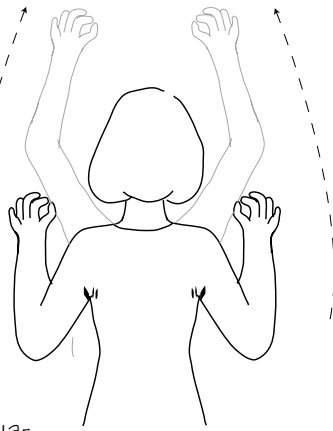


7. 'Memanjat Dinding'

Mulakan dengan berdiri, menghadap dinding, dengan jari kaki anda beberapa inci dari dinding. Bengkokkan siku anda dan letakkan tapak tangan anda pada dinding pada paras bahu.



'Jalankan' jari-jari kedua-dua tangan menaiki dinding sehingga anda telah memanjat sejauh yang mungkin. Pegang tangan anda di situ selama 5 saat. Jalankan jari-jari anda turun ke paras bahu semula. Rehat sebentar kemudian ulangi senaman tersebut 3 kali.

Setiap hari, cuba panjat lebih tinggi sedikit. Tidak lama lagi, lengan anda akan lurus di atas kepala anda.

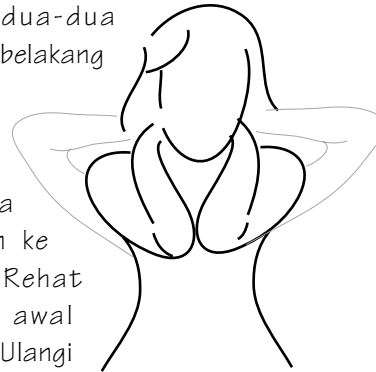
8. 'Gerakan Bulatan Siku'



Letakkan tangan anda pada bahu, siku anda dikepit di sisi. Pusingkan siku anda ke paras bahu, kemudian ke atas kemudian ke bawah ke sisi anda semula. Ulangi dalam arah yang bertentangan dan ulangi semula sebanyak 3 kali.

9. 'Gerakan Siku'

Genggam kedua-dua tangan anda di belakang leher dan bawa siku anda ke depan. Selepas itu tolak siku anda ke belakang dan ke depan semula. Rehat dalam posisi awal selama 5 saat. Ulangi senaman tersebut 3 kali.



10. 'Regangan Tuala'

Dapatkan satu tuala mandi ringan atau kain cadar. Pegang satu hujung dengan tangan yang baik di atas bahu dan satu hujung lagi dengan tangan dari sebelah yang dibedah pada paras pinggang di belakang anda. Sekarang menggunakan satu pergerakan 'takal', naikkan tuala tersebut sejauh yang mungkin kemudian tarikanya ke bawah semula secara pepenjur merentasi belakang (seperti mengelap kering belakang). Rehat selama 5 saat kemudian ulangi.



Sesetengah dari senaman ini telah diubahsuai dengan kebenaran daripada laman web Persatuan Kanser Kanada.



**Persatuan Kebajikan Kanser Payu Dara
Wilayah Persekutuan & Negeri Selangor
(BCWA)**

Tingkat 5, Bangunan Sultan Salahuddin
Abdul Aziz Shah
16 Jalan Utara
46200 Petaling Jaya
Selangor, Malaysia.

Tel: 603 - 7954 0133
Faks: 603 - 7954 0122
E-mel: bcwa@fm.nef.my



SENAMAN SELEPAS PEMBEDAHAN PAYU DARAH

Pembedahan yang telah anda jalani untuk kanser payu dara (mastektomi atau lumpektomi) biasanya melibatkan pengeluaran noda limfa aksilari (di bawah ketiak). Pergerakan bahu hendaklah dilakukan secepat mungkin bagi mengelakkan ketegangan pada sendi bahu dan juga bagi mengelakkan perkembangan limfodema. Anda dinasihatkan melakukan pergerakan bahu dalam masa tiga atau empat hari selepas pembedahan bila kesakitan hampir berkurangan.

Semua senaman dan aktiviti harian perlu dijalankan mengikut kemampuan anda (jika sesuatu aktiviti atau senaman menyakitkan, mungkin anda melakukan di luar kemampuan anda).

Pergerakan senaman ini dilakukan sebanyak tiga kali dan dinasihatkan untuk mengulangi senaman ini sebanyak tiga kali setiap hari. Senaman harus dilakukan dalam tempoh 4 - 5 minggu.

1. 'Memicit Bola'

Pegang sebuah bola getah lembut (anda akan mendapat satu di dalam 'BCWA Comfy Kit') di dalam tangan anda, picit dan relaks berulang kali. Anda patut merasa otot-otot mengecut di sepanjang lengan. Senaman ini boleh dilakukan ketika masih di dalam hospital dan apabila anda sudah pulang ke rumah.



2. 'Menyikat Rambut'

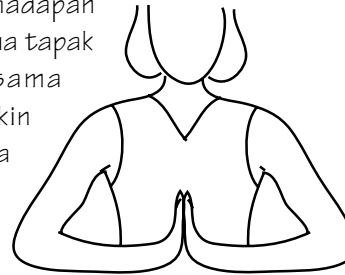
Duduk di sebelah meja solek anda. Pada mulanya, rehatkan siku anda (pada sisi yang dibedah) di atas beberapa buah buku. Sikat rambut anda. Pastikan kepala anda sentiasa tegak.

Bermula dengan satu sisi dahulu. Apabila anda menjadi lebih kuat, lepaskan tangan anda dari posisi rehat dan gerakkan berus sekeliling kepala anda sehingga anda telah meliputi seluruh kepala.

Berehat apabila anda rasa perlu, tetapi terus mencuba.

3. 'Menekan Tapak Tangan'

Duduk dengan selesa di sebuah meja. Letakkan kedua-dua siku di atas meja dengan tapak tangan ditekan bersama di hadapan anda. Tekan kedua-dua tapak tangan anda bersama seerat yang mungkin dan teruskan selama 5 saat. Rehat sebentar dan ulanginya 3 kali.



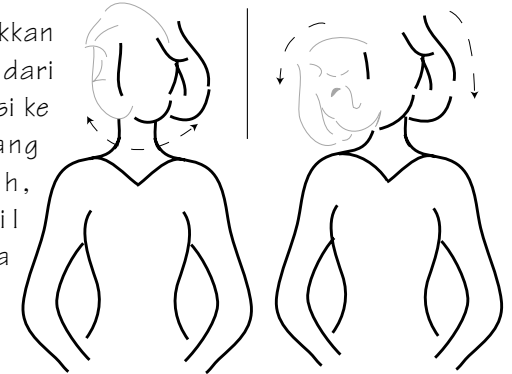
4. 'Gerakan Bulatan Bahu / Shrug'

Duduk di atas sebuah bangku dan letakkan kedua-dua kaki di atas lantai. Duduk dengan seimbang dengan belakang lurus, kepala tegak dan bahu mendatar. Gerakkan bahu ke atas ke arah telinga, tarik tulang belikat bersama di belakang, kemudian turunkan bahu anda dan rehat.

5. 'Pusing dan Tunduk Kepala'

Sementara duduk, regangkan leher setinggi yang mungkin, dengan dagu menghala ke dalam. Pusing kepala dari sisi ke sisi, sambil memandang atas bahu sejauh yang mungkin.

Bengkokkan kepala dari satu sisi ke sisi yang sebelah, sambil membawa telinga anda sedikit yang mungkin ke bahu anda.



6. 'Mengangkat Tangan Ke atas'

Jarakkan kaki anda sedikit, perut ke dalam, belakang lurus, bahu rata, kepala tegak dan dagu ke dalam. Genggam kedua-dua tangan anda di hadapan anda dan luruskan siku. Kemudian angkat tangan anda setinggi yang mungkin di atas kepala, regang kemudian turunkan secara perlahan semula.

