechny komentáře předem mockrát děkuji. 😊

1. Probíhala u vás předoperační a pooperační léčba? Pokud ano, jak?
2. Byla jste spokojená s dostupností fyzioterapeutické léčby?
3. Co Vás po operaci nejvíce trápilo? (např. otok, bolest ramene, hrudníku, zad...)
4. Byla jste informována o tom, co cvičit a co naopak ne?
5. Co byste chtěla léčbou zlepšit?

👍 2

4 komentáře

👍 To se mi líbí

💬 Okomentovat

✉ Poslat

Všechny komentáře ▾



1)před ani po operaci nikdo za mnou nebyl ohledně cvičení  
2)nebyla  
3)omezený pohyb ruky,bolest  
4)dostala jsem letáček



To se mi líbí    Odpovědět    2 t



Expert ve skupině

Ja jsem teda po operaci uzlin v podpazi, coz je z pohledu rhb temer totez a fakt mi nikdo nerekl ani slovo.. ja jako zdravotnik jsem vedela a zjistovala, ale fakt co se tyce infa, tak nula... Jinak pristup uzasny, to ano, ale v tomto ohledu spatne asi vsude.. Vedle na luzku lezela pani po ablaci prsu a te jsem pak posilala infirmace o cviceni ja.. vubec ji nikdo nic nerekl 😞



To se mi líbí    Odpovědět    2 t

👍 2



Expert ve skupině

Pardon..neodpovedela jsem na vse.. Asi bych zaradila i edukaci o peci o jizvu.. Prave si vzpomnam z praxe, ze jsem vypracovavala na VS mraky info letaku pro pacienty na ruzna oddeleni a vsichni to uvitali 😊  
Jinak ja to celkem rozcvicila.. chce to hlavne polohovat ruku, do nemocnice aby si pac.vzaly treba svuj polstarek a na to pak davaly ruku do zvsene polohy - ja mela a byla jsem vdecna 🙏  
Akorat bohuzel pak z niceho nic jsem mela syndrom zmrzleho ramena.. No a to byla teda jizda.. Je to akorat rok a teprve se to nejak dostava do normalu.. A muzu svedomite rict, ze horsi bolest jsem v zivote nezazila.. Takze pokud se tomu da urcitem cvicenim vyhnout, tak urcite zaradit po operaci..  
Drzim pesti ve studiu, kolegynko 🙌 😊 Kdyby byla otazka jeste nejaka, staci pisnout 😊



To se mi líbí    Odpovědět    2 t

👍

## Příloha č. 2 Dotazník Fyzioterapie u žen po ablaci prsu

### Fyzioterapie u žen po ablaci prsu

1. Kolik je vám let?

Označte jen jednu elipsu.

18-30

30-40

40-50

50-60

60-70

70-80

Jiné

2. S jakou diagnózou se léčíte?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. Probíhala u Vás předoperační léčba?

Označte jen jednu elipsu.

Ano

Ne

6. Probíhala u Vás pooperační léčba?

Označte jen jednu elipsu.

Ano

Ne

7. Byla jste informována o tom, co cvičit a co naopak ne?

Označte jen jednu elipsu.

Ano

Ne

3. Jakou máte/měla jste velikost prsou?

Označte jen jednu elipsu.

A

B

C

D

Jiné

4. Co Vás po operaci nejvíce trápilo?

Zaškrtněte všechny platné možnosti!

Omezení hybnosti paže

Bolest v oblasti paže

Bolest v oblasti ramene

Bolest prsního svalů

Bolest šíje

Ctlak

Jiné

8. Máte možnost cvičit doma sama/s příbuzným?

Zaškrtněte všechny platné možnosti!

Ano, mám možnost cvičit doma sama

Ano, mám možnost cvičit doma sama i s příbuzným

Ne, nemám možnost cvičit doma sama

Ne, nemám možnost cvičit s příbuzným

Jiné

9. Co byste chtěla na fyzioterapeutické léčbě zlepšit?

Zaškrtněte všechny platné možnosti!

Dostupnost

Informace o pooperační terapii

Krátkou lekci o cvičení

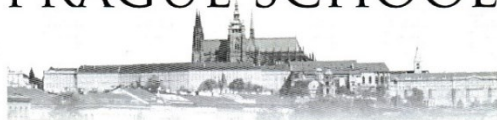
Informace o rehabilitačních poradnách

Jiné

Dotazník není vytvářen ani spravován Googlem.

Google Formuláře

# REHABILITATION PRAGUE SCHOOL



## *Certifikát o účasti*

JMÉNO ÚČASTNÍKA

**Karolina Háblová**

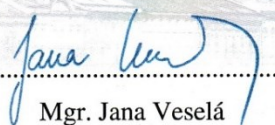
SE ZÚČASTNIL(A) ODBORNÉHO KURZU

**DYNAMICKÁ NEUROMUSKULÁRNÍ STABILIZACE  
PODLE KOLÁŘE,  
KONCEPT ZALOŽENÝ NA VÝVOJOVÉ KINEZILOGII**

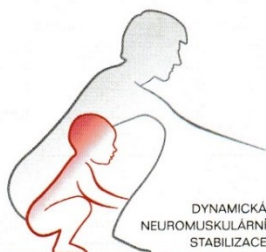
ÚROVEŇ: DNS sportovní kurz I

MÍSTO KONÁNÍ: Praha

DATUM: 3. - 4. března 2022

  
Mgr. Jana Veselá

  
Mgr. Oldřich Chramosta



DYNAMICKÁ  
NEUROMUSKULÁRNÍ  
STABILIZACE

**DNS**<sup>®</sup>  
Cvičení ve vývojových fázích





## Fyzioterapie po ablaci prsu

1. lékařská fakulta Univerzity Karlovy  
Autor: Karolina Hábllová  
Konzultant: Jindřiška Hálková

### Proč cvičit ?

- Prevence únavy, dekondice, úzkostných stavů
- Prevence lymfedému
- Zlepšení tolerance následné léčby
- Obnova plyných rozsahů v klíčovách kloubech
- Zlepšení kvality života a soběstačnosti
- Znovunavrácení se k běžným denním aktivitám bez bolesti



### Předoperační fyzioterapie - prehabilitace

- Udržujte si fyzickou zdatnost k rychléjší rekonvalescenci po zákroku a lepší toleranci případné pooperační léčby
- Aplikujte respirační fyzioterapii - přiložte dlaně, ručníc, theraband či overball na horní/spodní část hrudníku zepředu/zezadu/zboku, zaměřte dech pod tuto oblast
- Ošetřujte měkké tkáně ke zlepšení jejich elasticity, posunlivosti a protažitelnosti
- Zařaďte kondiční cvičení (viz. Fyzioterapie v období rekonvalescence)
- Vhodný je i strečink a relaxační techniky (postizometrická relaxace, Schultzův autogenní trénink)
- Vyhněte se aktivitám, které zvyšují buněčný metabolismus a hyperemii (masáže, horké koupele, ultrazvuk, magnetoterapie, Vojtova reflexní lokomoce, elektroterapie v místě tumoru apod.)
- Nevhodné jsou i aktivity, kde hrozí úraz či zvýšené riziko infekce

✓ Ano

✗ Ne



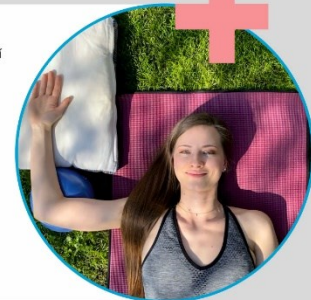
### Fyzioterapie v období hospitalizace

#### První dny po operaci

- Polohujte horní končetinu do abdukce a zevní rotace s využitím pomůcek (polštáře, klíny, overbally)
- Zařaďte cévní gymnastiku k minimalizaci otoku – opakované pohyby v kloubech do všech směrů od vzdálenějších směrů k tělu
- Pokračujte v respirační fyzioterapii ke zlepšení dechového stereotypu a rozvíjení hrudníku
- Vertikalizace do sedu a stoje probíhá již 6-12 hodin od operace (nejdříve s pomocí zdravotnického personálu) z důvodu prevence vzniku adheze - popř. lze zařadit prohloubené dýchání
- Pečujte o jizvu (viz. níže)

#### Další dny po operaci

- Pokračujte s výše popsanými cviky
- Navíc lze zařadit techniky na neurofyziologickém podkladě a dynamické cvičení každé dvě hodiny po dobu 10 minut s opakováním všech pohybů 5-10 krát



### Péče o jizvu



#### První týden po operaci

Vleže na zádech pokrčte obě nohy, jednu dlaň položte na oblast rány, druhou na opačnou stranu horní části hrudníku (i přes operační krytí). Dýchejte pod přiložené ruce a uvědomujte si rozvíjení hrudního koše. Poté přesuňte dlaně do horní (pod klíční kosti) a dolní (na kaudální žebra) části hrudníku a opakujte. Ránu sprchujte pod slabým proudem vlažné vody, poté jemně opakovaným přikládáním ručníc osušte (nedrhněte). Po sejmutí krytí se rány lehce dotýkejte plošné prsty či celou dlaní – napomáháte tak obnově citlivosti a toku krve i lymfy.

#### Další týdny po operaci

Celou plochu dlaně položte na ránu, přilněte ke kůži a pomalu posouvajte měkké tkáně všemi směry až ucítíte první bariéru – zde vyčkejte až do pocitu uvolnění. Jednu dlaň přiložte na ránu a jen vlastní vahou ruky takto ránu zafixujte. Dlaň druhé ruky umístěte do okolí rány (minimálně jeden segment pod a nad) a posouvajte okolní tkáně oproti fixované oblasti stejným způsobem. Po odstranění stehů promazávejte neparafemovanou masťou a od 6. týdne přidejte podélné protažení jizvy, protažení do S a C. O jizvu i její okolí je třeba nadále pečovat, a to aspoň 1 rok od operačního zákroku.

## Fyzioterapie v období rekonvalescence

- V rámci fyzioterapeutické jednotky je využíváno velké množství technik (mobilizační techniky dle Lewita, Rychlíkové, Mojžišové, koncept dle Brüggera, Spiraldynamik®, DNS, programy dle Čáповé, PNF, stabilizační mobilizační cvičení dle Smiška atd.), které umožňují rychlejší návrat do běžného života
- Vhodné je aerobní cvičení – chůze s holemi (nordic walking), cvičení s cykloergometrem, tanec, jóga (či Onkojóga), plavání nebo libovolná fyzická aktivita, na kterou jste zvyklá, je bezpečná a byla schválena ošetřujícím lékařem
- Doporučené postupy specifické pro onkologické pacienty zahrnují kombinaci:
  - 150 minut týdně mírná aerobní aktivita
  - 75 minut týdně dynamická aerobní aktivita
  - 2x týdně silový trénink
- Předcházejte otoku:
  - Noste volné, nestahující oblečení, elevujte končetinu (např. spaní s končetinou na klínu), vyhýbejte se horkým koupelím, končetinu nepřetěžujte
  - Při odstraňování již vzniklého otoku přináší dobré výsledky manuální i mechanická lymfodrenáž, elastické návleky a bandáže nebo lymfotaping
- Pečujte o jizvu (viz. první strana)
- Používejte mammární epitézu – ablace prsu představuje zásah do rovnováhy v oblasti hrudníku, může tak způsobovat bolesti nejen v zádech a krční páteři, zejména pokud jste měla prs větší velikosti. S nošením epitézy se doporučuje začít ihned po zhojení jizvy.

## Příklad cvičební jednotky vhodné po odeznění akutního stadia

### Analytické cvičení



1 Leh na zádech, pokrčené dolní končetiny, horní končetiny s tyčí připaženy



4 Vsedě, celá ploška v kontaktu s podložkou, napřímená páteř



2 Leh na zádech, pokrčené dolní končetiny, vzpažit horní končetiny a zpět



5 Vsedě, vzpažit šikmo vzhůru



3 Leh na zádech, pokrčené dolní končetiny, protáhnout paži s tyčí šikmo vzhůru



6 Vsedě, vzpažit a protáhnout paži na protilehlou stranu

### Cvičení v uzavřených a otevřených kinematických řetězcích



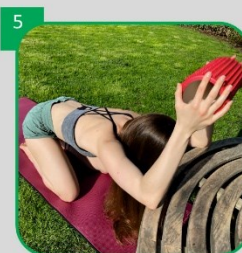
1 Lopatka v kontaktu s podložkou, vzpažit při udržení hladiny vody v láhvi ve vodorovné poloze, trup se nerozpojí



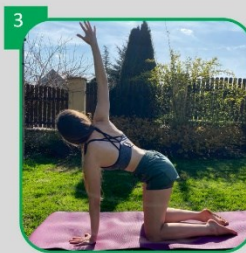
4 Hlava v prodloužení páteře, široká ramena, lokty kolmo nad zápěstím, prsty roztažené



2 Napřímená páteř, ruce pod ramenními klouby, prsty roztažené, široká ramena, kolena pod kyčelními klouby, přenášet váhu vpřed a vzad



5 Napřímená páteř, široká ramena, přibližovat sedací kosti k patám



3 Viz. předchozí, nártý v kontaktu s podložkou, jednu horní končetinu upažit vzhůru



6 Ruka v úrovni ramenního kloubu, aktivní břícho, široká ramena

## Fyzioterapie po ukončení rekonvalescence

Rehabilitace nekončí fází rekonvalescence. Po ukončení posthospitalizační léčby je vhodné pokračovat v režimu dle doporučení fyzioterapeuta. Snažíme se o zvyšování, případně zachování dobré fyzické i psychické kondice, fyzioterapie se tak stává celoživotním procesem.