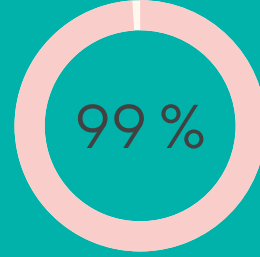


يبدأ سرطان الثدي في خلايا الثدي على شكل مجموعة من الخلايا السرطانية، التي تمكّنها لاحقاً غزو الأنسجة المحيطة أو الانتشار (الانتقال) إلى مناطق أخرى من الجسم.



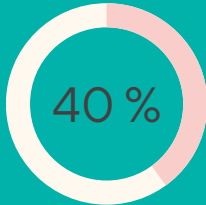
وفقاً للجمعية الأميركية للسرطان، عند اكتشاف سرطان الثدي في مرحلة مبكرة وموضعية، تبلغ نسبة البقاء النسبي على قيد الحياة لمدة 5 سنوات 99%. ويشمل الكشف المبكر إجراء الفحص الذاتي للثدي شهرياً، وجدولة الفحوصات السريرية الدورية للثدي والتصوير الشعاعي للثدي. إن العديد من أعراض سرطان الثدي غير مرئية ولا يمكن ملاحظتها من دون فحص متخصص، ولكن يمكن اكتشاف بعض الأعراض مبكراً بمجرد اتخاذ خطوات استباقية للحفاظ على صحة الثدي.



“

إعادة التأهيل والنشاط البدني

يقدم العلاج الفيزيائي خدمات إعادة التأهيل لجميع المرضى الذين يخضعون لعلاج سرطان الثدي، وخصوصاً بعد العملية الجراحية، حيث يُقيّم المرضى في المرحلة التالية للجراحة من قبل اختصاصي علاج فيزيائي للكشف عن أبرز المضاعفات، بما في ذلك فقدان حركة الكتف. وتشمل الرعاية المستمرة في العلاج الفيزيائي العلاج اليدوي، والتمارين الرياضية، وإرشادات حول الإدارة الذاتية والاستعداد للعودة إلى العمل. إن اتباع أسلوب حياة نشط بدنياً، سواء أثناء الإصابة بالسرطان أو بعدها، يساهم في تحسّن العديد من آثاره الجانبية وآثار علاجه. كما تساعد الأنشطة البدنية على التغلب على التعب والقلق والاكتئاب.

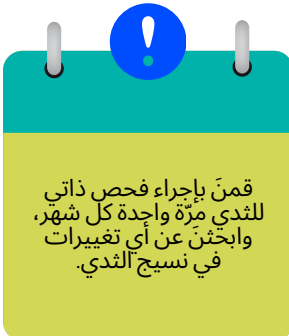


تُظهر الأدلة أن التمارين الرياضية التي يشرف عليها اختصاصي العلاج الفيزيائي فعّالة من الناحية السريرية، ويمكن أن تساعد مرضى السرطان على تحسين جودة حياتهم. كما يمكن أن تنخفض معدلات الوفيات الناجمة عن سرطان الثدي بنسبة 40%.



يمكن للتمارين الرياضية أن تحسّن جودة حياة مرضى السرطان، بغض النظر عن نوع المرض أو مرحلته. كما أن إدماج التمارين الرياضية بإشراف اختصاصي العلاج الفيزيائي ضمن مسار علاج السرطان يمكن أن يخفّض من حالات العجز ويمنع حدوثها.

هل يمكن للنشاط البدني أن يقلّل من خطر الإصابة بسرطان الثدي؟



قمّ بإجراء فحص ذاتي للثدي مرّة واحدة كل شهر، وابحث عن أي تغييرات في نسيج الثدي.

تُعزّز التمارين الرياضية جهاز المناعة وتساعد على الحفاظ على الوزن ضمن الحدود الصحية. ومن خلال ممارسة ما لا يقل عن ثلاث ساعات من التمارين أسبوعياً، أو نحو 30 دقيقة يومياً، يمكن للمرأة أن تبدأ بخفض خطر إصابتها بسرطان الثدي.



ترجمة:

International Physical Therapists for HOPE - دينا بركات

المنطقة الأوروبية من الاتحاد العالمي للعلاج الفيزيائي غير مسؤولة عن الأخطاء المحتملة في ترجمة هذا المستند.

للاطلاع على النسخة الأصلية والمزيد من المستندات المشابهة، يرجى زيارة:

<https://www.erwcpt.eu/infographics>