

Gimnastyka dla kobiet po mastektomii

1



Unieś ramiona do góry i opuść je powoli. Możesz wykonywać ćwiczenia na zmianę, najpierw podnosząc prawe, potem

2



Wykonuj okrężne ruchy ramionami, ściągając je

3



Stań twarzą do ściany i przesuwaj wzdłuż niej dłonie do góry, wyciągając ręce aż będą zupełnie wyprostowane.

4



Połącz dłonie za plecami, jednocześnie ściągając do tyłu ramiona.

Rozluźnij mięśnie i powtórz ćwiczenie, głęboko i

5



Unieś prawą rękę za głowę, a lewą dłonią dotknij pleców.

6



Obiema rękoma unieś nad głową zwinięty w rulon ręcznik, jednocześnie



Grupa Pofam

www.pofam.poznan.pl

infolinia 801 30 55 77

Samobadanie Piersi

Samobadanie piersi należy wykonywać w tym samym okresie cyklu miesięcznego, najlepiej zaraz po skończonym krwawieniu. Kobiety, które nie miesiączkują, powinny badać siebie



1 Stań przed lustrem i obejrzyj piersi czy są symetryczne, mają regularne zarysy, skóra nie jest zaczerwieniona. Sprawdź czy brodawki nie są wciągnięte. Oględzin powinnaś dokonać w



2 Unieś zgiętą w łokciu lewą rękę, połóż lewą dłoń z tyłu głowy, a prawą na lewej piersi badanie najlepiej wykonywać pod prysznicem, gdy skóra jest namydlona. Lekko naciskając trzema środkowymi palcami zataczaj drobne i większe kółeczka, zaczynając badanie od brodawki, a przechodząc na zewnątrz. Staraj się wyczuć, czy



3 Ściśnij brodawkę palcem wskazującym i kciukiem. Zobacz czy nie wydziela się z niej płyn -



4 Połóż się na wznak i podłóż poduszkę pod badaną stronę. Jedną rękę połóż wzdłuż tułowia a drugą zbadaj pachę. Sprawdź czy nie masz powiększonych

