



# INFORMACE

---

PRO PACIENTY  
PO OPERACI PRSU

Vážené čtenářky a čtenáři, dostává se Vám do rukou informační brožurka, která je určena především pacientům po operaci nádoru prsu, ale i jejich blízkým.

## OBSAH

|                                  |       |
|----------------------------------|-------|
| Úvod .....                       | 4     |
| Anatomie prsu .....              | 4     |
| První projevy nádoru prsu .....  | 5     |
| Stanovení diagnózy .....         | 6-7   |
| Léčba .....                      | 8-10  |
| Péče o jizvu .....               | 11    |
| Epitéza .....                    | 12    |
| Rekonstrukční operace prsu ..... | 13    |
| Výživa a životospráva .....      | 13    |
| Role rodiny a partnera .....     | 14    |
| Sexualita .....                  | 15    |
| Co nabízí naše oddělení .....    | 16    |
| Důležité rady na závěr .....     | 17    |
| Cvičení .....                    | 18-27 |
| v prvních dnech po operaci ..... | 18-19 |
| v leže na zádech .....           | 20-22 |
| v sedě .....                     | 23-24 |
| ve stoje .....                   | 25    |
| v leže na břiše .....            | 26-27 |
| Závěr .....                      | 27    |



# Úvod

Nádory prsu se staly celospolečenským problémem, který se týká nás všech. Onemocnění prsu patří k nejčastějším nádorům v široké populaci. Postihuje asi 6 % žen.

Přes převratné pokroky v léčbě rakoviny záleží především na tom, abychom se vyvarovali rizikovému chování a pokud se nádor přesto objeví, aby byl diagnostikován

včas, kdy má nemocný větší naději na uzdravení. Brožurka podává základní informace o široké problematice tohoto nádoru a jeho léčby.

## Anatomie prsu

Prs je tvořen kožním krytem, tukovým vazivem a vlastní mléčnou žlázou. Mléčná žláza se skládá z laloků, které se dále člení v lalůčky produkující mléko. Ty jsou propojeny mlékovody, které vyúsťují v bradavce. Prs je bohatě zásoben krevními a lymfatickými cévami. Lymfa z prsu odtéká do lymfatických uzlin v podpaží. Ty jsou jako první postiženy při šíření nádoru prsu.

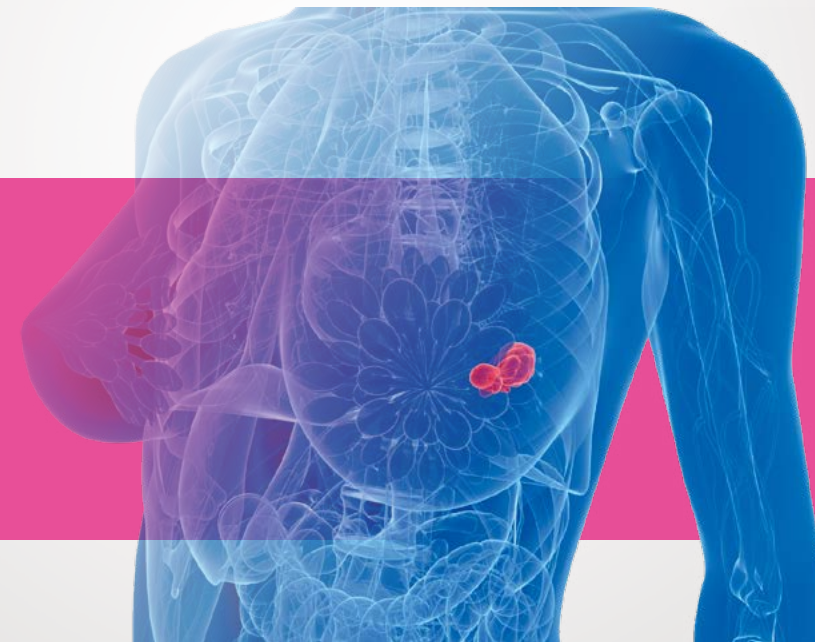
Většina žen objeví nádor tak, že si nahmatá bulku nebo „zatvrdlinku“ v prsu. Dalším varovným signálem nádorového bujení je například čirý nebo krvavý výtok z prsní bradavky. Někdy je na pokožce prsu vidět zarudnutí kůže, vtažení kůže či porušení celistvosti kůže s krvácením. Častým příznakem je i změna v symetrii bradavek.

## První projevy nádoru prsu

Onemocnění prsu dělíme na dvě základní skupiny. Do první skupiny patří nezhoubné onemocnění prsu, kdy nejsou v prsu přítomny rakovinové buňky. Do druhé skupiny patří zhoubné onemocnění prsu, při kterém dochází k nekontrolovatelnému

růstu buněk prsu. Překotné a bez kontroly rostoucí buňky tvoří nádor. Zhoubný nádor může ničit okolní tkáň a orgány. Uvedené nádory rostou nejdříve pomalu, posléze však agresivně pronikají do okolí. Zhoubné buňky pronikají

mizní cestou do mizních uzlin, zde se usazují a tvoří metastázy. Zhoubné buňky mohou pronikat i krevními cévami do ostatních orgánů v těle a tam taktéž vytvářet nádorová ložiska.







## Lékařská vyšetření a stanovení diagnózy

Bez důkladného vyšetření není možné určit vhodný postup léčby. Prvním krokem je vyšetření mamografem doplněné ultrasonografií, které určí velikost a umístění nádoru.

Pak následuje odběr vzorku z podezřelého ložiska – biopsie. Biopsie spočívá v tom, že lékař odebere pomocí speciální jehly mikroskopický vzorek tkáně z nádoru. Vzorek se posílá do laboratoře a podle typu a zralosti buněk se určí druh nádoru. Pokud se zhoubný nádor opravdu

potvrdí, podstupuje pacient další vyšetření, jejichž cílem je zjistit, zda se nádor z prsu nerozšířil do jiných částí těla. Provádí se vyšetření krve na tzv. nádorové markery, sonografie jater a rentgen hrudníku. Někdy může lékař doporučit vyšetření orgánů, jimž hrozí napadení metastázami.

Provádí se počítačová tomografie nebo magnetická rezonance. Následovat může také vyšetření kostí na přítomnost metastáz zvané scintigrafie.

Podle výsledků těchto vyšetření se určí rozsah nádoru. Na základě výsledků těchto vyšetření stanoví tým odborníků na léčbu nádorů prsu (mamární tým) nejvhodnější postup léčby.

## Způsoby léčby

Při včasné stanovení diagnózy a správném postupu léčby se daří úplně vyléčit více než polovinu všech pacientů. I u pacientů v pokročilém stádiu nemoci je možné

nádor zmenšit a potíže, které vyvolává, odstranit či zmírnit. Reakce nádoru na léčbu je individuální a nelze ji přesně předpovědět.

## Zhoubný nádor prsu LÉČITELNÁ NEMOC!

### 1. Operace

Cílem operace je kompletní odstranění nádoru a vyšetření lymfatických uzlin, do kterých by se mohl rozšířit. Podle rozsahu a druhu nádoru lékař určí nejvhodnější typ operace. Pokud je nádor podchyten včas, nemusí být odstraněn celý prs.

Provádí se zpravidla odstranění tzv. sentinelové uzliny, která je nejbližší nádoru. V případě, že je histologické vyšetření negativní, nemusí být všechny uzliny z podpažní jamky odstraněny.

### 2. Chemoterapie

V případech, kdy je ale nutné odstranit celý prs, je možné později provést rekonstrukční operaci (plastickou operaci k obnovení symetrie prsů) tak, aby se vzhled těla léčbou změnil co nejméně. Při chirurgickém odstranění nádoru jsou kontrolovány také lymfatické uzliny v příslušné podpažní jamce.

Chemoterapie je léčba cytostatiky. Jsou to léky, které ničí nádorové buňky, ale zároveň poškozují všechny rychle se množící buňky v těle. Z toho vyplývají nežádoucí účinky, a to poškození vlasových kořínků, což vede k vypadávání vlasů, poškození sliznic, často vznik aftů v dutině ústní a průjmu. V prvních dnech po podání cytostatik může

dojít k nechutenství, nevolnosti a zvracení, proto se chemoterapie vždy podává s léky proti nevolnosti.

### 3. Hormonální léčba

Některé nádory prsu potřebují pro svůj růst přísun ženských pohlavních hormonů. Hormonální léčba snižuje hladinu těchto hormonů nebo jejich účinek a nádorové buňky hynou. Je nutno ji podávat dlouhodobě. Nežádoucí účinky léčby se podobají projevům menopauzy – návaly horka, bolesti hlavy, osteoporóza. Jinou možností snížení hladiny ženských hormonů u žen před menopauzou je odstranění nebo ozáření orgánu, který je vyrábí – vaječníků.





## 4. Radioterapie

Radioterapie je léčba zářením. Používá se k zabránění návratu nádoru v jizvě po operaci. V některých případech může nahradit operaci a lze jí léčit nádory, které není možné odstranit chirurgicky. Radioterapie vyžaduje dokonalé přístrojové vybavení a není dostupná ve všech nemocnicích. Nejčastějším problémem při radioterapiích je zarudnutí kůže podobné spálení sluncem. Kůže ve ozařované oblasti bývá suchá a může zhrubnout.

## 5. Rehabilitace

Pravidelná rehabilitace pod vedením fyzioterapeuta je zahájena co nejdříve po operačním zákroku. Cvičení je zaměřeno na obnovení a udržení hybnosti v ramenním kloubu. Správné cvičení také snižuje tvorbu lymfedému, což je otok paže způsobený nedostatečným odtokem lymfy (mízy) v důsledku odstranění mizních uzlin z podpažní jamky. Lymfatický systém je tvořen drobnými kapilárkami, vedoucími těsně pod povrchem pokožky. Jejich

úkolem je odvádět z těla škodlivé látky. Lymfa proudí v kapilárách pomalu, ovlivňuje ji tělesný pohyb, venková teplota, místní tlak ale i sluneční záření. Lymfatický otok se tvoří spíše plíživě. Zprvu je otok bledý, chladný, pastózní a nebolestivý. Brzy se však dostaví bolest, pocit mravenčení či brnění.

Později se otok horní končetiny stává tužším, kůže se ztlusťuje a ztrácí elasticitu, vytváří záhyby a převisy. Objevují se druhotné kožní změny, jako např. ekzém, opakované streptokokové záněty (růže). Končetina připomíná tvarem i vzhledem nohu slona. Tato extrémní situace se naštěstí vyskytuje ojediněle. Lymfatickému otoku je nutné včas předcházet pravidelnou tělesnou aktivitou.

Během léčby se doporučuje kromě fyzioterapie pod vedením rehabilitačního pracovníka také přiměřený pohyb. Například vycházky, plavání, jízda na kole nebo lyžování. Vy sama si můžete řídit přiměřené dávky zátěže.

Pacienti po operaci prsu mívají často problémy se správným držením těla. Také pohyblivost ramenního kloubu bývá omezena (používáním ramenního závěsu v pooperační péči).

V důsledku toho dochází k bolestem v zádech, ramenních a šijových svazech. K zmírnění těchto obtíží Vám doporučujeme pravidelně cvičit několik cviků, které jsou uveřejněny v závěru této brožurky.



## Péče o jizvu

V prvních dnech po operaci bývá jizva velmi citlivá a sprchování se nedoporučuje. Později se povoluje krátké sprchování vlažnou vodou. Používání neдрáždivých dětských mýdel je vhodné až poté, co jsou odstraněny stehy z operační rány.

Čerstvou jizvu nemasírujeme. Po vytažení stehů je možné masírovat okolí jizvy směrem k řezu a při sprchování provádět tlakové masáže okolí jizvy. Tyto masáže je potřeba dělat vždy jemně, mírným tlakem, jen do mírné bolesti s po-

mocí měsíčkové masti nebo sádlu bez příměsí soli. Masáže samotné jizvy s mírným tlakem můžeme provádět vždy až po úplném zhojení rány a vytažení stehů.



## Epitéza

Při propuštění z nemocnice budete vybaveni prsní epitézou, která slouží jako náhrada prsu. Epitéza má obnovit správné držení těla a hlavně sebevědomí pacienta po operaci. Než se jizva zcela zahojí, vybavíme Vás měkkou, lehkou epitézou Amoena Priform určenou pro pooperační období. Po prodělané operaci a následné terapii je Vaše pokožka příliš citlivá na to, abyste ihned začali nosit epitézu silikonovou.

Vlastnosti pooperační epitézy: přední strana je z polyesteru, zadní strana z bavlněného úpletu, uvnitř epitézy je polyesterová stříž, kterou lze tvarovat a vyrábí se v 7 velikostech.

**Firma Amoena** má širokou nabídku pomůcek pro pacienty po operaci prsu. Nabízí dostatečné množství typů, tvarů a velikostí silikonových epitéz, velký výběr prádla a plavek s úpravou pro prsní epitézu všech cenových kategorií. Budete překvapeni, jak elegantně můžete vypadat po operaci, vybavená vhodnou silikonovou prsní epitézou – i v plavkách, které rozhodně nebudete potkávat na každém kroku. Tyto pomůcky máte možnost si pořídit u nás v areálu Nemocnice Šumperk ve specializované prodejně zdravotnických potřeb – MSA medical s.r.o. V prodejně zdravotnických potřeb Vám pomohou s výběrem epitézy vhodné velikosti, tvaru a také zdravotního prádla. Při Vaší první

návštěvě se může hledání vhodné pomůcky protáhnout i přes hodinu. Naplánujte si svůj čas tak, abyste jej při zkoušení nemuseli sledovat a vybírali jste výrobek i prádlo v klidu a v pohodě. U luxusní epitézy (komfortní dvousložkové a samolepící) si zákazník rozdíl mezi úhradou pojišťovny a cenou doplácí.

AMOENA, spol. s r.o.  
T: 261 260 235  
[www.amoena.cz](http://www.amoena.cz)

## Rekonstrukční operace prsu

Rekonstrukční operace prsu je podle doporučení onkologa indikována u nemocných, u kterých je riziko vzniku znovuobjevení se (recidivy) nádorového onemocnění prsu nebo celkových projevů navrácení se onemocnění velmi málo pravděpodobné. V dnešní době je možné

provést rekonstrukci po operaci prsu několika operačními postupy:

1. rekonstrukce za pomoci vlastní živé tkáně, nejčastěji z břišní stěny
2. rekonstrukce s implantací mamární náhrady (vložení vnitřní prsní náhrady)

Vhodný typ rekonstrukce závisí na mnoha faktorech. Patří mezi ně věk a celkový fyzický a psychický stav. Rekonstrukční operace zlepšují kvalitu života, celkový zdravotní stav i psychiku pacienta.

## Výživa a životospráva

Potraviny a nápoje jsou zdrojem živin a minerálních látek, které jsou důležité pro organizmus. Při léčbě nádoru prsu a po jejím ukončení se doporučuje vyvážená strava. Žádné speciální diety nejsou nutné, diety s vyloučením některých důležitých složek stravy, například bílkovin, mohou spíše škodit. Pokud pacient trpí nevolnostmi během chemoterapie, doporučujeme menší porce jídel několikrát denně. Jaká je tedy vhodná strava?

- pestrá, vyvážená, dostatek ovoce a zeleniny
- dávejte přednost přírodním zdrojům vitamínů před umělými

- omezte množství tuků, cukrů a soli
- zařaďte do jídelníčku ryby a drůbež
- omezte tučné maso a uzeniny
- potraviny vhodně skladujte – chraňte před plísní
- alkohol konzumujte minimálně, pouze kvalitní víno nebo pivo, destiláty jsou nevhodné
- snižte množství soli při přípravě stravy a k dochucení jídel používejte raději koření nebo bylinky
- připravujte jídla vařením a dušením, omezte jídla smažená
- dodržujte pitný režim, vypijte 2,5–3 l denně
- omezte nápoje sycené a slazené

**Kouření zhoršuje hojení ran a snižuje účinnost chemoterapie a radioterapie.**

Každá diagnóza nádoru by měla pacienta motivovat k úplnému nechání kouření. Doporučení pro pacienty s nádory prsu po léčbě se neliší od známého návodu na zdravou životosprávu: 150 minut středně intenzivní nebo 60 minut intenzivní tělesné aktivity týdně, sníst minimálně 5 porcí čerstvého ovoce nebo zeleniny denně a nekouřit.



## Role rodiny a partnera

Operace prsu, zejména jeho celé odstranění, je nesporně velký zásah do tělesné celistvosti. Kromě trvalého strachu z nádorového onemocnění, nabývají nepředstavitelných rozměrů představy o pozbytí přitažlivosti, objevují se obavy ze ztráty přátel, dokonce těch nejbližších a hlavně partnera, pocit studu před ostatní částí „zdravé populace“. Vyrovnat se s novou situací a zahájit aktivní boj je v ru-

kou samotného pacienta, ale není to výhradně jeho problém.

Rodina a přátelé se mohou podílet na jejím opětovém a plnohodnotném zařazení do normálního života. Tělesný handicap způsobený léčbou může určitě ovlivnit partnerský vztah. Nemocní pacienti sledují chování partnera drobně, přikládají běžným projevům jiný význam. Představa nemocného pacienta o ztrátě

vlastní atraktivity může vést k vyhýbání se, až odmítání partnera. Pomozte také partnerovi lépe se s novou situací vyrovnat. Neobkloupujte se tajemstvím. Fantazie bývá horší, než skutečnost. Ukažte mu své jizvy, epitézu a neskrývejte, že je Vám jeho blízkost, pochopení a útěcha milá. Muži bývají daleko citlivější, než si ženy myslí. Často se u nich objevují ochranné sklony, které přinášejí něhu a více lásky.

## Sexualita

Sexualita je základní potřeba, která je nedílnou součástí partnerských vztahů. Výrazně ovlivňuje subjektivní hodnocení kvality života. Vzájemné dotyky, objetí, polibky, citový vztah, to vše, nejen samotný pohlavní akt, je sexualita. Touha člověka po sexuální aktivitě je individuální záležitostí, výrazně se liší u každého z nás. Někteří pacienti se v období léčby uzavírají a jejich sexuální apetit se snižuje, jiné žádné změny nepocítují.

Sexuálním stykem partnera nelze nakazit. Stejně tak chemoterapie nebo léčba zářením nemůže mít na partnera žádný škodlivý vliv.

Pokud pociťujete snížení sexuálních potřeb, nejedná se o nic zvláštního či nenormálního. Na tomto se může podílet více faktorů např. psychická zátěž, únava nebo samotná léčba. Také se může jednat o stav dočasný.

**Stav po operaci či ablaci prsu není překážkou kvalitnímu sexuálnímu životu partnerů, spíše se jedná o otázku kvality vztahu, vzájemné tolerance a komunikace mezi partnery.**

Zvlášť otázky pohlavního soužití jsou velmi citlivým tématem a bez vzájemné komunikace se může situace velmi zkomplikovat. Jen společně můžete tyto složité otázky řešit. Často je třeba o těchto věcech hovořit opakovaně. Neotálejte, neboť včasné řešení sexuálních problémů má velký vliv na psychiku Vaši a Vašeho partnera.

## Jak na to?

- nesnažte se být sexuálně aktivní za každou cenu, ale až v době, kdy na to budete oba připraveni
- pro snížení rizika infekce, omezte pohlavní styk v době, kdy máte nižší hladinu bílých krvinek
- neostýchejte se a ptejte se svého ošetřujícího lékaře, určitě si na Vás udělá čas
- otevřeně mluvit o sexualitě se svým partnerem, i pro něj to je náročné životní období



## Co nabízí naše oddělení

- moderní diagnosticko - terapeutické postupy v celém rozsahu péče o pacienty po operacích prsu
- nadstandardní pokoj
- příjemný a kvalifikovaný personál
- návštěva ústavní kaplanky dle přání pacienta kdykoliv po dobu hospitalizace
- návštěvy a konzultace rodinných příslušníků dle domluvy pacienta s ošetřujícím lékařem nebo operátorem
- po operaci zajišťujeme léčebnou rehabilitaci a následně při propuštění i ambulantní rehabilitační cvičení
- vybavení pacientů prsní epitezou Priform - zdarma
- informace o Lize proti rakovině v Šumperku - klub EVA
- informace o dalších možných dostupných pomůckách pro pacienty po operacích prsu (paruhy, epitezy, šátky, prádlo)
- informace o rekonstrukčních operacích prsu

## Důležité rady

- 1 Při práci v domácnosti, na zahrádce nebo při jiném typu práce, která může vést k sebemenšímu poranění, používejte rukavice.
  - 2 Vyvarujte se prudkých, opakovaných pohybů proti odporu sledované končetiny (např. při osušování, drnutí kartáčem, tahu a posouvání předmětů). S tím souvisí nepřetěžování končetiny. Zvýšená zátěž končetiny totiž vede ke větší tvorbě mizy. Končetinu příliš nenamáhejte, ale pohybu se úplně nevyhýbejte. Práce svalové pumpy pomáhá transportu mizy směrem k srdci. Nezvedejte těžká břemena.
  - 3 Polohujte končetinu v době spánku a odpočinku. Zvýšená poloha končetiny napomáhá odtoku mizy a návratu krve k srdci. Polohujte končetinu podle možnosti i během dne, možno použít i závěs na ruku.
  - 4 Do sledované končetiny si nenechte aplikovat nitrožilní injekce a měřit krevní tlak, to platí do konce Vašeho života.
  - 5 Nevystavujte sledovanou končetinu nadměrné teplotě (horké koupele, sauna, opalování, mytí nádobí). Působení vysoké teploty výrazně zvyšuje tvorbu mizy.
  - 6 Dodržujte zásady hygieny s užíváním hypoalergenních mýdel a deodorantů. Chraňte kůži před vysušením a podrážděním.
  - 7 Nenoste těsné, přiléhavé klenoty, kabelky (např. elastický pásek, prsten). Mohly by vést ke zhoršení cirkulačních poměrů na sledované končetině.
  - 8 Při manikúře je důležité, aby nedošlo k poranění, propíchnutí kůže, nikdy nestříhejte pokožku. Stejně tak drobná poranění jako
- jsou odřeniny, otlaky, popáleniny, bodnutí hmyzem či poškrábání domácím zvířetem, mohou být vstupní branou infekce.
- 9 Udržujte přiměřenou, pokud možno, ideální tělesnou váhu. Při nadváze dochází k vyššímu zatížení mízního oběhu. Preferujte dietu se sníženým podílem tuku, méně vepřového a hovězího masa a o to více masa drůbežního, rybiho, zeleniny a ovoce. Omezte ostrá, pikantní a slaná jídla. Je známý příznivý efekt antioxidačních látek jako je beta-karoten a vitamín C. Dodržujte pitný režim, minimálně vypijte za den 2l tekutin.
  - 10 Pacienti po operacích prsu mívají často problémy se správným držením těla. Také pohyblivost ramenního kloubu bývá omezena. Proto je vhodné pravidelně cvičit dle této brožury.

# Cvičení

## A. Cviky v prvních dnech po zákroku

Tyto cviky cvičíme s pacienty během hospitalizace a samy si je opakují ještě několikrát za den na lůžku.

**Zásada:** Cvičit spíše méně, ale často a vždy do bolesti.

**1. Dechová gymnastika** – slouží k rychlejšímu vydýchání anestetik a jako prevence zápalu plic.

a) položíme dlaň zdravé horní končetiny pod klíční kost na operované straně a prodýcháváme horní část hrudníku.

b) položíme zdravou horní končetinu na dolní část hrudníku operované strany a prodýcháváme tuto oblast.



## A. Cviky v prvních dnech po zákroku

### 2. Polohování

a) prevence lymfedému – lež na zádech, horní končetina ve zvýšené poloze, podložení horní končetiny provedeme polštářem (dlaň je výš než rameno).

b) prevence omezení pohybu v ramenním kloubu a zkrácení svalů – lež na zádech, horní končetiny do svícnu a prodýcháváme horní část hrudníku.

**3. Péče o jizvu** – čerstvou jizvu ne-masírujeme, později (po vytažení stehů) masírujeme okolí jizvy směrem k řezu. Po úplném zahojení rány můžeme masírovat i přes jizvu mírným tlakem. Používáme měsíčkovou mast nebo čerstvé sádlo.

### Zásady:

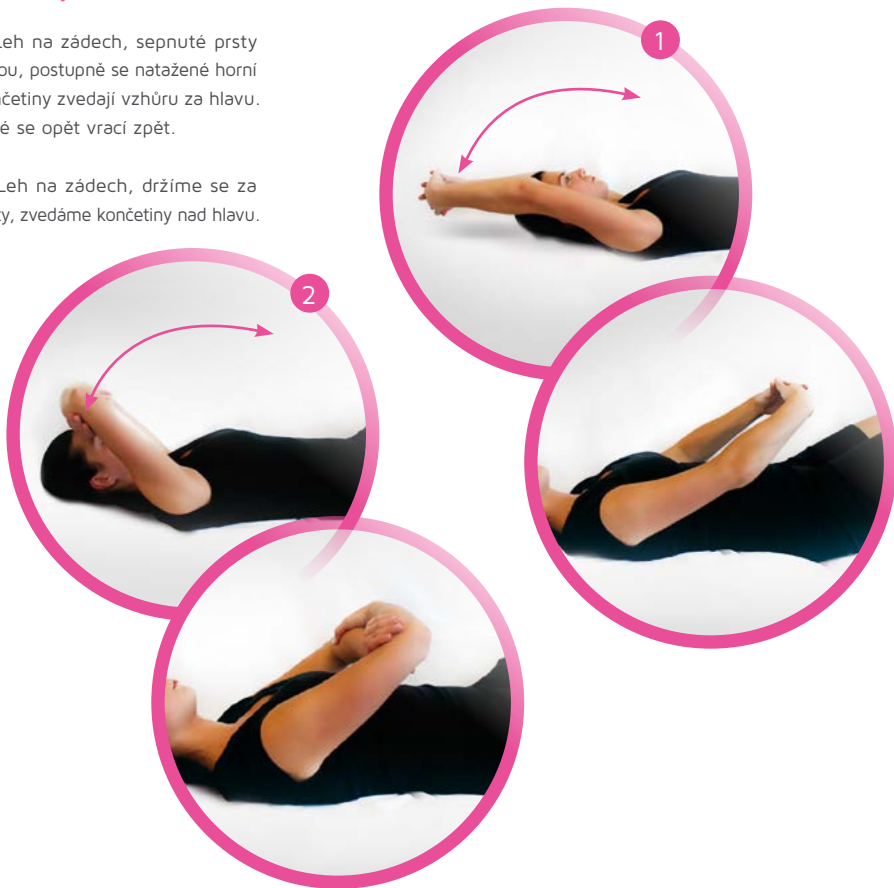
Všechny cviky se provádí do pocitu bolesti, nic násilím nedotahujeme, nekmitáme. Důležité je i správné dýchání. Většina pacientů má tendenci zdržovat dech. S výdechem jsou svaly více uvolněné, proto je pohyb volnější a méně bolestivý.



## B. Cviky v leže na zádech

1. Leh na zádech, sepnuté prsty rukou, postupně se natažené horní končetiny zvedají vzhůru za hlavu. Poté se opět vrací zpět.

2. Leh na zádech, držíme se za lokty, zvedáme končetiny nad hlavu.



## B. Cviky v leže na zádech

3. Leh na zádech, ruce pod hlavou, lokty přitahujeme k sobě, od sebe.

4. Leh na zádech, horní končetiny v předpažení, sepnuté, kroužíme na obě strany.





## B. Cviky v leže na zádech

5. Leh na zádech, držíme se za lokty, kroužíme pažemi po i proti směru hodinových ručiček.



## C. Cviky v sedě na židli či baloně

1. Sed na židli, ramena přitáhnout k uším, potom stlačit dolů.

2. Sed na židli, kroužíme rameny vzad.

3. Sed na židli, ruce sepnuté za hlavou, úklon trupem vpravo, vlevo.

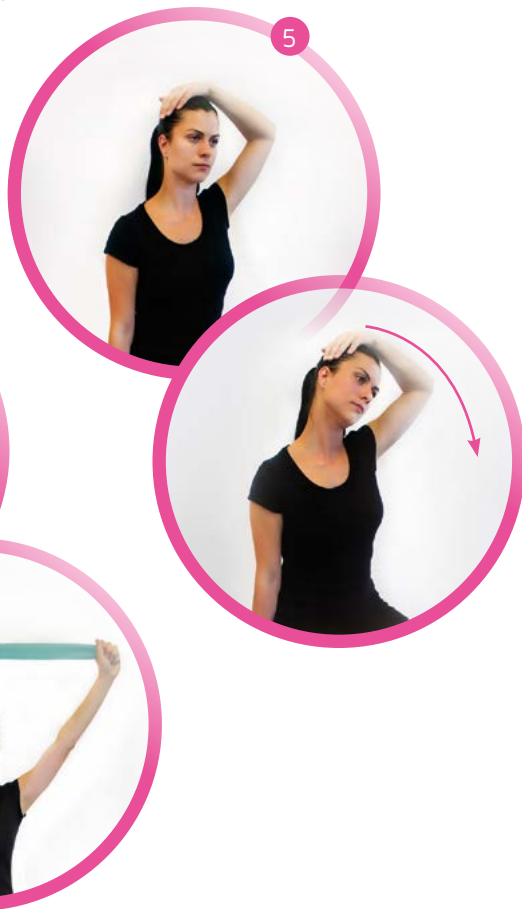
4. Sed na židli, dlaní zdravé končetiny přidržíme svaly pod klíční kosti, na operované straně a podíváme se vzad, za ramenem do mírného záklonu.



### C. Cviky v sedě na židli či baloně

5. Sed na židli, čistý úklon hlavy (ucho k rameni).

6. Cvičení s tyčí či šálou pro udržení rozsahu pohybu v ramenním kloubu ve všech směrech provádíme dle foto, cvičení lze provádět i v sedu a ve stoje.



### D. Cviky ve stoje

1. Postavíme se ke zdi, ruku opřeme o zeď, suneme končetinu pomocí prstů vzhůru. Pozor nezvedat rameno!

2. Postavíme se do dveří, postiženou končetinu opřeme předloktím o dvevní rám, nakročíme dopředu a protahujeme prsní sval. Můžeme měnit výšku předloktí, a tak protáhnout všechny části prsního svalu.



Každý cvik opakujeme 8 až 10 krát, při cvičení můžeme pociťovat tah v oblasti jizvy.

## E. Cviky v leže na břiše

Cvičení vleže na břiše zařazujeme do fyzioterapie později, po zhojení rány. Oblast dolních žebér podkládáme měkkým polštářkem.

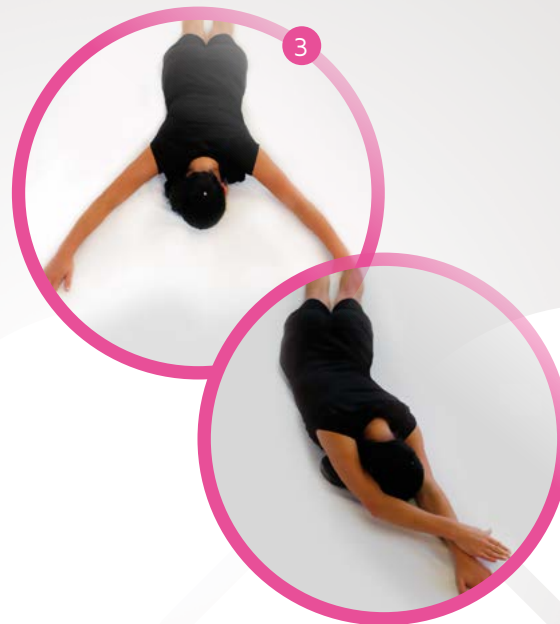
1. Leh na břiše, končetiny do vzpažení, obloukem přitáhneme lokty k tělu, vzpažíme, plaveme.

2. Leh na břiše, horní končetiny do svícnu, zvedneme směrem ke stropu a mírným hmitáním stahujeme lopatky k sobě.



## E. Cviky v leže na břiše

3. Leh na břiše, horní končetiny zešíroka vzpažené, jednu horní končetinu zvedneme od podložky, vytáhneme dopředu a překřížíme přes druhou horní končetinu, vrátíme zpět.



## Závěr

Vážení čtenáři,

Váš zdravotní stav se sice změnil, ale pro Vaše okolí a rodinu zůstáváte stejnou bytostí, jakou jste byl/a doposud. Tisíce pacientů před Vámi se dokázali zařadit zpět do společnosti a nyní se cítí dobře. DOKÁŽETE TO I VY!

Přeji všem pacientům mnoho pevné vůle, víry, štěstí a naděje v boji s tímto nevyzpytatelným, ale překonatelným onemocněním.

Olga Davidová

# CHIRURGICKÉ ODDĚLENÍ NEMOCNICE ŠUMPERK

najdete nás v pavilonu B

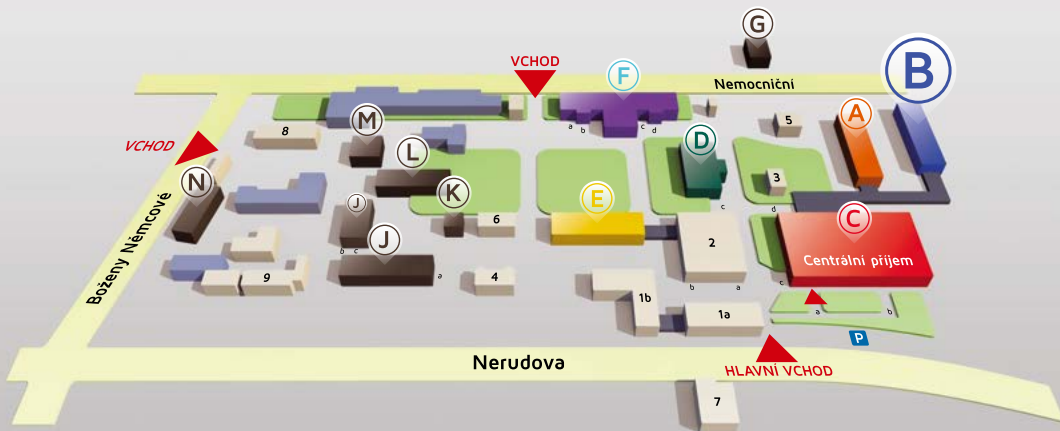


Nemocnice Šumperk a.s.

Adresa: Nerudova 640/41, 787 52 Šumperk

GPS: N 49°57'32.6", E 16°57'47.7"

[www.nemocnicesumperk.cz](http://www.nemocnicesumperk.cz)



## DŮLEŽITÉ KONTAKTY:

Bezplatná linka pomoci AVON

Tel: 800 180 880

Zde se může každý anonymně obrátit o pomoc.

Každý všední den od 9.00 - 19.00 hod.

Chirurgické oddělení tel1 583 332 141

Chirurgické oddělení tel2 583 332 142

Recepce nemocnice tel1 583 335 105

Recepce nemocnice tel2 583 335 106