

ليكي

دليل صغير لكل متعافية
بتفكر ترجع تتمرّن.

القوة بعد سرطان الثدي بتبني..
بالقياس، مش بالتخمين.

«ماتشيليش حاجة ثقيلة».. مايقتش القاعدة.

لسنين طويلة النصيحة كانت: ارتاحي، وماتحمليش حاجة بالذراع ده. الخوف كان من تورم الذراع (الليمفيديما).

متعافية عندهم ليمفيديما مستقرة،
اتمروا أثقال **سنة كاملة**، مرتين في
الأسبوع، بتدرّج بطيء جدًا.

141

نوبات التورم

14% مقابل
29%

القوة

زادت

تورم الذراع

مازادش

بس بشروط: تدرّج بطيء جدًا، وحد متخصص متابع،
وكم ضاغط لو الطبيب قال.

وده مش وعد إن التورم مش هيحصل.

Schmitz et al., N Engl J Med 2009

أول خطوة.. رأي دكتورك.

03

استأذني الطبيب المعالج قبل أي تمرين، وضروري أكثر لو:

- لسه بتاخدي كيماوي، أو إشعاع، أو علاج موجّه.
- عملي جراحة من أسابيع قليلة، ولسه الجراح ماسمحش بحركة الذراع.
- عندك ليمفيديما، أو تنميل في الإيديين أو الرجلين، أو مشكلة في القلب.

أسئلة تاخديها معاكى للدكتور:

- 1 أقدر أبدأ تمرين مقاومة متدرّج النهارده؟
- 2 فيه حركة أو وضع أبعد عنه في الفترة دي؟
- 3 محتاجة كم ضاغط وأنا بتمرن؟
- 4 فيه تحاليل أو نتائج محتاجة أخلي بالي منها؟
- 5 إيه العلامات اللي لو ظهرت أوقف وأكلمك؟

خّلي الموافقة مكتوبة لو تقدرى، ووريها لى
هيدرك.



التقييم

قبل ما ندرّب.. بنقيس.

02

محيط الذراع في الجنيين
عشان نلاحظ أي تغيير بدري

01

حركة الكتف في الجنيين
عشان نتابع التيبس بعد الجراحة والإشعاع

04

**العلاج اللي خلّصتيه واللي
لسه مستمر**
عشان كل علاج ليه أثر مختلف جوه
الصالة

03

**قوة العضلات بجهاز قياس
(SIA Dyno)**
عشان نشوف التقدم بالأرقام مش
بالإحساس

التقييم مش امتحان.. هو نقطة البداية.
برنامج متدرّج على قدك، ونعيد القياس كل شهر.

قبل كل جلسة.. اسألني نفسك..

مفيش تمرين النهارده

اطلبي الإسعاف فورًا 123

- ألم في الصدر
- ضيق نفس وانتي مرتاحة
- دوخة أو إغماء
- تغيّر مفاجئ في التوازن أو النظر أو الكلام

كَلِّمي الطبيب النهارده

- حرارة أو علامات عدوى
- احمرار أو سخونة أو ألم في الذراع أو الصدر
- تورم مفاجئ أو ألم في رجل واحدة
- ألم جديد وشديد في العظم
- ترجيع أو إسهال شديد

عدّلي البرنامج

- إرهاق أعلى من العادي
- الكام يوم اللي بعد جرعة الكيماوي
- ثقل خفيف في الذراع بعد الجلسة اللي فاتت
- تنميل في الرجلين

قولي للمدرب في أول الجلسة عشان يخفّف.

كَلِّمي

- الأعراض مستقرة
- الذراع زي ما هو
- الإرهاق في حدوده أو بيتحسّن مع الحركة

عند الشك، وقّفي. مش هتخسري حاجة لو أجّلتني جلسة.

الليمفيديما

دراعتك بيكلمك.. اسمعيه.

تورم في الذراع أو الإيد أو الصدر بعد الجراحة أو الإشعاع. التمرين المتدرّج ممكن معاهها.. بس بعين مفتوحة.

علامات تاخدي بالك منها:

- الخاتم أو الساعة أو كُم الهدوم بقى أضيق من العادي.
- ثقل أو امتلاء في الذراع أو الإيد.
- الذراع باين أكبر من الثانية.

لو لاحظتي واحدة منهم: قولي للمدرب قبل الجلسة، وبّغي أخصائي العلاج الطبيعي أو الطبيب الي بيتابعك.

الكُم الضاغط: لو الطبيب أو أخصائي العلاج الطبيعي وصفهولك.. مش من نفسك.

احمرار أو سخونة في الذراع: إشارة حمرا. كلمي الطبيب فورًا.

إزاي تعرفي إنك في إيد أميئة؟

المدرّب الصح:

- ✓ يطلب موافقة الطبيب قبل أول جلسة.
- ✓ يقيس الأول، ويعيد القياس كل شهر.
- ✓ يسألك في أول كل جلسة: «حاسة بايه النهارده؟»
- ✓ يزود حاجة واحدة بس في المرة، وبأصغر زيادة.
- ✓ لو سألتيه سؤال طبي يقولك: «خلينا نسأل دكتورك.»

لو سمعتي حاجة من دول، خدي بالك:

- ✗ «إنت محاربة، لازم تكلمي!» وانتي تعبانة.
- ✗ «جربي المكمل ده، بيقوّي المناعة.»
- ✗ أي تعليق على الوزن أو الشعر أو شكل الجسم.
- ✗ تمرين تقيل من أول جلسة من غير أي قياس.

من حقاك تقولي «النهارده لأ»..
وده جزء من الخطّة.

سجّلي.. عشان تشوفي الفرق.

بعد كل جلسة املي كارت، ووريه للمدرب في الجلسة اللي بعدها. في ملف الـ PDF اضغطي على الخانات واكتبي واختاري من موبايلك.

الجلسة 1

التاريخ



الإشارة قبل الجلسة

المجهود (0 مريح جدًا ← 10 أقصى مجهود)

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

فيه تورم

فيه ثقل

زي ما هو

الذراع بعدها

الجلسة 2

التاريخ



الإشارة قبل الجلسة

المجهود (0 مريح جدًا ← 10 أقصى مجهود)

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

فيه تورم

فيه ثقل

زي ما هو

الذراع بعدها

الجلسة 3

التاريخ



الإشارة قبل الجلسة

المجهود (0 مريح جدًا ← 10 أقصى مجهود)

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

فيه تورم

فيه ثقل

زي ما هو

الذراع بعدها



قبل ما تبدئي تمرين.. تعالى نقيس.

📍 محتاجة تحجزى تقييم؟ اضغطي هنا

الدليل ده للتوعية، ومش بديل عن استشارة الطبيب.