

الحمد لله
الرحمن
الرحيم



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

راهنمای فعالیت‌های ورزشی برای بیماران مبتلا به سرطان پستان با ادم لنفاوی

مؤلف

دکتر مهدیه ملانوری شمسی

دانشیار دانشگاه تربیت مدرس

سرشناسه	: ملانوری شمسی، مهدیه، ۱۳۶۳
عنوان و نام پدید آور	: راهنمای فعالیت‌های ورزشی برای بیماران مبتلا به سرطان پستان با ادم لنفاوی / مولف: مهدیه ملانوری شمسی
مشخصات نشر	: تهران: پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی، انتشارات، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۸۲ص رقعی مصور، جدول، نمودار.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۸۹۳۰-۲۳-۵
وضعیت فهرست نویسی	: فینبا
یادداشت	: عنوان اصلی: <i>Physical Exercise Guidelines for Breast Cancer Patients with Lymphedema</i>
موضوع	: فعالیت ورزشی
موضوع	: <i>Physical Exercise</i>
موضوع	: سرطان پستان
موضوع	: <i>Breast Cancer</i>
شناسه افزوده	: ملانوری شمسی، مهدیه، ۱۳۶۳ - مولف
شناسه افزوده	: پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی، انتشارات
رده بندی کنگره	: RC۷۷۱
رده بندی دیویی	: ۶۱۶/۹۹۴۰۶۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۷۰۹۷۷۷



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

راهنمای فعالیت‌های ورزشی برای بیماران مبتلا به سرطان پستان با ادم لنفاوی

تالیف: دکتر مهدیه ملانوری شمسی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۹۳۰-۲۳-۵

ناشر: پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

شمارگان: ۲۰۰ نوبت چاپ: تهران، اول ۱۳۹۸ قطع: رقعی

صفحه‌آرایی و طراحی جلد: انتشارات پادینا چاپ و صحافی: کیامرثی

قیمت: ریال

تهران: خیابان مطهری، خیابان میرعماد، کوچه پنجم، پلاک ۳ - کدپستی ۱۵۸۷۹۵۸۷۱

تلفن: ۸۸۸۴۷۸۸۴ (۰۲۱) نامبر: ۸۸۷۳۹۰۹۲ ssr.ac.ir info@ssr.ac.ir

کلیه حقوق برای پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری محفوظ است.

پیشگفتار

تربیت بدنی و علوم ورزشی به عنوان یک حوزه علمی دانشگاهی در سال‌های اخیر روند رو به رشدی را در تمامی زمینه‌های آموزشی، پژوهشی و اجرایی داشته است. یکی از مسائل مهم مورد توجه مسئولان و برنامه‌ریزان، شناسایی، فراهم سازی و تقویت زمینه‌های لازم برای تولید دانش علوم ورزشی و به کارگیری علوم ورزشی تولید یافته در عرصه‌های ورزش قهرمانی و میادین بین المللی و نیز ورزش همگانی و سلامت عمومی است. به همین جهت پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی که در راستای سیاست‌های علمی، آموزشی و پژوهشی خود، برای انتقال آخرین یافته‌ها به منظور توسعه روزافزون دانش و فناوری در ایران اسلامی بنیان نهاد شده، در نظر دارد با فراهم کردن بستری مناسب برای پیشبرد فعالیت‌های پژوهشی و نیز ارتقای سطح علمی، فرهنگی و کمک به تلفیق علم و عمل، گامی مؤثر در رفع نیازهای علمی ورزش کشور بردارد. در این راستا، پژوهشگاه اقدام به انتشار کتاب‌های علمی - ورزشی - تخصصی برگرفته از تلاش‌های متخصصان، محققان و دانش‌آموختگان تربیت بدنی و علوم ورزشی نمود است. امید است با انتشار اینگونه کتب، به فضل خداوند متعال، گام‌های مؤثری در جهت تحقق اهداف عالی نظام جمهوری اسلامی ایران برداشته باشیم.

پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

فهرست مطالب

۷ مقدمه
۷ ادم لنفاوی چیست؟
۹ دستگاه لنفاوی
۱۰ چه عواملی باعث ادم لنفاوی می‌شوند؟
۱۰ نشانه‌ها و علائم ادم لنفاوی
۱۱ نشانه‌های ظاهری ادم لنفاوی
۱۲ عوامل خطرزای ادم لنفاوی
۱۵ موارد احتیاطی برای کاهش خطرات ادم لنفاوی
۱۶ نکات بهداشتی که برای جلوگیری از ایجاد ادم لنفاوی باید رعایت شود
۱۷ فعالیت‌های ورزشی و ادم لنفاوی
۲۰ ملاحظات تمرینی برای ادم لنفاوی
۲۳ انواع فعالیت‌های ورزشی برای ادم لنفاوی
۲۳ فعالیت‌های ورزشی کششی یا انعطاف‌پذیری
۲۴ فعالیت‌های ورزشی مقاومتی
۲۵ فعالیت‌های ورزشی هوازی یا قلبی تنفسی
۲۶ ترکیب فعالیت‌های ورزشی مقاومتی و هوازی
۲۶ فعالیت‌های ورزشی بعد از جراحی
۲۹ مدل‌های تمرینی برای ادم لنفاوی
۳۱ تمرینات نشستنه
۳۴ تمرینات درازکش
۳۷ تمرینات ایستاده
۴۹ توصیه‌های کلی برای انجام فعالیت‌های ورزشی کششی و نمونه‌های تمرینی
۵۰ حرکت شماره ۱: چرخش
۵۱ حرکت شماره ۲: خمش جانبی
۵۲ حرکت شماره ۳: سردادن
۵۳ حرکت شماره ۴: خمش جانبی همراه با حوله

- حرکت شماره ۵: چرخش - نشسته ۵۴
- حرکت شماره ۶: کشش شکم و شانه ۵۵
- حرکت شماره ۷: دراز و نشست مورب ۵۶
- حرکت شماره ۸: رول ۵۷
- حرکت شماره ۹: بالا و پایین آوردن ۵۸
- حرکت شماره ۱۰: ۵۹
- حرکت شماره ۱۱: حرکت ضربدری دست ۶۰
- حرکت شماره ۱۲: حرکت بال ۶۱
- حرکت شماره ۱۳: کشش و انقباض شانه ۶۲
- حرکت شماره ۱۴: صلیب دست بالای سر ۶۳
- حرکت شماره ۱۵: مشت گرفتن بالای سر ۶۴
- حرکت شماره ۱۶: کشش شانه و دست ۶۵
- حرکت شماره ۱۷: کشش شانه و دست - طاق باز ۶۶
- حرکت شماره ۱۸: خم و راست کردن آرنج ۶۷
- حرکت شماره ۱۹: چرخش کف دست ۶۸
- حرکت شماره ۲۰: جلو و عقب بردن مچ ۶۹
- حرکت شماره ۲۱: دوران ۷۰
- حرکت شماره ۲۲: خم کردن به طرف شانه ۷۱
- حرکت شماره ۲۳: باز کردن انگشتان ۷۲
- حرکت شماره ۲۴: خم و راست کردن انگشتان ۷۳
- حرکت شماره ۲۵: آپوزیشن ۷۴
- حرکت شماره ۲۶: خم کردن انگشت ۷۵
- جمع بندی ۷۶
- منابع ۷۷