

פיתוח קווים מנחים לפיזיותרפיסטים המטפלים בנשים שעברו ניתוח סרטן השד, וניסוח הנחיות מעודכנות עבור מטופלות – תיאור פרויקט

תמר יעקב PhD, MPT, PT¹, ג'יליאן ברכה PT, MSc, CLT, CSCI²,
רותי פלג PT, MSc, CLT, CSCI³, הלנה סילמן כהן DPT, CLT-LANA⁴

- ¹ פרופ' במחלקה לפיזיותרפיה, הפקולטה למקצועות הבריאות, אוניברסיטת אריאל בשומרון
- ² מדריכה מוסמכת לטיפול בלימפאדמה לפי שיטת Casley Smith, פיזיותרפיסטית לימפטית, קליניקה פרטית, קיבוץ מעגן מיכאל
- ³ מדריכה מוסמכת לטיפול בלימפאדמה לפי שיטת Casley Smith, פיזיותרפיסטית אחראית במערך אונקולוגיה-פלסטיקה, מרכזת השירות לטיפול בלימפאדמה, המרכז הרפואי תל אביב ע"ש סוראסקי (בדימוס)
- ⁴ היחידה לאונקולוגיה, המרכז הרפואי רמב"ם, חיפה

תקציר

המנחים למטפלים וההנחיות למטופלות הופצו בכמה אתרים מקוונים ונשלחו בדואר אלקטרוני למנהלי שירותי הפיזיותרפיה ולכל הפיזיותרפיסטיות שהוסמכו לטפל בלימפאדמה בארץ. הסרטונים הועלו ליוטיוב. 7. נערך סקר בקרב מנהלות ומנהלי שירותי הפיזיותרפיה בבתי החולים להערכת מידת השימוש בדפי ההנחיות החדשים בבתי החולים בארץ ואת המלצותיהם לשיפורם. 8. הוכנסו תיקונים בדפי ההנחיות, נכתבה והופצה גרסה חדשה.

מסקנות: פיתוח של קווים מנחים לפיזיותרפיסטיות וכתבת דפי הנחיות אחידים ומעודכנים למטופלות לאחר ניתוח סרטן השד הינו מהלך חשוב בשרשרת הטיפול והליווי הנדרש. ואולם, כדי להטמיע את השימוש בהנחיות, סמוך למועד הניתוח ובתקופת השיקום שלאחר מכן, וכדי שהם יגיעו למספר נשים רב ככל האפשר, צריך להרחיב את שיווקם בערוצים רבים ככל הניתן.

מילות מפתח: ניתוח סרטן השד, פיזיותרפיה, הנחיות, קווים מנחים, תופעות לוואי, הפצת מידע

רקע ומטרות: נשים לאחר ניתוח סרטן השד עלולות לסבול לא רק מבצקת לימפטית אלא ממגוון רחב של תופעות לוואי קצרות-טווח או ארוכות-טווח. קיימת הסכמה בספרות שנשים אלו זקוקות להדרכה לאחר הניתוח כדי להפחית את סיכון לפתח תופעות לוואי. לכן בשנים האחרונות פותחו והופצו בישראל קווים מנחים למטפלים, ונכתבו דפי הנחיות מעודכנים לנשים לאחר ניתוח סרטן השד המועברים בצורה מקוונת. מטרת המאמר הזו היא לתאר את הפרויקט לפיתוח הקווים המנחים ולניסוח דפי ההנחיות.

שיטות: הפרויקט פותח בכמה שלבים כדלקמן: 1. תואר מקרה שהעלה את מודעות המחברות והציבור למגוון תופעות לוואי של ניתוחי סרטן השד, נוסף על הבצקת הלימפטית (לימפאדמה). 2. נערך מחקר איכותני בקרב מדגם של 20 פיזיותרפיסטיות שהוסמכו לטפל בלימפאדמה, אשר נועד לבחון את תפיסתן לגבי קיומן של תופעות הלוואי ואת המלצותיהן להורדת הסיכון להתפתחותן של תופעות אלו. 3. נוסחו קווים מנחים למטפלים על סמך "סקר דלפי" שנערך בקרב מדגם מייצג של פיזיותרפיסטיות ופיזיותרפיסטים (להלן פיזיותרפיסטיות) שהוסמכו לטפל בלימפאדמה בארץ (n=130). מטרת הסקר הייתה להעריך את תפיסתם לגבי תופעות הלוואי והדרכים להקטין את הסיכון להתפתחותן. 4. נערכה סקירה של דפי ההנחיות שנמצאים בשימוש בבתי החולים בארץ. 5. נוסחו הנחיות מעודכנות למטופלות שעברו ניתוח סרטן השד. 6. הופק סרטון הדרכה בנושא הקווים

הקדמה

נשים לאחר ניתוח סרטן השד סובלות לעיתים קרובות מתופעות לוואי מיידיות ואף מתופעות ארוכות-טווח כמו הגבלות בטווח התנועה במפרק הכתף, כאבים, סרומה (seroma), תסמונת מיתר בית השחי (Axillary Web Syndrome), בצקת לימפטית ובעיות הקשורות בצלקות הניתוחיות.^{2,1} במחקר אחד אף נמצא שנשים אחרי ניתוח סרטן השד מדווחות על תופעות לוואי רבות יותר מאלה המדווחות על ידי הרופא המטפל.³ בהיעדר הנחיות מעודכנות ואחידות לגבי ההתנהגות ולגבי הורדת הסיכון להתפתחות תופעות לוואי אחרי הניתוח, בעולם ובארץ, עלולות הנשים להיחשף להנחיות בלתי מעודכנות, כמו הגבלת השימוש ביד בצד המנותח והימנעות מלקיחת דם ומבדיקת לחץ דם ביד בצד המנותח, כדי למנוע התפתחות בצקת לימפטית (לימפאדמה).¹ בהקשר זה אף תואר הצורך והחשיבות שישנם במתן מידע למטפלים לצורך תכנון טיפול מידי וארוך טווח בנשים הללו.⁴

בד בבד, הצורך של המטופלות במידע ובהדרכה לאחר הניתוח, ותפקידם של פיזיותרפיסטיות ופיזיותרפיסטיות (להלן פיזיותרפיסטיות) כספקי מידע, תוארו היטב בספרות.⁵⁻⁹ כמו כן, ישנן עדויות לכך שההנחיה לגבי פעילות ואורח חיים אחרי ניתוח סרטן השד, שניתנת על ידי פיזיותרפיסטיות, יעילה יותר מזו שנותנים אנשי צוות אחרים.^{10,11} לכן בשנים האחרונות פותחו והופצו בישראל קווים מנחים למטפלים,² ודפי הנחיות מעודכנים לנשים לאחר ניתוח סרטן השד, אשר מועברים באופן מקוון.¹²

יש לציין שהצורך לספק הנחיות בכתב ובאופן מקוון הודגש עוד יותר במהלך מגפת הקורונה, עם קיצור האשפוז לאחר ניתוח סרטן השד והדרישה להקפיד על ריחוק חברתי. בנסיבות האלה, מידע והדרכה טלפוניים ו/או מקוונים יכולים להיות תחליף יעיל למידע והדרכה פרונטליים. מטרת המאמר הזה לתאר את שלבי הפרויקט לפיתוח הקווים המנחים ולניסוח דפי הנחיות.

תיאור כללי של הפרויקט

הפרויקט לפיתוח הקווים המנחים ודפי הנחיות נעשה בשנים 2018-2021, בשמונה שלבים עיקריים (המפורטים בלוח 1):

1. תואר מקרה של טיפול במטופלת שסבלה מתופעות לוואי אחרי ניתוח סרטן השד.^{13,2} נערך מחקר איכותני לבדיקת המודעות של פיזיותרפיסטיות שהוסמכו לטפל בלימפאדמה לקיומן של תופעות לוואי אחרי ניתוח סרטן השד.^{14,3} פותחו קווים מנחים למטפלים להפחתת תופעות הלוואי ברביע העליון לאחר ניתוח סרטן השד.^{2,4} נערכה סקירה של דפי הנחיות למטופלות במדגם של בתי חולים בישראל באותה עת.⁵ פותחו דפי הנחיות למטופלות, והופצה גרסה ראשונה של דפים אלה.^{12,15,6} הופק סרטון להדגמת התרגילים אחרי ניתוח סרטן השד בקרב נשים צעירות.^{16,7} הוערכה מידת ההטמעה של דפי הנחיות בבתי החולים בישראל והועלו הצעות לשיפור.^{17,8} דפי הנחיות עודכנו והופצה גרסה שנייה שלהם.

הקווים המנחים התבססו על סקירת הספרות ועל "סקר דלפי" בקרב פיזיותרפיסטיות שהוסמכו לטפל בלימפאדמה בישראל.¹³ דפי הנחיות למטופלות נכתבו על בסיס הקווים המנחים,² ובזיקה לדפי הנחיות שהיו נהוגים עד אז בבתי החולים בישראל. דפי הנחיות למטופלות נכתבו בשתי גרסאות. האחת - לנשים שעברו ניתוח עם הוצאת קשריות למפה (Axillary lymph node dissection (ALND))¹⁵ (ראה גם נספח 1), והשנייה - גרסה מקוצרת לנשים שעברו ניתוח הכולל הוצאת בלוטת הזקיף (Sentinel lymph node dissection (SLND)).¹⁵ ישראל היא מדינה רב-תרבותית, ולכן דפי הנחיות תורגמו לערבית, לרוסית ולאנגלית, שהן השפות הנפוצות ביותר במדינה. הקווים המנחים ודפי הנחיות הועלו לאתר האינטרנט של העמותה לקידום הפיזיותרפיה, והופצו באופן מקוון לכל מחלקות הפיזיותרפיה בבתי החולים בישראל, לראשי שירותי הפיזיותרפיה בארבעת קופות החולים בישראל ולכל המטפלות והמטפלים שהוסמכו לטפל בלימפאדמה בארץ.¹⁵ נוסף על כך, עמותת "חלאסרטן" הפיקה גרסת וידיאו של הנחיות, המותאמת בעיקר למטופלות צעירות.¹⁶

תיאור שלבי הפרויקט

שלב 1 - כתיבת תיאור מקרה להעלאת המודעות לתופעות הלוואי של ניתוחי סרטן השד

כדי להעלות את המודעות למכלול תופעות הלוואי של ניתוחי סרטן השד, מעבר להתפתחות לימפאדמה, נכתב ופורסם תיאור מקרה של מטופלת שהתלוננה על תופעות לוואי כחצי שנה לאחר הניתוח.¹⁷ תיאור המקרה הזה הדגיש את הצורך בפיתוח הנחיות לפיזיותרפיסטיות להורדת הסיכון ולהקלה של הסימפטומים ברביע העליון אחרי ניתוחי סרטן השד. המסקנות שעלו מתיאור המקרה היו שרופאים, אחיות ופיזיותרפיסטיות צריכים להיות מודעים לכל שינוי בתסמינים לאחר ניתוחי שד וטיפול הקרנות ולהפנות לטיפול לימפטי כאשר מתרחשות תופעות, כגון הגבלת תנועה, כאב ונפיחות. נוסף על כך, ניתנה המלצה לשקול בחיוב לבשת חזיית לחץ במהלך טיסות, במיוחד לאחר כריתת גוש עם הוצאת קישריות לימפה (ALND) ועם הקרנות תוך-ניתוחיות של (Intra Operation Radiation Therapy (IORT)) והקרנות של השד כולו (Whole Breast Radiation (WBR)). עוד הומלץ שמטפלים צריכים להיות זהירים בבחירת טכניקות מתיחה לרקמת צלקת, במיוחד לאחר טיפולי הקרנה. המלצה נוספת הייתה לעזור למטופלות שסובלות מתופעות לוואי משניות לאחר טיפולים בסרטן השד להבין שהמצב יימשך עוד זמן רב ושיטיפול עצמי היא מפתח לשיפור.

שלב 2 - עריכת מחקר איכותני שנועד להעריך מודעות של פיזיותרפיסטיות שהוסמכו לטפל בלימפאדמה לקיומן של תופעות לוואי לאחר ניתוחי סרטן השד

במחקר איכותני רואיינו 20 פיזיותרפיסטיות שהוסמכו לטפל בלימפאדמה, בעלות ניסיון של לפחות חמש שנים בתחום.¹⁴ הנושאים שנדונו היו המודעות לתופעות הלוואי לאחר טיפולים לסרטן השד וההמלצות להפחתת הסיכון לתופעות אלה. תופעות הלוואי הנפוצות ביותר שצוינו היו לימפאדמה בגפה העליונה, נפיחות בחזה, כאב והגבלת התנועה בכתף. כמו כן, צוינו תופעות לוואי כלליות, כגון מתח וחרדה. רוב המרואיינות היו תמימות דעים שיש צורך בהדרכה למניעת בצקת לימפטית, למניעת זיהומים ולעידוד של פעילות גופנית. עם זאת, הן היו חלוקות לגבי העיתוי המיטבי להדרכה, או לגבי קיומה של פגישה טרום-ניתוחית עם פיזיותרפיסטית שהוסמכה לטפל

בתופעה. זאת למרות ממצאי המחקר המצביעים על חשיבותה של הדרכה טרום-ניתוחית המוסברים בכך שבשלב זה לנשים יש יותר פניות נפשית לקבל מידע.¹⁸⁻²¹ לרוב, המודעות של המשתתפות להפחתת הסיכון לתופעות הלוואי ברביע העליון לאחר ניתוח סרטן השד תואמת את ההמלצות הזמינות של "Best Practice".²²⁻²⁴ אולם, ההתערבויות שהציעו המשתתפות כדי למנוע את תופעות הלוואי לא היו תמיד מבוססות-ראיות. נוסף על כך, המודעות לתופעות הלוואי, מלבד לימפאדמה, הייתה מוגבלת. התוצאות האלו מדגישות את הצורך להרחיב את הידע של פיזיותרפיסטיות שהוסמכו לטפל בלימפאדמה לגבי תופעות הלוואי, ואת הצורך בפרוטוקול אחיד ומעודכן, ברוח המלצות קודמות, לגבי הקווים המנחים להורדת הסיכון להתפתחות תופעות לוואי אחרי ניתוח סרטן השד.⁴ מחקרים נוספים צריכים לבחון גם את שיתוף הפעולה של הפיזיותרפיסטיות עם צוותי בריאות אחרים בנושאים האלה.

שלב 3 - פיתוח קווים מנחים למטפלים להפחתת תופעות הלוואי ברביע העליון לאחר ניתוחי סרטן השד

הקווים המנחים פותחו בידי צוות פיזיותרפיסטיות מומחיות בטיפול בלימפאדמה. הם התבססו על סמך ממצאי מחקרים קודמים ובזיקה לתפיסת פיזיותרפיסטיות שהוסמכו לטפל בלימפאדמה בישראל. תפיסת הפיזיותרפיסטיות נבחנה בשני סבבים של סקר דלפי מקוון, בקרב מדגם מייצג של פיזיותרפיסטיות שהוסמכו לטפל בלימפאדמה.² שאלון המחקר הכיל היגדים לגבי ההמלצות להורדת הסיכון לתופעות הלוואי ולגבי הפרוטוקול להעברת המידע למטופלות (למי, מתי, על ידי מי והיכן לתת הדרכה). תופעות הלוואי סווגו לתופעות באזור הרביע העליון של הצד המנותח. לדוגמה: הגבלות בטווח תנועה של הכתף, בצקת לימפטית ביד ובשד, כאבים, Axillary Web Syndrome סרומה ותופעות לוואי כלליות כמו ירידה בתפקוד, עייפות, עלייה במשקל, דיכאון וירידה באיכות חיים. רמת ההמלצות דורגה בסולם ליקרט בן חמש דרגות.

מאה ושלושים פיזיותרפיסטיות השתתפו בסבב הראשון של הסקר, ו-98 - בסבב השני. תוצאות הסקר הצביעו על ההמלצות העיקריות למניעת תופעות הלוואי הן ברביע העליון והן כלליות, אך לא הוסכם על כל ההנחיות הספציפיות שנלוו אליהן. בין ההמלצות באזור הרביע העליון היו שמירה על היגיינה של היד ומניעת זיהומים, שמירה על טווחי תנועה בגו ובכתף וחיוזוק היד; לא הייתה הסכמה לגבי השימוש באביזרי

שלב 5 - פיתוח דפי הנחיות למטופלות והפצת גרסה ראשונה
ההנחיות למטופלות נוסחו על פי סקירת הספרות שנערכה לפני פיתוח הקווים המנחים, התבססו על הקווים המנחים עצמם ועל המלצות מעודכנות להפחתת הסיכון לתופעות לוואי אחרי ניתוח סרטן השד¹² ובזיקה להנחיות הקיימות בבתי החולים בארץ. גרסאות מתאימות הוכנו למטופלות בעלות סיכון גבוה (עברו ALND) לתופעות לוואי ולמטופלות בעלות סיכון נמוך לכך (עברו SLND). הטיטות הראשונות אומתו על ידי ארבע פיזיותרפיסטיות שהוסמכו לטפל בלימפאדמה שהן מנוסות ומובילות בתחום. לאחר מכן צורפו תמונות המדגימות את התרגילים. המידע כולל את הזכות של כל מטופלת או מטופל לקבל הדרכה לאחר ניתוח סרטן השד, ולאחריו הוצגו שלושה סעיפים: 1. פעילות גופנית והפחתת סיכונים מוקדמת ביומיים הראשונים שלאחר הניתוח; 2. הנחיות לתרגילים מתקדמים מן היום השלישי לאחר הניתוח עד להסרת הנקז ולהחלמת הצלקת הניתוחית; 3. המלצות להפחתת הסיכונים לתופעות לוואי לכל החיים. דפי ההנחיות פורסמו באתרי העמותה לקידום הפיזיותרפיה בישראל ובאתר העמותה ללימפאדמה.¹⁵ כמו כן, נשלחו קבצים עם הגרסאות בעברית לכל המנהלים של שירותי הפיזיותרפיה בבתי החולים בישראל ולכל הפיזיותרפיסטיות שהוסמכו לטפל בלימפאדמה. ההנחיות מופנות אל המטופלות בגוף ראשון ובשפה פשוטה וברורה. הדגש על ביצוע התרגילים בהתאם לשלב שבו נמצאת המטופלת מבוסס על המלצות שנקבעו בעבר.²⁵

שלב 6 - הפקת סרטון להמחשת יישום תרגילים אחרי ניתוחים סרטן שד

הופק סרטון בסיוע "חלאסרטן", עמותה התומכת במטופלים צעירים שחלו בסרטן. מטופלת שעברה ניתוח לכריתה דו-צדדית ללא שחזור, שהיא אמנית ויזמית, פנתה לאחת הפיזיותרפיסטיות שהשתתפה בכתיבת ההנחיות, לאחר שלא קיבלה מענה מלא לשאלותיה בנוגע להליך השיקום שהיא עברה. בשיחה שנערכה בינה ובין הפיזיותרפיסטית היא הבינה את חשיבות ההנחיות החדשות, ופנתה לעמותת "חלאסרטן" כדי להפיק סרטונים שיגישו לציבור את תוכנם. עמותת "חלאסרטן" הפיקה שלושה סרטונים שמציגים תרגילים המיועדים לשלבים שונים לאחר הניתוח, בליווי תשובות על שאלות נפוצות ודוגמאות של התרגילים. הסרטונים הועלו ליוטיוב והם זמינים לכול.¹⁶

לחץ למניעת בצקת. כמו כן, הייתה הסכמה לגבי חשיבות שיש בפעילות גופנית אך לא לגבי סוג הפעילות, שמירה על BMI תקין ועל אורח חיים בריא להורדת הסיכון לתופעות הלוואי הכלליות. עם זאת, לדעת רוב הפיזיותרפיסטיות, שני הסעיפים האחרונים לא היו בתחום האחריות שלהן.

מן הסקר עלה שישנה הסכמה שכל אישה צריכה לקבל הדרכה אחרי ניתוח לסרטן השד, ללא קשר למידת הסיכון שלה לפתח תופעות לוואי. הרוב חשבו שלנשים אין פניות נפשית לקבל הדרכה יום-יומיים לאחר הניתוח, ולכן מומלץ לתת הדרכה חלקית לפני הניתוח, והדרכה מקיפה יותר שבוע-שבועיים לאחר מכן. כמו כן הייתה הסכמה שפיזיותרפיסטיות שהוסמכו לטפל בלימפאדמה הן המתאימות ביותר לתת את ההדרכה, כפי שנמצא גם בסקרים קודמים.^{10,11} לא הייתה הסכמה לגבי מקום ההדרכה המתאים ביותר (בבית החולים לפני השחרור או במרפאת מעקב) ולא לגבי התדירות הרצויה של מעקב פיזיותרפי בנוסף למעקב הרפואי.

הקווים המנחים שפותחו הכילו המלצות "עשה ועל תעשה" תוך דירוג הרמה המדעית של ההמלצה, בהסתמך על תוצאות סקר דלפי ועל ממצאי מחקרים קודמים. המלצות אלה מוצגות תוך התייחסות לסוג הניתוח שהאישה עברה, לעיתוי ההדרכה ביחס למועד הניתוח ולאיש הצוות המתאים לתת את ההדרכה. הקווים המנחים מיועדים לשמש כלי עזר לפיזיותרפיסטיות ולאנשי הצוות המטפלים בעת קבלת החלטות קליניות לגבי תוכן ההדרכה שניתנת למטופלות שעברו ניתוח סרטן השד והיקפה. הקווים המנחים נשלחו לכל הפיזיותרפיסטיות שהוסמכו לטפל בלימפאדמה בישראל, והועלו לאתר העמותה לקידום הפיזיותרפיה בישראל.¹⁵

שלב 4 - סקירה של דפי ההנחיות למטופלות הקיימים בבתי חולים בישראל כיום

צוות המחקר אסף דפי הנחיות למטופלות לאחר ניתוחי סרטן השד מ-12 בתי חולים בארץ. נמצא שבת החולים בארץ מספקים הוראות שונות, לעתים מיושנות, וכי בחלק מבתי החולים לא סופקו הוראות בכתב או שלא סופקו הוראות כלל. ממצאים אלה חיזקו את הצורך בפיתוח דפי הנחיות אחידים ומעודכנים ובהנגשתם בכל בתי החולים בארץ ולכל הפיזיותרפיסטיות שמטפלים בנשים לאחר הניתוחים הללו.

סיכום ומסקנות

פיתוח קווים מנחים למטפלים וניסוח דפי הנחיות אחידים ומעודכנים למטופלות שעברו ניתוחי סרטן השד הינם מהלך חשוב בשרשרת הטיפול, הליווי והשיקום של מטופלות ומטופלים במחלת סרטן השד. ואולם, כדי להטמיע את השימוש בדפי ההנחיות, בבתי חולים רבים ככל האפשר, וכדי שדפים אלה יגיעו למספר גדול יותר של נשים, צריך להרחיב ככל הניתן את ערוצי השיווק שלהם. מן הראינות עלה שהשימוש בדפי ההנחיות שהופצו באופן דיגיטלי למנהלי שירותי הפיזיותרפיה בבתי החולים היה חלקי בלבד. ראוי להפיץ את דפי ההנחיות במגוון ערוצים רב-מקצועיים, למשל בכנסים ובימי עיון וכן במסגרת ישיבות צוות במקומות שבהם קיימת הסתייגות משימוש בהנחיות. דפי ההנחיות עשויים להביא תועלת גם לאחר השחרור מבית החולים, ולכן צריך להמשיך להפיצם גם במכונים בקהילה. נוסף על כך, חשוב לעודד שיתוף פעולה רב-מקצועי, ובכלל זה עם רופאים ואחיות, ולעדכן את ההנחיות כל כמה שנים בהתאם לחידושי הידע ולהמלצות מן השטח. אחרון, תיעוד ופרסום של פרויקטים בעלי השלכות קליניות, כמו זה שתואר כאן, חשוב בכל תחומי המקצוע. אנו מקווים שהמאמר הנוכחי יעודד צוותים אחרים לשתף את עמיתיהם בפרויקטים חדשניים שהם מובילים במסגרת עבודתם כפיזיותרפיסטים.

מקורות

1. Hayes SC, Johansson K, Stout NL, et al. Upper-body morbidity after breast cancer: incidence and evidence for evaluation, prevention, and management within a prospective surveillance model of care. *Cancer*. 2012;15:118(8 Suppl):2237-2249.
2. Jacob T, Bracha J, Peleg R, Epstein A, Yosha I. Risk reduction recommendations for upper quadrant side effects after breast cancer surgery and treatments: A Delphi survey to evaluate consensus among expert physical therapists and alignment with current evidence. *Rehabilitation Oncology*. 2021;39 (4):E106-E118.
3. Ellegaard MB.B, Grau C, Zachariae R, Jensen AB. Women with breast cancer report substantially more disease- and treatment-related side or late effects than registered by clinical oncologists: a cross-sectional study of a standard follow-up program in an oncological department. *Breast*

שלב 7 - הערכת מידת ההטמעה של דפי ההנחיות בבתי החולים בישראל וההמלצות לשיפור

בסקר שנערך כשנתיים לאחר פרסום דפי ההנחיות למטופלות, אצל 21 (מתוך 27) פיזיותרפיסטים, מנהלות ומנהלי שירותי בבתי החולים שבהם נעשים ניתוחי סרטן השד, נמצא שבמחצית מבתי החולים ניתנת הדרכה לרוב המטופלות שעברו ניתוח סרטן השד.¹⁷ קיימת שונות בין בתי החולים בנוסח ההדרכה, בנוהל מתן ההדרכה, בסוג המטופלות שמקבלות אותה ובהרכב הצוות שנותן את ההדרכה. במחצית בתי החולים משתמשים בדפי ההנחיות החדשים. מצב זה עולה בקנה אחד עם התמיכה הרחבה בצורך לתת לכל הנשים הנחיות אחרי ניתוחי סרטן השד,²²⁻²⁴ ועם העדויות לצורך של נשים לקבל הדרכה אחרי ניתוחים אלה.⁵⁻⁹ עם זאת, ישנם בתי חולים (10) שבהם ניתנת הדרכה רק לחלק מן המטופלות או שהדרכה כזאת אינה ניתנת כלל (1). כמו כן, בחלק מבתי החולים לא הייתה מודעות לקיומן של הגרסאות המתורגמות של דפי ההנחיות, ובכל בתי החולים השימוש בהן מועט בשלב הזה. נוסף על כך, מדיווחי המשתתפים עולה הצורך בשיתוף פעולה רב-מקצועי כדי לקדם את השימוש בדפי ההנחיות החדשים, כפי שתואר בספרות.^{26,27} לכן, לא תמה המלאכה ויש צורך להמשיך להפיץ את דפי ההנחיות בשילוב הסבר על חשיבותם, ולקדם שיתוף פעולה רב-מקצועי במחלקות בתי החולים. יש לציין שבימים אלה נערך מחקר איכותני בקרב מטופלות להערכת התרומה הנתפסת של דפי ההנחיות לתהליך שיקומן האישי.

שלב 8 - עדכון דפי הנחיות והפצת הגרסה שנייה

חלק ממסקנות המחקר לגבי מידת ההטמעה של דפי ההנחיות למטופלות הביאו להכנסת שינויים בגרסה המקורית של המסמך. לדוגמה, בגרסה המקורית, הדוגמאות לביצוע תרגילים מובאות באמצע המסמך, לפני ההדרכה המילולית להתנהגות בריאותית. בגרסה החדשה כל המידע מובא בתחילת המסמך והתרגילים מפורטים בסופו. דוגמה נוספת היא העברת הלוגו של המסמך לסופו, ומתן אפשרות להוסיף לוגו של בית החולים בראש המסמך. הגרסה המעודכנת של דפי ההנחיות הופצה לבתי החולים והועלתה לאתר האינטרנט של העמותה לקידום הפיזיותרפיה.¹⁵ שינויים אלה הוכנסו, כאמור, בעקבות הערותיהם של חלק ממנהלות ומנהלי שירותי פיזיותרפיה בבתי החולים. לכן, אפשר להניח שהם ישפרו את מידת ההטמעה של דפי ההנחיות בבתי החולים ובכך יעלה מספר המטופלות שיקבלו אותם אחרי הניתוח.

4. Cancer Res Treat. 2017;164 (3):727-736.
4. Playdon M, Ferrucci LM, McCorkle R, et al. Health information needs and preferences in relation to survivorship care plans of long-term cancer survivors in the American Cancer Society's Study of Cancer Survivors-I. *J Cancer Surviv.* 2016;10(4):674-685.
5. Hanna L, Grothaus K, Peterson ML, Bertram S. Breast cancer survivors' perceptions of the delivery of lymphedema education in the United States. *J Womens Health Phys Therap.* 2017;41(3):137-144.
6. Meade E, McIlpatrick S, Groarke AM, Butler E, Dowling M. Survivorship care for postmenopausal breast cancer patients in Ireland: What do women want? *Eur J Oncol Nurs.* 2017;28:69-76.
7. Berger O, Granberg BH, Loge JH, Kassa S, C, Sand K. Cancer patients' knowledge about their disease and treatment before, during and after treatment: a prospective, longitudinal study. *BMC Cancer* 2018;18(1).
8. Keesing S, Rosenwax L, McNamara B. A call to action: The need for improved service coordination during early survivorship for women with breast cancer and partners. *Women & Health.* 2019;59(4):406-419.
9. Ostby PL, Armer JM, Smith K, and Stewart BR. Patient perceptions of barriers to self-management of breast cancer-related lymphedema. *West J Nurs Res.* 2018;40(12):1800-1817.
10. Rethorn ZD, Pettitt CD. What is the effect of health coaching delivered by physical therapists? A systematic review of randomized controlled trials *Phys Ther.* 2019; 99 (10):1354-1370,
11. Shiang-Ru Lu, Rong-Bin H, Willy C, and Pei-Chi H. Role of physiotherapy and patient instruction in lymphedema control following breast cancer surgery. *Ther Clin Risk Manag.* 2015;11:319-327.
12. Jacob T, Silman Cohen H, Bracha J, Peleg R. Importance of standardized and on-line instructions for women after breast cancer surgery was emphasized by the lockdown during the Covid-19 crisis - A clinical letter. *Int J Physiother.* 2020;7(5): 216-225.
13. Jacob T, Bracha J. Identification of signs and symptoms of axillary web syndrome, and breast seroma during a course of physical therapy, seven months post lumpectomy - A case report. *Phys Ther.* 2019; 99 (2):229-239.
14. Jacob T, Bracha J. Lymphedema treatment certified physical therapists' awareness of and practice patterns for side effect risk reduction after breast cancer treatments. *Int J Physiother.* 2019;6(5):224-230.
15. Instruction sheet for patients after breast cancer surgery. Available from: <http://www.ipts.org.il/?CategoryID=180&ArticleID=1843>. Access date: September 2021.
16. Physical rehabilitation from breast cancer. Video. Available from: <https://www.stop-cancer.co.il/livewithit-category>. Access date: September 2021.
17. Jacob T, Peleg R, Bracha J, Silman Cohen H. The implementation of post breast cancer surgery instructions for women in Israel - an observational survey. *Rehabilitation Oncology* 2021. Under review.
18. Ridner SH. Pretreatment lymphedema education and identified educational resources in breast cancer patients. *Patient Educ Couns.* 2006; 61(1):72-79.
19. Springer BA, Levy E, McGarvey C, et al. Pre-operative assessment enables early diagnosis and recovery of shoulder function in patients with breast cancer. *Breast Cancer Res Treat.* 2010;120(1):135-147.
20. Yang A, Sokolof J, Gulati A. The effect of preoperative exercise on upper extremity recovery following breast cancer surgery: a systematic review. *Int J Rehabil Res.* 2018 Sep;41(3):189-196.
21. Santa Mina D, Brahmabhatt P, Lopez C, et al. The case for prehabilitation prior to breast cancer treatment. *PM R.* 2017 Sep;9(9S2):S305-S316.
22. Moffatt C, Doherty D, Morgan P. Best Practice for the Management of Lymphedema- International consensus. 2006. <https://www.lympho.org/portfolio/best-practice-for-the-management-of-lymphoedema/>. Accessed: May 2020.
23. Armer JM, Hulett JM, Bernas M, Ostby P, Stewart BR, Cormier JN. Best practice guidelines in assessment, risk reduction, management, and surveillance for post-breast cancer lymphedema. *Curr breast Cancer Rep.* 2013;5(2):134-144.
24. NLN Position Papers. <https://lymphnet.org/position-papers>. Accessed 1.7.2020.
25. Schmitz K, Campbell A, Stuver M, Pinto BM, Schwartz AL, Morris GS, et al. Exercise is medicine in oncology: Engaging clinicians to help patients move through cancer. *CA Cancer J Clin.* 2019;69(6):468-484.
26. Khan F, Amatya B, Pallant JF, Rajapaksa I, Brand C. Multidisciplinary rehabilitation in women following breast cancer treatment: a randomized controlled trial. *J Rehabil Med.* 2012;44(9):788-794.
27. Taylor C, Shewbridge A, Harris J, Green JS. Benefits of multidisciplinary teamwork in the management of breast cancer. *Breast Cancer.* 2013;5:79-85.

מבט על מנקודת ראות מקצועית

לוח 1: שלבי התכנון והביצוע של הפרויקט

שלב	מטרה	שנה	הפצה	פרסום
1	תיאור מקרה - ערנות לתופעות הלוואי המתרחשות לאחר ניתוח סרטן השד, נוסף על בצקת לימפטית	2017-2018	פורסם בכתב עת. הוצג בכנס International lymphedema Framework ברוטרדם, הולנד	Jacob and Bracha. Phys Ther. 2019 ¹⁶
2	מחקר איכותני לבדיקת המודעות של פיזיותרפיסטיות, שהוסמכו לטפל בלימפאדמה, לתופעות הלוואי המתרחשות לאחר ניתוח סרטן השד	2019	פורסם בכתב עת.	Jacob and Bracha. Int J Physiother. 2019 ¹³
3	ניסוח קווים מנחים עבור פיזיותרפיסטיות* להפחתת הסיכון לתופעות הלוואי ברביע העליון אחרי ניתוחי סרטן השד	2020	פורסם בכתב עת. הוצג בכנס, 4th Global Insight Conference on BC. London, UK. העלאת קבצים לאתר העמותה לקידום הפיזיותרפיה ¹¹	Jacob T, Bracha J, Peleg R, Epstein Rehabilitation Oncology. 2021 ²
4	בדיקת דפי הנחיות שניתנים בבתי החולים בארץ לפני פיתוח דפי ההנחיות החדשים	2020	מסמך פנימי	
5	פיתוח של דפי הנחיות למטופלות ולמטופלים אחרי ניתוחי סרטן השד ותרגומם לערבית, לרוסית ולאנגלית.	2020	פורסם בכתב עת. שליחת קבצים לכל המנהלים של שירותי הפיזיותרפיה בישראל ולכל הפיזיותרפיסטיות שהוסמכו לטפל בלימפאדמה בישראל. העלאת קבצים לאתר העמותה לקידום הפיזיותרפיה בישראל. ¹⁴ הצגה בוובינר מטעם העמותה לקידום הפיזיותרפיה	Jacob T, Silman Cohen H, Bracha J, Peleg R. Int J Physiother. 2020 ²⁴
6	הפקת סרטון להדגמת התרגילים שיש לעשות לאחר ניתוחי סרטן השד בקרב נשים צעירות	2021	הופץ ב-Youtube	Physical rehabilitation from breast cancer. Video. ¹⁵
7	הערכת מידת ההטמעה של דפי ההנחיות בבתי החולים בישראל והמלצות לשיפורם	2021	נשלח לפרסום בכתב עת	Jacob T, Peleg R, Bracha J, Silman Cohen H. Rehabilitation Oncology. 2021 ¹³
8	עדכון דפי הנחיות לפי המלצות פיזיותרפיסטיות	2021	קובצי הגרסאות המעודכנות הועלו לאתר העמותה לקידום הפיזיותרפיה	
9	הערכת התרומה הנתפסת של דפי ההנחיות לתהליך השיקום האישי של המטופלות	2021-2022	בשילבי ביצוע	

*פיזיותרפיסטיות ופיזיותרפיסטים

נספח: דפי הנחיות לנשים אחרי ניתוח סרטן השד עם הוצאת קשריות למפה

הנחיות פיזיותרפיה למטופלת לאחר ניתוח שד והוצאת קשריות לימפה (ALND)

לפני השחרור מבית החולים (גרסה ב' 2021)

פרק ראשון - הנחיות לתקופת ההחלמה מן הניתוח (עד לאיחוי צלקת הניתוח והוצאת הנקז)

הנחיות בנושא תרגילים

ברוב בתי החולים הפיזיותרפיסט/ית נותנת הדרכה לביצוע תרגילים בעת האשפוז ולאחר מכן בבית.

תרגילי נשימה

תרגילים אלו חשובים מאוד בימים הראשונים שלאחר הניתוח בכדי למנוע סיבוכים נשימתיים הקשורים למשך הניתוח וההרדמה.

◆ **נשימות עמוקות** - חשוב! בצעי 5-10 נשימות עמוקות בכל שעתים.

◆ **שיעול וכיוח** - חשובים כדי למנוע הצטברות הפרשות במערכת הנשימה. אם תתקשי לבצע זאת, הפיזיותרפיסט/ית במחלקה ידריכו אותך כיצד ניתן להקל על הכאב.

◆ **ניידות** - לאוורור מערכת הנשימה והתנועה הכללית. הקפידו ללכת ולשבת במשך שעות היום. הימנעו משכיבה ממושכת. בזמן עמידה והליכה השתדלי להרפות את היד והכתף בצד המנותח ותני לה לנוע בחופשיות.

הנחיות לשמירה על טווחי התנועה

◆ כדי לחזור לתפקוד מלא בהקדם המרבי, חשוב שתבצעי את התרגילים שילמד אותך פיזיותרפיסט המחלקה, כבר ביום שלאחר הניתוח. בכל אחד משלבי ההחלמה מומלצים תרגילים שונים. הקפידו לעבור בהדרגה משלב לשלב.

◆ התרגילים מיועדים לשמור על גמישות הצלקת הניתוחית בבית השחי, ועל תנועתיות הגו (חלק הגוף שבין חגורת הכתפיים לאגן), בית החזה, הכתף והזרוע.

◆ התרגילים מדורגים לפי רמת הקושי. תוכלי להתקדם בזהירות הן מבחינת טווחי התנועה והן מבחינת העומס על השרירים.

◆ אל תאמצי את היד בצד המנותח במשך שלושה שבועות אחרי הניתוח (הימנעו מהרמת חפצים כבדים, מתנועות פתאומיות ומתנועות שגורמות לכאב).

מטופלת* יקרה,

קיימת הסכמה בין אנשי המקצוע שכל מטופלת אחרי ניתוח לסרטן השד צריכה לקבל הנחיות כיצד לנהוג בשלבי ההחלמה. לכן, כתבנו עבורך הנחיות מפורטות. ההנחיות מבוססות ספרות מקצועית ועל מחקר שערכנו בשנים 2018-2019, ובו פיתחנו קווים מנחים להפחתת הסיכון להתפתחות תופעות לוואי אחרי ניתוחים לסרטן השד.

לפני זמן קצר עברת ניתוח שד והוצאת קשריות לימפה. הניתוח שעברת והטיפולים הנלווים לו חיוניים לתהליך ההחלמה שלך ממחלת הסרטן. עם זאת, אצל מקצת הנשים עלולות להופיע תופעות לוואי מיידיות או מאוחרות, כמו כאבים, הגבלות בטווחי התנועה בכתף בצד הניתוח ובצקות (נפיחות).

כדי לזרז את תהליך ההחלמה מן הניתוח ולהפחית את הסיכון לתופעות לוואי בעתיד, חשוב לאמץ כללי התנהגות מסוימים. בדף הזה כתובות המלצות לכללי התנהגות בתקופת ההחלמה המיידית אחרי הניתוח (עד לאיחוי הצלקת הניתוחית והוצאת הנקז) ובתקופה שאחריה. הדף יעזור לך לזכור את ההנחיות והתרגילים שקיבלת ולהמשיך לבצעם בבית אחרי השחרור מבית החולים.

המידע בדפי ההנחיה הינו המלצתנו בלבד וקביעת תכנית טיפול תעשה בשיתוף בינך ובין הצוות הרפואי והפיזיותרפי שלך ובהתאם למצבך הרפואי.

אנו מקוות שההנחיות יסייעו לך לעבור את תקופת ההחלמה ומאחלות לך החלמה מהירה.

* ההנחיות מנוסחות בלשון נקבה, אך מכוונות הן לנשים והן לגברים.

ההנחיות מחולקות לשלושה פרקים:

פרק ראשון - הנחיות לתקופת ההחלמה מן הניתוח

פרק שני - הנחיות להפחתת הסיכון להתפתחות לימפאדמה (נפיחות) ולתופעות לוואי אחרות

פרק שלישי - המלצות לתרגילים לפי שלבי ההחלמה

◆ בצעי את התרגילים באיטיות עד נקודת הכאב, 5-10 חזרות לכל תרגיל, 1-3 פעמים ביום.

פרק שני - הנחיות להורדת הסיכון להתפתחות תופעות לוואי

חלק מן הנשים עלולות לפתח תופעות לוואי אחרי הניתוח. תופעות אלה יכולות להיות מקומיות באזור הגו, הכתף, השד והיד בצד המנותח, או כלליות. דוגמאות לתופעות לוואי מקומיות הן בצקת לימפטית (נפיחות), הגבלות בטווחי התנועה, תחושת כבדות ביד, וכאבים בשד, בכתף או ביד. דוגמאות לתופעות לוואי כלליות הן עייפות-יתר, קשיי שינה וירידה במצב הרוח.

ההמלצות הבאות מתאימות להפחתת הסיכון לכל סוגי תופעות הלוואי. לדוגמה, ההמלצה לעסוק בפעילות גופנית נכונה גם להורדת הסיכון לבצקת לימפטית וגם להפחתת העייפות, לשיפור השינה ומצב הרוח.

בצקת לימפטית

המערכת הלימפטית היא חלק ממערכת החיסון בגוף והיא ממלאת תפקיד חשוב בהגנת נוזלים וחלבונים בגוף. לאחר ניתוח הכולל הוצאת קשריות (בלוטות) לימפה מבית השחי, יכולת הניקוז של מערכת הלימפה בצד המנותח עלולה להיפגע, וכתוצאה מכך יכולה להופיע בצקת לימפטית (נפיחות) ביד או בשד.

חשוב לציין שברוב המקרים הקשריות (בלוטות) הסמוכות מחליפות את תפקוד הקשריות שהוסרו, ולא צפויות מגבלות תפקודיות בעתיד.

בצקת לימפטית (נפיחות) היא מצב של הצטברות נוזל לימפטי ברקמה התת-עורית. זהו מצב כרוני שיכול להופיע גם כעבור חודשים ושנים לאחר הניתוח. הבצקת הלימפטית ניתנת לשיפור בעזרת פיזיותרפיה לימפטית אך לא ניתנת לריפוי מלא, ולכן חשוב מאוד לנקוט צעדים להפחתת הסיכון להופעתה.

המלצות כלליות להפחתת הסיכון להתפתחות בצקת לימפטית ותופעות לוואי אחרות

- ◆ שמרי על היגיינה של היד והימנעי מזיהומים על-ידי אמצעי זהירות וחיטוי מידי של כל פצע בעור הגפה.
- ◆ שמרי על טווחי תנועה בגו ובכתף.
- ◆ חזרי מוקדם לפעילות שגרתית בחיי היום-יום, ובכלל זה

הפעלת היד בצד המנותח.

- ◆ השתתפי בפעילות גופנית הכוללת פעילות אירובית ותרגילי חיזוק מדורגים לשתי הידיים.
- ◆ שמרי על משקל גוף תקין.
- ◆ בקשי הפניה למעקב אצל פיזיותרפיסט/ית לימפטי/ת 2-3 שבועות אחרי הניתוח. ביום שאחרי הניתוח, נשים רבות אינן נמצאות במצב של פניות נפשית המאפשר לקלוט מידע חדש. בעת המעקב תוכלי לקבל הנחיות מפורטות להתנהגות מונעת ולשאול שאלות לגבי ההמלצות לעתיד.
- ◆ גלי ערנות להופעת סימפטומים כמו נפיחות ביד (בצקת לימפטית), סימפטומים של זיהום (גירוי ו/או חום בעור, אודם, כאב, הרגשת שפעת, חום או צמרמורות) או הגבלות חדשות בטווחי התנועה, ופני בהקדם לקבלת פיזיותרפיה.

המלצות ספציפיות להפחתת סיכון להתפתחות בצקת לימפטית ותופעות לוואי אחרות

שמירה על היגיינה של היד והימנעות מזיהומים

- ◆ היזהרי מפגיעות ישירות ביד בצד המנותח כמו כוויות, שיזוף-יתר, חתכים, שריטות בעלי חיים, עקיצות וכו'. במקרה של פגיעה חשוב לשטוף את הידיים במים וסבון ולחטא בחומרים מונעי זיהום, כמו פולידין ואלכוהול 70%.
- ◆ הדעות חלוקות לגבי הסיכון שבלקחת דם או זריקה ביד בצד המנותח. לכן, ההמלצה להימנע מפעולות אלה אינה מוחלטת.
- ◆ הימנעי מהסרת שיער בבית השחי על-ידי סכין גילוח כדי לא להיפצע.
- ◆ הקפידו לרחוץ את הידיים במים וסבון אחרי עבודה בסביבה לא נקייה (כגון עבודה בגינה או שטיפת כלים). אפשר ללבוש כפפות בזמן הפעילות ובמיוחד אם קיימת פגיעה כלשהי בשלמות העור (פצע, שריטה וכו').
- ◆ היזהרי מפציעה בבסיס הציפורן והעור שמסביב לה בזמן מניקור.
- ◆ שמרי על עור רך וגמיש בעזרת קרם לחות.

מניעת לחץ היקפי ממושך

- ◆ הימנעי מלחץ היקפי ממושך על היד בצד המנותח. לחץ כזה יכול להיגרם בין היתר על-ידי לבוש ותכשיטים הדוקים מדי.
- ◆ לבשי חזייה שנותנת תמיכה מלאה לשד, בעלת כתפיה רחבה ומרופדת, ומונעת לחץ היקפי מוגזם על בית החזה או לחץ נקודתי על השד.

- ◆ חיזוק שרירים - מומלץ להיוועץ בפיזיותרפיסט/ית לימפטי/ת ולהתאמן בהדרכה של מאמן חדר כושר במסגרת תוכנית מדורגת ומותאמת אישית. פעילות שאינה מדורגת ומאומצת מדי עלולה לגרום נזק.
- ◆ אם הופיעה נפיחות ביד בזמן הפעילות, רצוי שתבצע את הפעילות עם חבישה או שרוול לחץ. אם הופיעה נפיחות בשד, מומלץ שתבצע אותה עם חזיית לחץ. היוועצי בפיזיותרפיסט/ית לימפטי/ת לגבי השימוש באביזרים אלה.
- ◆ לידיעתך, הטיפול על-ידי פיזיותרפיה לימפטית ואביזרי לחץ ללימפאדמה כלולים בסל הבריאות וממומנים על-ידי קופות החולים.

שמירה על משקל תקין

אם את מתקשה לשמור על משקל תקין, היוועצי בתזונאי/ת ואמצי הרגלי אכילה בריאים בהתאם.

פרק שלישי - הנחיות והמלצות לתרגילים לפי שלבי ההחלמה מן הניתוח

הנחיות והערות כלליות

- ◆ אם את חשה עייפות או כבדות ביד בצד המנותח, הניחי אותה על כריות מוגבהות כך שכף היד תהיה גבוהה מן הכתף, ובצעי תנועות פתיחה וסגירה של האצבעות.
- ◆ לשמירה על גמישות הצלקת הניתוחית אחרי שהתאחתה, עסי בעדינות את הצד המנותח כולו, בדגש על הצלקת, בזמן המקלחת.
- ◆ אם מופיעים סימני דלקת, כמו אודם, נפיחות או הפרשות מאזור הניתוח, חום מעל 380 או החמרה בכאב שאינה חולפת עם טיפול שגרתי, פני לרופא/ה המטפל/ת או לחדר המיון.
- ◆ אם לאחר כשלושה שבועות לאחר הניתוח את חשה הגבלה בתנועת הכתף, פני אל הרופא/ה המטפל/ת ובקשי הפניה להמשך טיפול במכון הפיזיותרפיה של קופת החולים שבה את מבוטחת אשר קרוב לביתך.
- ◆ בקשי מן הרופא/ה המטפל/ת הפניה לפיזיותרפיה לימפטית שבועיים-שלושה אחרי השחרור לצורך מעקב, גם אם אין תופעות לוואי.

בחלק הבא, מוצגות דוגמאות לסדרת תרגילים לפי שלבי ההחלמה. את יכולה לבחור גם בתרגילים אחרים לאחר היוועצות עם פיזיותרפיסט/ית.

שימוש באביזרי לחץ

הדעות חלוקות לגבי שימוש באביזרי לחץ כמו חבישות, שרוול או חזייה למניעת בצקת. יש שממליצים על לבישת שרוול לחץ בזמן טיסות ובזמן פעילות גופנית מאומצת לידיים. ככלל, שימוש באביזרי לחץ צריך להיות בהמלצת מטפל/ת לימפטי/ת. נוסף על כך, חשוב לוודא שהמוצר מתאים ונעשה בו שימוש בצורה נכונה.

סימנים ראשונים של בצקת לימפטית

ישנם כמה סימנים נפוצים להופעת בצקת לימפטית:

- ◆ הרגשת מלאות או כבדות של השד, של היד או של הזרוע;
- ◆ גירוד, כאב או רגישות באותם אזורים;
- ◆ התנפחות (יכולה לבוא ולחלוף);
- ◆ החזייה, הטבעת, הצמיד, השעון או שרוול הבגד צמודים יותר או משאירים סימן. (חשוב להבחין בין לחץ כתוצאה של נפיחות או כתוצאה של עלייה במשקל);
- ◆ בלחיצה על האזור ליד מקום הטיפול נשאר שקע בעור;
- ◆ העור חם או נוקשה;
- ◆ הירדמות או נימולים של הגפה.

הערות







- ◆ אם תבחיני בהופעת אחד או יותר מן הסימנים האלה פני לרופא/ת המשפחה להמשך בירור ובקשי הפניה לפיזיותרפיה לימפטית.
- ◆ אם עברת ניתוח דו- צדדי, חשוב להקפיד על הכללים האלה בשני הצדדים.

הנחיות לפעילות גופנית וחזרה לשגרה

- ◆ אחרי החלמת הצלקת הניתוחית, הוצאת הנקז וחזרה לשגרת היום-יום, חשוב שתתחילי גם בפעילות גופנית שגרתית. תחילה, יש לחזור ולבצע פעולות יום-יומיות כמו סירוק, איפור, בישול, שטיפת כלים ותליית כביסה.
- ◆ התוכנית לפעילות גופנית צריכה להיות מותאמת ומדורגת. אם עסקת בפעילות גופנית לפני הניתוח, חשוב שתחזרי לפעילות כזאת.
- ◆ מומלץ מאוד לכלול בתוכנית לפעילות גופנית פעילות אירובית ותרגילים לחיזוק הגפים העליונות. דוגמאות לפעילות אירובית הן הליכה ספורטיבית, ריצה, שחייה, ריקוד. בחרי בפעילות שנוחה ומתאימה לך, ובצעי אותה לפחות 3 פעמים בשבוע במשך כ-50 דקות.

מבט על מנקודת ראות מקצועית

שלב א' - תרגילים המיועדים לביצוע למחרת הניתוח

תמונה להמחשה	הנחיות לביצוע התרגיל	מטרה	עמדת המוצא	
	נשמי נשימה עמוקה (רצוי דרך האף), ונשפי דרך הפה.	העמקת הנשימה	שכבי על הגב בברכיים כפופות, כפות הרגליים מונחות על המזרן, פיסוק ברוחב האגן, כרית קטנה מתחת לראש, ידיים לצדי הגוף.	1
	הטי ברך אחת לצד אחד ולאחר מכן הרימי מעט את האגן הנגדי כדי לקרב את הברך למזרן. חזרי לעמדת המוצא בסדר הפוך.	תנועתיות הגוף*	אפשר לבצע חלק מן התרגילים גם בישיבה על כיסא בעל משענת גב. במקרה זה, שבי על הכיסא בישיבה זקופה, כפות הרגליים נתמכות על הרצפה, ידיים מונחות על הירכיים.	2
	סובבי את הראש באיטיות מצד לצד (רצוי לבצע את התרגיל גם כשהעיניים פקוחות, וגם כשהן עצומות).	תנועתיות הצוואר		3
	הרימי כתפיים לכיוון הראש, והחזירי אותן למקומן. קרבי כתפיים זו אל זו והחזירי אותן למקומן.	תנועתיות השכמות		4
	כופפי את המרפק תוך כדי סגירת אצבעות כף היד, וישרי אותו תוך כדי פתיחת האצבעות.	הפעלת המרפק והאצבעות		5
	שלבי את אצבעות הידיים מעל הבטן, ישרי מרפקים, בהמשך הגוף לכיוון הרגליים, והרימי אותן לכיוון התקרה, אך לא מעבר לגובה הכתפיים, ובתנאי שהתנועה אינה מלווה בכאב.	תחילת הפעלת הכתף	הערה: אם עברת שחזור שד עם שתל עור, חשוב שתתייעצי ברופא/ה מתי להתחיל לבצע תנועות ג.	6




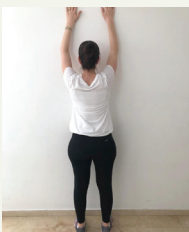
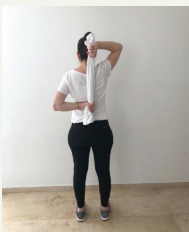
מבט על מנקודת ראות מקצועית

שלב ב' – תרגילים המיועדים לביצוע כעבור יומיים עד שישה ימים לאחר הניתוח




תמונה להמחשה	הנחיות לביצוע התרגיל	מטרה	עמדת המוצא	
	חזרה על התרגילים משלב א'.	חזרה	שכבי על הגב כמו בשלב א'.	1
	הרימי את הכתפיים לכיוון האוזניים, החזיקי למשך כמה שניות ושחררי. אפשר לשאוף אוויר בזמן הרמת הכתפיים ולנשוף אוויר בזמן הורדתן.	הרפיית כתפיים ושחרור שרירי הצוואר והשכמות	שבי על כיסא, כפות הרגליים על הרצפה, הגו זקוף, הידיים משוחררות לצדי הגוף.	2
	משכי את הכתפיים לאחור מבלי להרים אותן לכיוון הראש, המרפקים ישרים והגב זקוף, החזיקי כמה שניות ושחררי. הניעי את הכתפיים בתנועה סיבובית למעלה, לאחור, למטה וחזרה למקום.			3
	שלבי את אצבעות הידיים, ישרי מרפקים והרימי את הידיים עד לגובה הכתפיים בלבד. הגבלת התנועה מאפשרת לצלקת הניתוחית להחלים.	יישור המרפק והפעלת הכתף בעזרת היד השנייה		4
	הרימי מעט את המרפקים והפני את הראש והידיים לצד אחד, ולאחר מכן - לצד השני. התנועה תבוצע בטווח החופשי מכאב בלבד.	תנועתיות הגו והצוואר תוך כדי הפעלת הכתף	שבי על כיסא, כפות הרגליים על הרצפה, הגו זקוף, כל יד מונחת על הכתף הנגדית. המרפקים נחים על הגוף.	5
	הטי את הראש והגו הצידה, החזיקי כמה שניות וחזרי לעמדת המוצא.			6

מבט על מנקודת ראות מקצועית

שלב ג' – תרגילים המיועדים לביצוע שבעה ימים אחרי הניתוח (אחרי הוצאת הנקז ואיחוי הצלקת הניתוחית) ואילך.

תמונה להמחשה	הנחיות לביצוע התרגיל	מטרה	עמדת המוצא	
	חזרי על התרגילים שביצעת בשלב ב'.	חזרה	ישיבה	
	שלבי כפות ידיים מעל הבטן והרימי אותן ביחד אל מעבר לראש. בדקי מהו המרחק בין לבין המזרן שמאחור. אפשר להוסיף כרית מעבר לראש כדי לאפשר לידיים לנוח עליה בסיום התנועה.	שיפור טווחי התנועה בכתף ובגו	שכבי על הגב ברכיים כפופות, כפות הרגליים מונחות על המזרן, פיסוק ברוחב האגן, כרית קטנה מתחת לראש, ידיים מונחות בצדי הגוף.	1
	שלבי כפות ידיים, הרימי אותן לכיוון התקרה והניחי אותן מאחורי הראש. בדקי מהו מרחק המרפקים מהמזרן. קרבי והרחיקי את המרפקים זה מזה כמה פעמים. בסיום, הרימי שוב את הידיים לכיוון התקרה ואל הבטן. שחרי אותן למנוחה בצדי הגוף.			2
	הטי ברך אחת הצידה, ולאחר מכן הרימי מעט את האגן הנגדי כדי לקרב את הברך למזרן. חזרי לעמדת המוצא בסדר הפוך.			3
	טפסי עם קצות האצבעות על הקיר עד שהמרפקים יתיישרו על הקיר. לזווי את התנועה במבט. שהי עם הידיים על הקיר כמה שניות, והפני את המבט מטה. התקרבי אל הקיר, ונסי להביא את כפות הידיים לנקודה גבוהה יותר על הקיר. שהי במתיחה כמה שניות, והתרחקי לאחור באיטיות תוך כדי החלקת הידיים מטה על הקיר. חזרי על התרגיל ובצעי אותו בטווח חופשי מכאב.	שיפור טווחי התנועה בכתף	עמדי מול קיר.	4
	אחזי במגבת ביד אחת, והעבירי אותה אל מאחורי הראש. את היד השנייה העבירי אל מאחורי הגב. משכי את המגבת מטה ומעלה. החליפי ידיים לאחר כמה פעמים.		עמדי זקופה, פיסוק קל.	5

מבט על מנקודת ראות מקצועית

	<p>התרחקי מן השיש בצעדים קטנים, עד שתחושי התארכות נוחה של הכתפיים, של הגב, ושל הרגליים. שהי במנח כמה שניות, וצעדי חזרה עד שתעמדי מול השיש.</p>	<p>הרחבת טווחי התנועה בתנועה משולבת של הגו, הכתפיים והרגליים</p>	<p>6 עמדי כשפנייך מול שיש המטבח, האמות מונחות על השיש, הראש בהמשך הגו.</p>
	<p>אחזי בקלות את השיש בכפות ידיים, והתרחקי ממנו בצעדים קטנים עד שתחושי פתיחה והתרחבות של בית החזה והתארכות של הידיים. שימי לב למקום המרווח לנשימה. צעדי חזרה אל השיש.</p>		<p>7</p>
	<p>מבלי להזיז את כפות הרגליים, העבירי את כף היד הימנית אל שורש כף היד השמאלית ולווי את התנועה במבט. שהי בתנוחה זו כמה שניות, ובצעדי זאת גם לצד השני. שימי לב לתנועת הפיתול הנעימה בחגורת הכתפיים ובגו.</p>		<p>8 עמדי כשגבך מופנה לשיש, האגן נוגע בשיש, וכל יד אוחזת בו.</p>

לאחר השגת טווחי תנועה מלאים וחופשיים מכאב, תוכלי להפחית את מספר התרגולים לפעמיים ביום, ולאחר מכן לפעם אחת ביום. בהמשך תוכלי לתרגל פעמיים בשבוע. בשלב זה, תוכלי להצטרף לקבוצות התעמלות כמו פלדנקרייז, מחשבת הגוף, ויני יוגה, ופילאטיס-מתחילים. נוסף על כך, מומלץ מאוד שתתחילי לעסוק בפעילות אירובית קלה כמו הליכה.

החלמה מהירה ובריאות טובה

מקורות

- Jacob T, Bracha J, Peleg R, Epstein A, Yosha I. Risk reduction recommendations for upper quadrant side effects after breast cancer surgery and treatments: A Delphi survey to evaluate consensus among expert physical therapists and alignment with current evidence. *Rehabilitation Oncology*. 2021;39 (4):E106-E118.
- Jacob T, Silman Cohen H, Bracha J, Peleg R. Importance of standardized and on-line instructions for women after breast cancer surgery was emphasized by the lockdown during the Covid-19 crisis- A clinical letter. *Int J Physiother*. 2020;7(5): 216-225.



Development of guidelines for physical therapists treating women post breast cancer surgery, and the formulation of updated instructions for patients:

A project description

Tamar Jacob PT, MPH, PhD¹, Jillian Bracha MScPT, CLT, CSCI², Ruth Peleg MScPT, CLT, CSCI³, Helena Silman Cohen DPT, CLT-LANA⁴

- 1 Prof. Physical Therapy Department, Faculty of Health Sciences, Ariel University, Ariel, Israel
- 2 Caseley Smith Instructor, Private Practice, Maagan Michael, Israel
- 3 Caseley Smith Instructor, Oncology-Plastic Surgery Departments, Tel Aviv Sourasky Medical Center (Retiered), Tel Aviv, Israel
- 4 Division of Oncology, Rambam Health Care Center, Haifa, Israel

Abstract

Background and objectives: Women undergoing breast cancer (BC) surgery may suffer from a wide range of short- or long-term side effects, beyond lymphedema. The consensus in the literature is that these women need postoperative guidance in order to reduce the risk of developing side effects. Therefore, updated guidelines for therapists and instructions for patients were recently developed and made available online in Israel. The present article aims to describe the development process of these guidelines and instructions.

Methods: The development project included the following steps: 1. A case study was presented to increase public awareness as to the various side effects of BC surgery other than lymphedema. 2. A qualitative study evaluated how twenty physical therapists treating patients with lymphedema perceived the presence of

side effects following BC, and their recommendations for side effect risk reduction. 3. Guidelines for physical therapists as to how to reduce the risk of side effects following BC surgery were formulated on the basis of a Delphi survey among 130 lymphatic physical therapists. 4. Existing instructions for women after BC surgery were reviewed. 5. Based on the conclusions of the Delphi survey and a review of the literature, updated instructions for patients post BC surgery were developed. 6. A videos films were produced and posted on YouTube. The guidelines for therapists and instructions for patients were distributed on a number of online websites and sent by email to the directors of the physical therapy services and to all lymphatic physiotherapists in the country. 7. A survey was conducted among the managers of physical therapy services in Israeli hospitals to assess the implementation of the updated instructions and their recommendations for further improvements. 8. In accordance with the recommendations, corrections were integrated in the guidelines and a new version of the instructions was formulated and distributed.

Conclusions: The development of uniform and up-to-date guidelines for physical therapists and instructions for patients after BC surgery is an important step that should be offered as part of the care. However, in order to implement the guidelines in the immediate period following surgery and during the subsequent period of rehabilitation, their marketing should be expanded through as many channels as possible.

Keywords: breast cancer, physical therapy, instructions, guidelines, side effects, information dissemination