

Cvičení pro ženy po operaci prsu



amoena

BAVLNĚNÁ POOPERAČNÍ EPITÉZA

Amoena Priform



Textilní epitéza určená k dotvarování postavy v počáteční fázi po operaci. Je velmi jemná, lehká, nedráždí citlivou oblast jizvy. Nosí se buď v kapsičce pooperační podprsenky, nebo je možné ji připevnit svíracím špendlíkem pod bavlněnou košilku.

Obsah:

ÚVOD	4
LYMFEDÉM	5
Prevence lymfatického otoku	
Rady k zapamatování	
FYZIOTERAPIE	6
Rané stádium	7
Poakutní stádium	9
Obtížnější posilovací cviky	21
PÉČE O JIZVU	30
ZDRAVOTNÍ PRÁDLO AMOENA	32
ZDRAVOTNÍ PLAVKY AMOENA	36
OBLEČENÍ AMOENA	38
PRSNÍ EPITÉZY AMOENA	40
Správné držení těla	
Amoena Essential	– vyvážené držení těla
Amoena Natura	– přirozený pohyb a vzhled
Amoena Energy	– neobyčejně svěží pocit
Amoena Contact – samolepivé	– stane se součástí Vašeho těla
Amoena Aqua Wave	– ideální řešení do plavek
Amoena Balance	– korekce velikosti a tvaru
LEPÍCÍ PODLOŽKA CONTACT MULTI	53
ŠÁTKY	54
KOSMETIKA	56
POUŽITÁ LITERATURA	59
KONTAKT	60

Úvod

Vážená čtenářko,

cílem této brožurky je shrnutí informací, které mohou usnadnit život Vám, ženě po operaci prsu, zatížené rizikem vzniku lymfatického otoku paže a omezené pohyblivosti horní končetiny.

Byli bychom rádi, kdyby se Vám tento návod, jak začít s rehabilitací, dostal do rukou ještě před operací a mohla jste začít s cvičením již na nemocničním lůžku. Včasné cvičení umožní dříve dosáhnout plného rozsahu pohyblivosti ramene na operované straně a docílit rovnocenného používání obou horních končetin. Cvičení pozitivně ovlivňuje městnání lymfy, vznik otoku a zabrání dlouhodobému ztuhnutí jizvy.

Lymfedém

PREVENCE LYMFATICKÉHO OTOKU

Při operaci prsu bývají ženám většinou odstraněny lymfatické (mízní) uzliny. Tato skutečnost, znásobená navíc následnou terapií, může způsobit znesnadnění či znemožnění odtoku lymfy z paže na straně operovaného prsu. Končetina je pak oteklá a mohutná. Léčba je časově náročná a vyžaduje spolupráci odborníka. Rovněž zde hrozí riziko vzniku infekčních komplikací i při minimálním poranění ruky nebo paže.

Lymfatickému otoku je nutné předcházet. Nepodceňujte riziko vzniku lymfatického otoku, ani pokud jste po prs zachovávajícím výkonu s odebráním uzlin z podpaží! Riziko jeho vzniku se nevyhne ani Vám.

Pravidelná tělesná aktivita (rehabilitační cvičení, plavání), vhodné prádlo i prsní epitéza ovlivňují vznik lymfedému zásadním způsobem..

RADY K ZAPAMATOVÁNÍ

Doporučeno

- šetřete horní končetinu na operované straně, otok se může projevit i za několik let
- při šití používejte náprstek
- při práci na zahrádce a při úklidu noste ochranné rukavice
- každou ranku na ruce či paži na straně operovaného prsu pečlivě ošetřete
- polohujte končetinu v noci i ve dne
- zvýšená poloha napomáhá odtoku lymfy
- noste oblečení s volnějšími rukávy
- omezte solení a snažte se udržet ideální hmotnost – nadváha způsobuje vyšší zatížení lymfatického oběhu

Nedoporučuje se

- měřit krevní tlak, píchat injekce, odebírat krev a nosit těžké nákupy v ruce na operované straně
- nosit těsné náramky, prsteny a hodinky na ruce operované strany
- při manikúře odstříhávat kůži v okolí nehtů ruky – poranění je vstupní bránou infekce
- pobyt v sauně, velké horko a chlad vzniku otoku také napomáhají



Fyzioterapie

Cílem rehabilitačního cvičení, se kterým by se mělo začít ihned po chirurgickém zákroku, je:

- prevence vzniku lymfedému horní končetiny
- omezení postmastektomického bolestivého syndromu
- prevence vzniku syndromu zmrzlého ramene
- podpora správného držení těla a tím i předcházení bolestem zad, krční páteře, ramenních a šijových svalů
- dosažení volného pohybu hrudníku a obnovení správného dýchání



RANÉ STÁDIUM – V NEMOCNICI PO OPERACI

Nebude-li mít Váš ošetřující lékař výhrady, začněte s rehabilitací na lůžku již první den po operaci. Cviky proberte s rehabilitačním pracovníkem (fyzioterapeutem), který se Vám bude věnovat. Nespoléhejte pouze na jeho pomoc a sama využívejte čas strávený v nemocnici ve vlastní prospěch. Svou pílí můžete urychlit úplný návrat do běžného života. Cvičte několikrát denně do mírné bolesti a snažte se postupně zvětšovat rozsah pohybu.

Cévní gymnastika

1. Při pobytu v nemocnici, kdy máte omezenou možnost pohybu a většinu času trávíte na lůžku, věnujte každou hodinu přibližně 5 minut přitahování a propínání špiček a kroužení nohou v kotnících.
2. Zatínejte ruce v pěst a provádějte kroužky v zápěstí.

Polohování

Polohujte několikrát za den 5–10 minut. K polohování použijte nejdostupnější nemocniční pomůcku – polštář. Polštář si vždy upravte na takovou výšku, aby paže volně odpočívala v maximálním nebolestivém rozsahu pohybu.

Vzpažte s dopomocí druhé ruky a položte horní končetinu na polštář.



Upažte s ohnutým loktem a s dopomocí druhé ruky položte horní končetinu dlaní vzhůru na polštář.



Cvičení s dopomocí druhé ruky

Ruku na operované straně podeberte pod loktem druhou rukou a pomozte jí při pohybu do vzpažení, do upažení a při kroužení.



POAKUTNÍ STÁDIUM

Pokud se u Vás projevily první náznaky začínajícího lymfedému horní končetiny, necvičte bez správně přiložené krátkotažné bandáže nebo kompresivního návleku. Stav lymfedému by se mohl zhoršit. Stav konzultujte s lymfologem.

Probíhá-li rekonvalescence bez komplikací, není-li výrazně omezen rozsah pohybu v ramenním kloubu a nepřevažuje-li silná bolest, můžete se pustit do cvičení podle následujícího návodu.

Rehabilitační cvičení podpoří správné držení Vašeho těla. Tím můžete předejít bolestem zad, krční páteře, ramenních a šijových svalů.

Cviky jsme zařadili podle stupně obtížnosti od nejjednodušších, vhodných pro pooperační období, až po obtížnější a posilovací, určené pro cvičení po uplynutí 6 týdnů po operaci.

Doporučujeme Vám cvičit v klidné, příjemně vytopené místnosti. Cvičte pravidelně denně 10 až 15 minut, nejlépe před zrcadlem pro kontrolu správného provádění cviku.

Nepřeceňujte své síly, cvičte pomalu, tahem, s krátkou výdrží v krajní poloze. Dýchejte volně ve svém rytmu, není-li u cviku uvedeno jinak.

Sezení na rehabilitačním balónu není podmínkou. Pokud se ale rozhodnete pro jeho nákup, musíte při jeho výběru zohlednit výšku Vaší postavy a délku dolních končetin:

- pro výšku postavy do 165 cm – průměr míče 65 cm
- pro výšku postavy do 175 cm – průměr míče 75 cm

Korektní sed

Korektní sed je základní podmínkou pro úspěšné cvičení a zároveň je výchozí polohou pro všechny cviky.

Celé plosky pevně opřete o podložku, kolena tlačte od sebe, lehce stáhněte zadek a zatáhněte břicho.

Musíte pociťovat tah po páteři vzhůru, hlavu držte v prodloužení páteře. Ramena uvolněte, lopatky táhněte k páteři a dolů, ruce položte na stehna.



Cvičení 1.

Vyjděte z korektního sedu, poté spojte ruce propletením prstů a zvedněte je nad hlavu. Ramena přitom tlačte dolů. V této pozici chvíli vydržte a poté ruce spouštějte volně zpět. Svěste hlavu a uvolněte se. Celý cvik několikrát opakujte.



Cvičení 2.

Vyjděte z korektního sedu, ruce položte na stehna. Pomalým tahem předpažte a pomalu se vraťte do výchozí polohy. Následně upažte povýš a pomalu zpět. Nakonec vzpažte a opět se pozvolna vraťte do výchozí polohy.



Cvičení 3.

Posad'te se, záda udržujte vzpříma, hlavu držte v prodloužení páteře. Kmítejte zároveň oběma rukama střídavě vpřed a vzad.



Cvičení 4.

Vyhrbte záda, svěste hlavu, lokty tlačte nahoru a dopředu. Pak se narovnejte, mírně prohněte v hrudní páteři, ruce vytočte do zevní rotace. Lokty tlačte nahoru a dopředu. Poté cvik několikrát opakujte.



Cvičení 5.

Předkloňte se, svěste hlavu i ruce. Poté přejděte do vzpřímeného sedu, ruce upažte povýš, dlaně vytáčejte dozadu. Cvik několikrát opakujte.



Cvičení 6.

Levou ruku položte na pravou a dále ji ved'te po diagonále do upažení povýš. Dlaně vytáčejte za malíkem dozadu. Obě ruce několikrát prostřídajte.



Cvičení 7.

Ruce sepněte za hlavou a snažte se spojit lokty před obličejem. Poté se narovnávejte a lokty tlačte dozadu. Celý cvik několikrát opakujte.



Cvičení 8.

Před hrudníkem zaháčkujte prsty za sebe a snažte se ruce tahem od sebe rozpojit. Ramena přitom tlačte dolů. Po chvíli tah uvolněte a cvik několikrát opakujte. Dbejte na korektní sed mezi jednotlivými cviky.



Cvičení 9.

Před hrudníkem opřete dlaně proti sobě, lokty tlačte nahoru a ramena dolů. Po dobu 5–10 vteřin tlačte dlaněmi proti sobě a poté tlak uvolněte. Můžete rukama proti sobě působit v různých polohách, nezapomínejte však ramena táhnout stále dolů.



Cvičení 10.

Ručník uchopte na šířku ramen, mírně roztáhněte a vzpažte. Jděte do úklonu střídavě na pravou a levou stranu. Při úklonech nezapomínejte na správné držení těla.



Následující cvičení provádějte na zemi.

Vycházejte z polohy tureckého sedu, hlavu držte v prodloužení páteře, uvolněte ramena a vnímejte pocit napětí v zádech. Je-li pro vás poloha tureckého sedu příliš obtížná, cvičte v sedu na židli.



Cvičení 11.

Vyjděte z výchozí polohy tureckého sedu. Pomalu zasouvejte bradu a předklánějte hlavu. V této poloze chvíli vydržte a poté se vraťte pomalu zpět do výchozí polohy.



Cvičení 12.

Výchozí pozice je stejná jako u předcházejícího cviku. Dívejte se přímo před sebe. Poté pomalu otáčejte hlavou na jednu a na druhou stranu. Nezapomínejte na správné držení, uvolněná ramena a pocit napětí v zádech.



Cvičení 13.

Výchozí poloha turecký sed. Hlavu pomalu uklánějte na jednu a na druhou stranu. Nezvedejte ramena, nenatáčejte hlavu a nepředklánějte se.



Cvičení 14.

Výchozí poloha turecký sed. S nádechem vytáhněte ramena silou k uším a v této poloze chvíli setrvejte. Volně dýchejte. Poté s výdechem spustte ramena dolů a relaxujte.



Cvičení 15.

Posaďte se do tureckého sedu, ruce opřete za tělem o podložku, ramena vytáhněte k uším. Poté silou tlačte ramena dolů a ruce do podložky, jako byste se chtěla na rukách nadzvednout.



OBTÍŽNĚJŠÍ POSILOVACÍ CVIKY

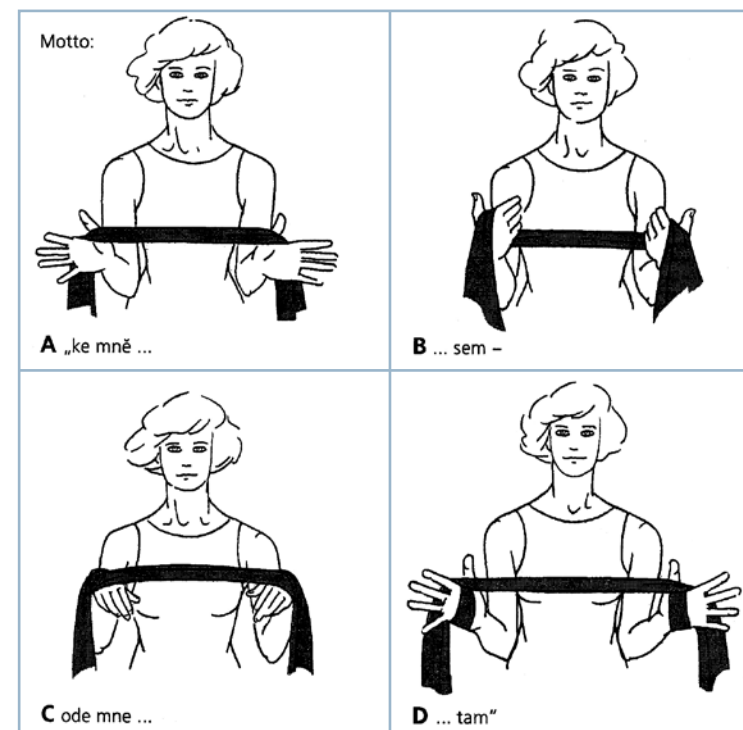
Následující cviky řadíme již k obtížnějším posilovacím cvikům. Používá se při nich pružný tah (thera-band) a nejsou určeny pro období těsně po operaci. Jestliže v průběhu léčby nenastaly komplikace, můžete s cvičením začít po uplynutí 6 týdnů od operace.

Pružný tah nikdy v ruce nedržte, ale naviňte kolem rukou podle návodu:

Paže podél těla, lokty ohnuté do pravého úhlu, pružný tah je položený na ukazováčkovou hranu ruky (mezi palec a ukazovák). Ruce protočte k tělu a tím se Vám pružný tah ovine kolem rukou.

Pružný tah můžete zakoupit ve zdravotnické prodejně.

☞ terapeut Vám poradí, jakou sílu tahu (síly tahu jsou odlišené barvou) si máte pořídit.



Podle: C. M. Rock: Thera-band. CERM Ak. nakladatelství s.r.o. 1999

Cvičení 16.

Vycházejte ze základní polohy, lokty držte u těla. Jednu ruku vytácejte do strany, následně zpět a poté opakujte s druhou rukou do druhé strany. Nezapomínejte na správné držení loktů u těla.



Cvičení 17.

Ruce s navinutým pružným tahem položte na stehna. Jednu ruku vzpažte diagonálně poníž, vraťte do výchozí polohy a opakujte s druhou rukou.



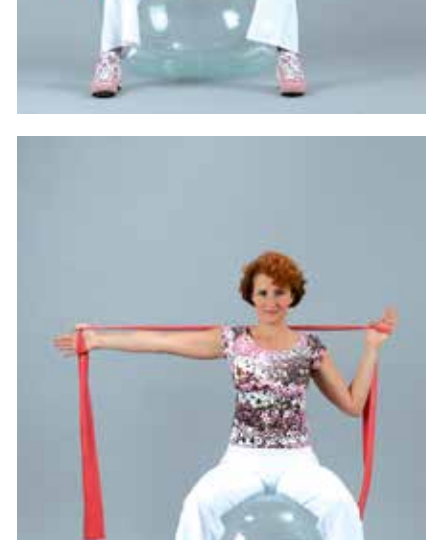
Cvičení 18.

Předpažte ruce s navinutým pružným tahem. Jednu ruku upažte, vraťte zpět do výchozí polohy a pak opakujte s druhou rukou.



Cvičení 19.

Vzpažte. Poté upažte skřmo s pružným tahem za zády. Upažte jednu ruku a zpět. Upažte druhou ruku a zpět. Upažte obě ruce současně a zpět. Poté se vraťte do výchozí polohy.



Cvičení 20.

Pružný tah držte před tělem, ruce mírně od těla a pomalu zapažujte. Chvilu vydržte v krajní poloze a poté se vraťte do výchozí polohy. Nezapomínejte na korektní sed.



Cvičení 21.

Pružný tah držte za tělem, ruce mírně od těla. Krčte paže, lokty tlačte nahoru a dopředu. Opět nezapomínejte na korektní sed.



Cvičení 22.

Levou rukou držte pružný tah u pravého ramene, pravou paži upažte skrčmo. Poté pravou ruku upažte a zpět. Vzpažte a zpět. Předpažte a zpět. Zapažte a zpět. Posléze vyměňte ruce a celý cvik opakujte.



Cvičení 23.

Sedněte si na pružný tah a oviňte jej kolem jedné ruky. Upažte povýš. Uklánějte trup ve směru pohybu paže a zpět. Poté si přesedněte a opakujte cvik na druhou stranu.



Péče o jizvu

Každá jizva vyžívá 3–6 měsíců. Jakmile Vám lékař odstraní stehy, začněte hned s péčí o jizvu. Budete tak mít šanci, že jizva zůstane hladká, pružná a mnohem méně zřetelná. Několikrát denně jizvu s okolím promastěte krémem, aby nedocházelo k přesychání kůže. Lze použít **Amoena Skin Balance Gel-Cream**, nesolené vepřové sádlo, Indulonu nebo jiný mastný krém. Jizvu sprchujte izotermickou vodou (odpovídající teplotě těla). Provádějte jemné tlakové masáže, které zabraňují tvorbě hypertrofické (zbytnělé) jizvy.

Správná technika tlakové masáže

Na zhojenou ránu (1–2 týdny po odstranění stehů) tlačíme prstem proti podkladu tak, aby se nehtové lůžko odkrvilo. Tlak ponecháme asi 30 vteřin. Poté povolíme a prst přesuneme na vedlejší část jizvy. Postup opakujeme, až promasírujeme celou jizvu. Prstem nepřejíždíme, pouze tlačíme. Masáž provádíme minimálně 5x denně. Účinek bývá patrný za 2–3 měsíce.



Zdravotní prádlo AMOENA

Po operaci prsu byste měla být při výběru prádla velmi opatrná. Především ženám s většími prsy doporučujeme podprsenku se širokými podloženými ramínky a samolepivou epitézu (nebo alespoň odlehčenou). Ramínka podprsenky se tak nebudou zařezávat a nebudou ještě více bránit odtoku mízy z paže.

Zdravotní prádlo Amoena je vytvářeno přesně podle přání a potřeb žen po operaci prsu. Optimální střih a provedení zaručí komfort a jistotu při nošení prsní epitézy. Prádlo Amoena je funkční, pohodlné a zároveň atraktivní. Některé modely jsou vyzdobené kosticemi. Nezasahují-li do oblasti jizvy, nemusíte se jich obávat. Naše kostice jsou pružné a zdravotně nezávadné. Všechny podprsenky mají všité tvarované kapsy pro vložení prsní epitézy.





Kompresivní podprsenka Sarah SB je vhodná také pro kosmetické operace prsu

Proces hojení výrazně podporuje nošení kompresivní podprsenky. Podprsenka Sarah snižuje riziko vzniku lymfedému, pooperačního otoku či hematomu.

Nejčastěji je využívána po mastektomii, rekonstrukci a po kosmetických operacích prsu. Stabilizuje tvar v důsledku rovnoměrné distribuce tlaku dle lékařských doporučení pro kompresní oblečení (15–20 mmHg). Nedochází k posouvání nebo pohybu tkáně či prsního implantátu, neomezuje v pohybu. Díky vysokému podílu bavlny a jemnému vypracování je podprsenka příjemná na nošení.



Kompresivní pás pooperační

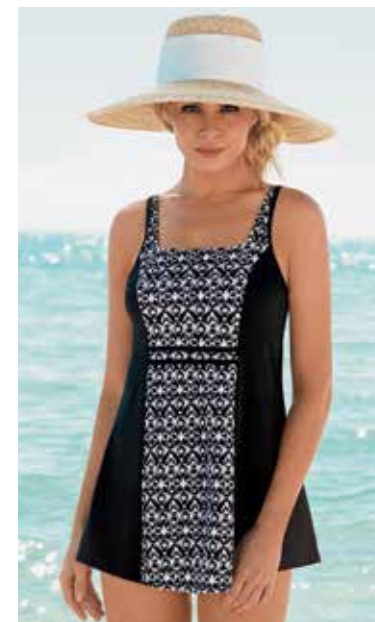
Použití anatomicky tvarovaného kompresivního pásu zajišťuje optimální tvar a kompresi horní části prsů. Podporuje proces hojení díky zlepšené lymfodrenáži. Snadné zapínání na Velcro pásku (suchý zip).



Zdravotní plavky AMOENA

Plavání a cvičení ve vodě jsou nedílnou součástí rehabilitace po operaci prsu. Masáž vodou a pohyb v odlehčení mají příznivý vliv na návrat do původní fyzické a psychické kondice.

Zdravotní plavky Amoena jsou ušity z velmi kvalitních materiálů s vysokým obsahem elastanu. Všechny modely plavek mají všité oboustranné tvarované kapsy pro vložení prsní epitézy. Dokonale propracované střihy a moderní design umožňují, že jsou opticky k nerozeznání od běžných plavek. Do bazénu doporučujeme plavky odolnější proti působení chlorované vody. Některé lázeňské procedury a termální voda mají negativní účinky na barvu a strukturu materiálu.



Aktuální nabídka plavek na www.amoena.cz

Oblečení AMOENA

Oblečení ve stylu nedbalé elegance určené pro volné chvíle, na cestování a na spaní je vyrobeno z kvalitních jemných splývavých materiálů. Vysoce funkční materiály použité při výrobě sportovního prádla a oblečení zajišťují rychlé odpařování potu. Poskytnou Vám maximální pohodlí a svěží pocit i při aktivním pohybu. Všechny topy mají pevně zabudovanou podprsenku s kapsami pro vložení prsní epitézy.

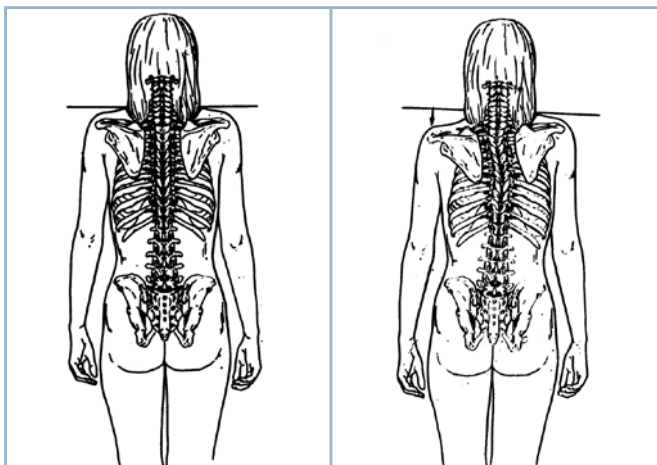


Aktuální nabídka oblečení na www.amoena.cz

Prsní epitézy AMOENA

SPRÁVNÉ DRŽENÍ TĚLA

Je důležité, abyste po operaci prsu dbala na správné držení těla. Proto obě strany páteře zatěžujte rovnoměrně!



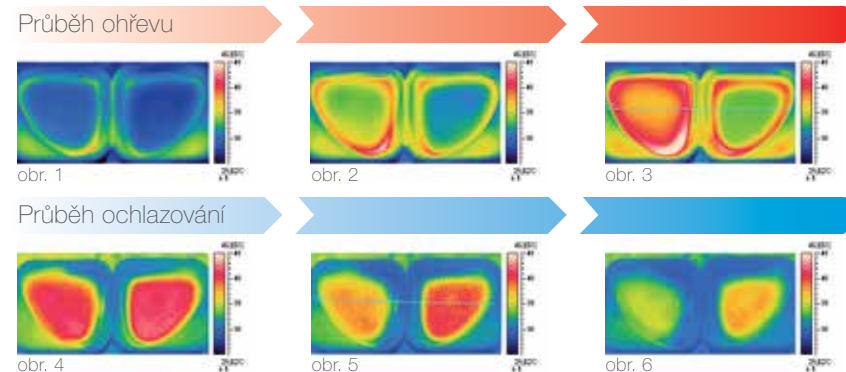
Prsní epitézy jsou vyrobeny ze silikonového gelu pokrytého polyuretanovou fólií. Jsou zdravotně nezávadné a můžete je nosit buď v kapsičce zdravotního prádla nebo přímo na těle. Svými vlastnostmi připomínají lidskou tkáň a chovají se přirozeně jako vlastní prs.

Naše nabídka silikonových epitéz je velmi rozsáhlá. Jednosložkové epitézy Essential splňují základní požadavky na vyvážené držení těla a harmonicky dotvářejí jeho vzhled. Luxusní vícevrstvé epitézy Natura, Energy a samolepivé epitézy Contact umožňují přirozené chování epitézy při pohybu i vleže a dokáží uspokojit i tu nejnáročnější zákaznici. Nabízíme novou generaci s vrstvou materiálu **Comfort+**, který vyrovnává kolísání teploty pod epitézou. Kůže se tak pod náhradou méně přehřívá a potí. Materiál **Comfort+** zajišťuje tepelnou pohodu a příjemný pocit při nošení po celý den. Všechny řady epitéz vedeme také v odlehčeném provedení Light.

Snímky z termokamery porovnávají rozdílné chování epitéz v průběhu společného ohřívání.

Epitéza s materiálem Comfort+ leží na obrázku vpravo, vlevo je umístěna epitéza Essential (bez materiálu Comfort+).

Teplota epitézy a okolí na počátku pokusu byla 20°C. Průběžně byla zvyšována až na 45°C. Po dosažení stejné teploty (obr. 4) začíná proces přirozeného ochlazování.



V průběhu ohřevu lze pozorovat, že pravá epitéza obsahující Comfort+ zůstává po celou dobu chladnější. Pokus pokračuje intenzivním prohříváním epitéz, dokud nedosáhnou stejné teploty. V průběhu přirozeného ochlazování se pak epitéza s Comfort+ ochlazuje viditelně pomaleji.

comfort+

Amoena Essential



Neodlehčené epitézy

Hmotnost neodlehčené epitézy odpovídá hmotnosti prsu, který zůstal zachován. Při vložení epitézy do podprsenky Vás její tíha překvapí. Bude se Vám zdát příliš těžká, protože celou zátěž nese ramínko podprsenky, zatímco hmotnost vlastního prsu nevnímáte. Jak již bylo řečeno, je třeba zatěžovat obě strany páteře rovnoměrně. Proto nepodléhejte módním trendům a bezdůvodně si nepořizujte epitézu odlehčenou.

Eliminujete tak riziko vzniku zdravotních problémů souvisejících s vadným držením těla.

Odlehčené epitézy

Pokud však trpíte lymfatickým otokem, je výběr odlehčené epitézy na místě. Také ji doporučujeme, pokud by byly Vaše epitéza a prs, který zůstal zachován, nadměrných velikostí. Především tehdy dbejte na správný výběr zdravotního prádla a vybírejte zásadně z podprsenek se širokými ramínky.

Odlehčená epitéza je oblíbená také do plavek, protože se v mokré plavkovině tolik neprověšuje.



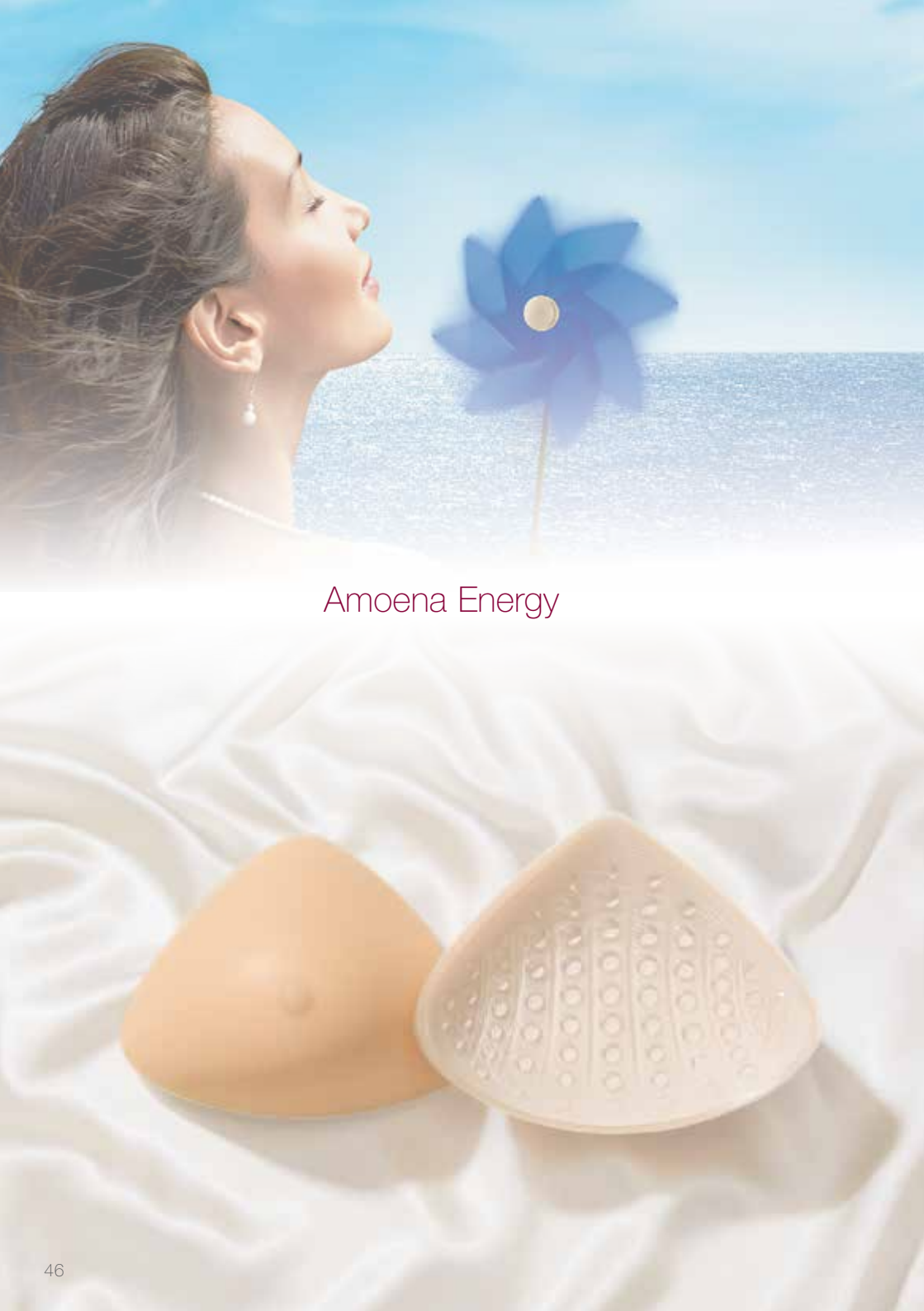
Amoena Natura



Epitéza **Amoena Natura** je tvořena několika vrstvami silikonu o různých vlastnostech. Díky tomu se chová velmi přirozeně při pohybu i vleže. Materiál Comfort+ podporuje svěží pocit po celý den.

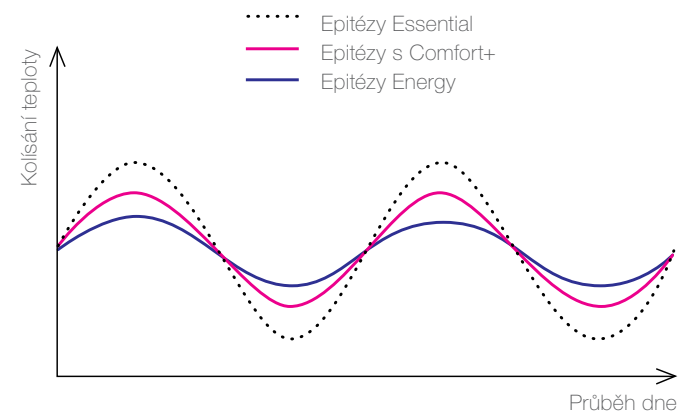
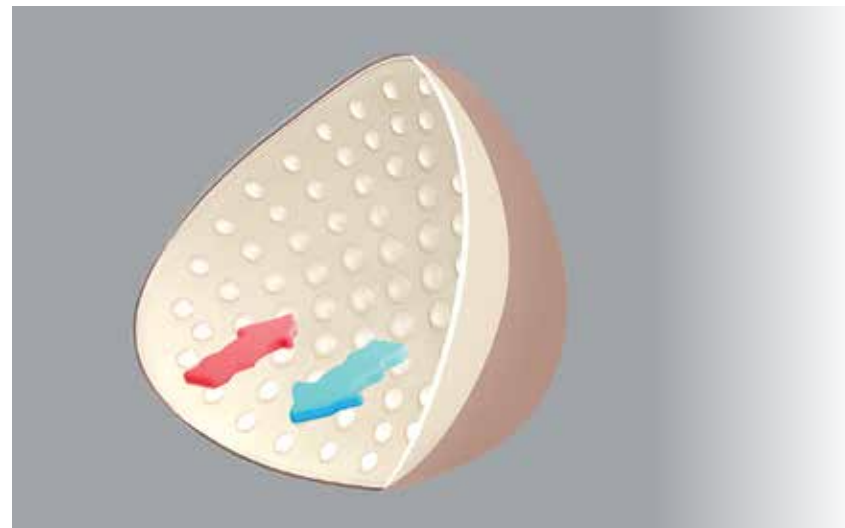


comfort+



Amoena Energy

Unikátní epitéza **Amoena Energy** s 3D perličkovým povrchem podporujícím proudění vzduchu pod epitézou a chladivým efektem. Luxusní vícevrstvá epitéza obsahuje o 30% více materiálu Comfort+ ve srovnání s epitézami Natura a Contact. Díky tomu si udržuje příjemnou teplotu a svěží pocit při nošení po celý den.



comfort+



SAMOLEPIVÉ EPITÉZY

Amoena Contact

Epitéza **Amoena Contact** patří mezi naše nejluxusnější výrobky. Zadní strana je samolepivá, drží přímo na těle. Stačí ji pouze přiložit na tělo a přitlačit. Epitéza zůstává po nalepení na místě. „Necestuje“ v podprsence, ani se při předklonu neodklápí od těla. Epitéza se jeví lehčí, neboť ramínko podprsenky nese menší zátěž a nezařezává se. Nalepením získáte pocit, že se stala součástí Vašeho těla.



Je vhodná nejen pro mladší aktivní ženy, ale především pro ženy s velkými těžkými prsy a pro ženy se sklonem k lymfatickému otoku. Pokožka pod nalepenou epitézou zůstává ve srovnání s klasickou epitézou vláčnější a pružnější. To je výhoda pro ženy, které v budoucnu uvažují o plastice prsu.

Lepivá silikonová hmota je dermatologicky testována, nezpůsobuje žádné alergie. S nákupem samolepivé epitézy Vám doporučujeme počkat minimálně rok po ukončení léčby, až je pokožka dostatečně zahojená. Přílnavost ke kůži je totiž poměrně vysoká. Přilepováním a odlepováním epitézy v době, kdy je kůže ještě citlivá, by mohlo dojít k jejímu mechanickému podráždění.

Ženy, které již samolepivou epitézu **Amoena Contact** používají, si až na výjimečné případy nedovedou představit svůj další život bez předností, které jim tato epitéza nabízí. Přináší novou radost ze života a navrácí ztracené sebevědomí.



comfort+

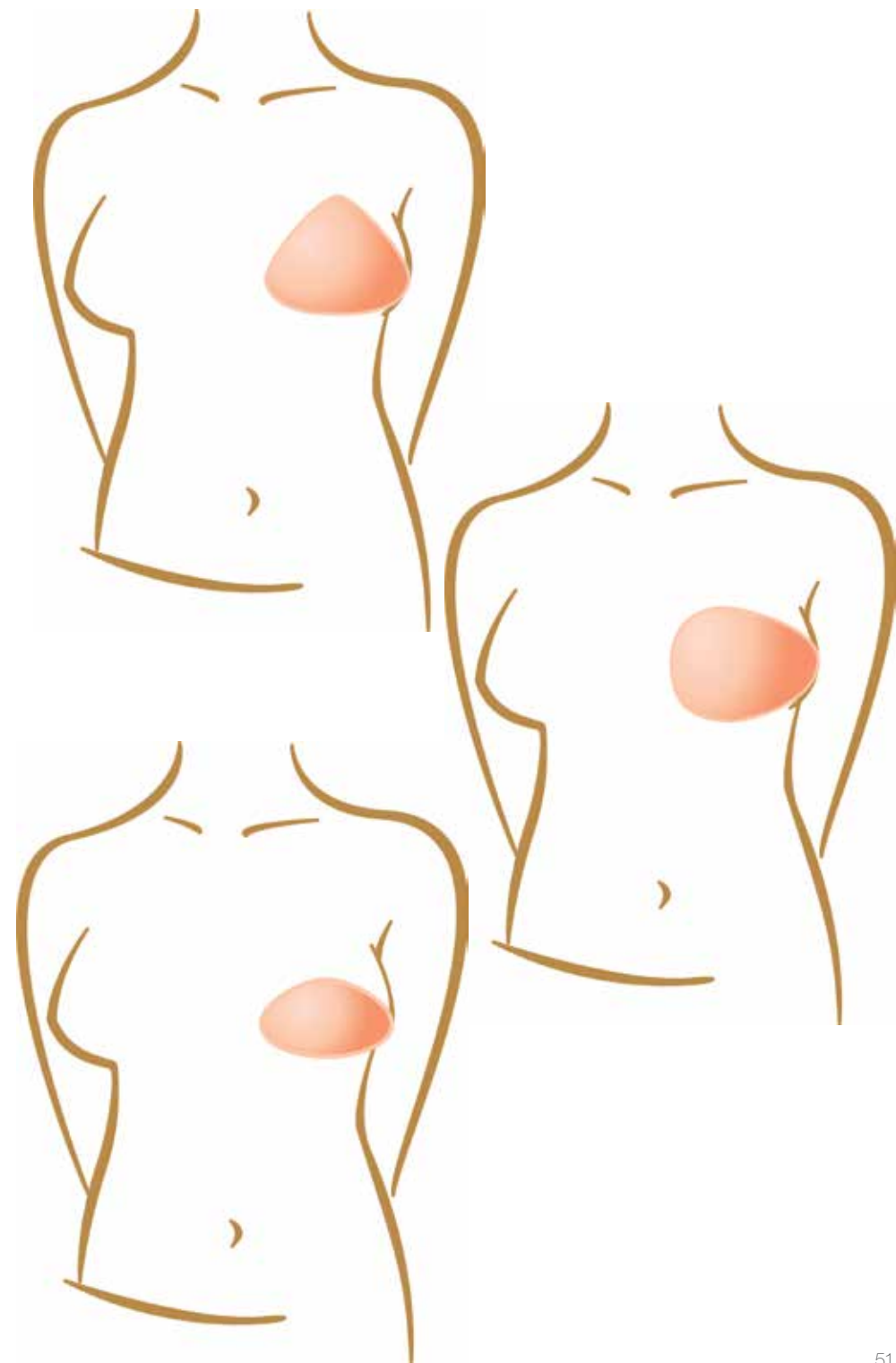


KOREKČNÍ EPITÉZY

Amoena Balance

Nabídka korekčních epitéz **Amoena Balance** pro ženy po částečných operacích prsu, rekonstrukcích a pro ženy s vývojovými vadami prsu je bezkonkurenční. Zahrnuje široký výběr tvarů, tloušťek a velikostí.

Epitézy jsou tvořeny velmi tvárným silikonem v **Super-soft** fólii (velmi hebká). Jemné tenké okraje přilnou k tělu a při pohybu se chovají nenápadně. Nosí se v dobře padnoucí podprsence přímo na těle. Epitézy Balance se vyrábějí v základním provedení s vrstvou materiálu **Comfort+** a v samolepivé úpravě Balance Contact.



EPITÉZA DO PLAVEK

Amoena Aqua Wave

Konstrukční odlehčení a tužší silikon umožňují výrazně snížit hmotnost epitézy. Průsvitná epitéza **Amoena Aqua Wave** je lehčí, a proto se neprověšuje v mokřích plavkách.



LEPÍCÍ PODLOŽKA

Contact Multi

Lepící silikonová podložka **Contact Multi** může být vhodným řešením pro ženy, které chtějí používat nalepenou epitézu pouze výjimečně (např. do šatů s tenkými ramínky). Pro pravidelné nošení nalepené epitézy je samozřejmě pohodlnější používat samolepivou epitézu Amoena Contact.

Contact Multi je silikonová podložka s obdobnou lepivostí jako mají epitézy Amoena Contact. Podložku je možné použít na jakoukoliv Amoena 2S epitézu. Použití epitézy je pak univerzální. Může se nosit buď nalepená na hrudníku, nebo ji lze bez lepící podložky vložit do kapsičky v podprsence.

Podložka je určena pouze pro nalepování silikonových epitéz značky Amoena. Není určena k nošení nalepené epitézy bez podprsenky. Firma Amoena není zodpovědná za škody, které by mohly být způsobeny použitím podložky Contact Multi na epitézy jiných výrobců.



Šátky AMOENA

Velmi kvalitní a módní pokrývky hlavy



Pokrývky hlavy Amoena jsou mimořádně pohodlné. Vnitřní strany jsou hladké a bezešvé. Použití prodyšných materiálů předchází lokálnímu přehřátí. Opticky zvětšují objem hlavy. Bezpečně drží na místě a nekloužou. Ve srovnání s běžnými turbany, šátky a čepicemi pokrývají větší plochu hlavy. Nabídka je poplatná módním trendům, a proto je často obměňována.



Aktuální nabídku najdete na www.amoena.cz

Kosmetika

Doplňkový sortiment firmy Amoena tvoří kosmetika vyvinutá pro citlivou pokožku žen, které podstoupily operaci prsu a také pro údržbu samolepivých epitéz **Contact**. Neobsahuje barviva ani konzervační přísady.

Nabídka zahrnuje přípravky pečující o pokožku Amoena **Skin Balance Gel-Cream**, Amoena **Skin Preparation Tonic**, čisticí ubrousky a čisticí prostředek Amoena **Soft Cleanser** s kartáčkem k údržbě epitézy Amoena Contact.



Amoena Skin Balance Gel-Cream

Krém zklidňuje pokožku po celodenním nošení nalepené epitézy, změkčuje a zvláčňuje ji. Je vhodný k ošetřování citlivých míst v okolí jizev, krční partie a dekoltu. Zklidňuje pokožku také po ozařování a slunění.

Skin Balance Gel-Cream je vyroben na bázi přírodních surovin jako je avokádový olej, hamamelis, bisabolol (aktivní složka heřmánku) a vitamínů. Krém je bez konzervačních látek, barviv a parafinů. Neobsahuje minerální oleje, proto se dobře vstřebává. Dermatologické testy potvrzují jeho výbornou snášenlivost s pokožkou. Nezanechává na pokožce mastný film, který by negativně ovlivňoval přilnavost epitézy Amoena Contact k tělu.



Autorka odborné části:

Eva Hanušová, fyzioterapeut spec.



Konzultace odborné části:

MUDr. Zuzana Rosenová

MUDr. Alexandra Vrabcová

MUDr. Martin Wald

Jana Petrů

Použitá literatura:

Dobeš:

Cvičíme na velkém míči. DOMIGA – Havířov, 1999

Hromádková a spol.:

Léčebná tělesná výchova. H&H, 1999

Hroznová:

Kondiční a vyrovnávací cvičení. MILLS, 2003

Kopecký J., Vodvářka P., Sumerová J.:

Žena po operaci prsu... a jak dále?

Zdravotně-sociální fakulta Ostravské Univerzity
a Nadace proti rakovině, 1999

Láník a kol.:

Léčebná tělesná výchova. AVICENUM, 1986

Rock, C. M.:

Thera-band, CERM Ak.nakladatelství s.r.o., 1999

Sebevědomí pro každý den. Jak dál po operaci prsu.

Amoena, 2006

Tobolíková V., Vyzula R., Jančíková V., Jarošová B.:

Prevence lymfedému horní končetiny po operaci
prsu, AZ servis Praha s.r.o.

amoena

tel.: 261 260 235, 775 266 362

fax: 251 510 389

e-mail: obchod@amoena.cz

www.amoena.cz

Velkoobchodní sklad:

Amoena, spol. s r. o.

Červeňanského 2824/15

155 00 Praha 5

Odpovědi na otázky týkající se Vašeho onemocnění můžete anonymně konzultovat na bezplatné telefonní lince 800 180 880.

Tuto linku personálně zajišťuje Mamma HELP – sdružení patientek s nádorovým onemocněním prsu.

Vaše dotazy zodpoví zkušené laické terapeutky (bývalé patientky), erudovaní onkologové a psychologové.