



REHABILITASI KANKER PAYUDARA

PANDUAN UNTUK
PENDERITA DAN PENYINTAS

VITRIANA BIBEN



FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS PADJADJARAN

REHABILITASI KANKER PAYUDARA

Diterbitkan oleh:
Fakultas Kedokteran Universitas Padjadjaran
Jl. Eijkman No. 38 Bandung 40161

Tahun 2017, Cetakan ke-1

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang mengutip, memperbanyak dan
menerjemahkan sebagian atau seluruh isi buku
tanpa izin tertulis dari penerbit

Penulis:
Vitriana Biben, dr., SpKFR

Editor:
Andre Tanuwijaya, dr.

Peraga:
Rian Dewi Auriani, dr.
Zayadi Zainudin, dr.

Pengarah Gaya:
Irsan Agung Ramdhani, dr.

Desain Sampul: Richard Chandra, dr.
Penata Isi: Muhammad Mukhlis F. A., dr.

Ukuran buku: 14,8 cm x 21 cm
iv + 60 halaman

ISBN : 978-602-0877-10-5

KATA PENGANTAR

Kombinasi deteksi dan terapi kanker dini serta adanya perbaikan tatalaksana sistem kesehatan secara umum, menyebabkan penderita kanker saat ini mempunyai harapan hidup yang lebih panjang. Meningkatnya usia harap hidup sayangnya masih disertai dengan tingginya kejadian ketidakmampuan atau keterbatasan dalam melakukan aktivitas hidup sehari-hari (disabilitas) pada para penderitanya (penyintas kanker).

Rehabilitasi kanker merupakan bagian dari proses tatalaksana menyeluruh yang bertujuan untuk membantu para penderita kanker memperoleh kemampuan fungsionalnya berdasarkan kemampuan fisik, sosial, psikologis dan vokasional (kekayaan) yang tersisa untuk meningkatkan kualitas hidupnya.

Rehabilitasi kanker memiliki peran penting dalam upaya mencegah terjadinya kehilangan fungsi/hendaya (*impairment*) karena menangani kanker melalui pendekatan fisik dan psiko-sosial. Dalam buku ini akan dijelaskan secara singkat dampak kanker pada fungsi tubuh, peran intervensi rehabilitasi dini terhadap gangguan fungsi dan contoh panduan latihan di rumah, sehingga para penderita kanker dapat melakukan latihan secara sederhana untuk mengurangi dampak kanker dan pengobatannya terhadap fungsi penderita sebagai manusia.

Akhir kata, semoga buku ini dapat memberikan manfaat yang sebesar-besarnya bagi para penderita kanker payudara untuk meningkatkan kualitas hidupnya.

Bandung, Februari 2017
Vitriana Biben, dr., SpKFR

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
BAGIAN 1: Rehabilitasi Medis dan Kanker.....	1
1. Disabilitas Pada Kanker Payudara.....	2
2. Kerjasama Pasien, Keluarga dan Tim Rehabilitasi Medik.....	3
3. Rehabilitasi Pada Kanker Payudara.....	7
4. Gangguan Fungsi Pada Penderita Kanker.....	10
5. Latihan Fisik Pada Penderita Kanker.....	16
BAGIAN 2: Panduan untuk di Rumah.....	18
Panduan Latihan Sederhana Untuk Penderita Kanker Payudara Pasca Mastektomi (Pengangkatan Payudara).....	18
Limfedema.....	21
Latihan di Minggu Pertama (Hari Ke 1-7) Setelah Operasi.....	24
Latihan di Minggu Ke 2-6 Setelah Operasi.....	36
Latihan Setelah 6 Minggu Operasi.....	53
Referensi.....	56
Logbook Latihan.....	58


BAGIAN 1:

REHABILITASI MEDIS DAN KANKER

Rehabilitasi diartikan sebagai proses untuk mengembalikan fungsi kemampuan fisik dan atau mental yang diakibatkan oleh cedera ataupun penyakit, agar seseorang dapat kembali berfungsi normal atau mendekati normal. Rehabilitasi dilakukan pada penderita kanker sebagai bagian penting dalam rangkaian terapi secara keseluruhan karena dapat meningkatkan kualitas hidup pada penderita kanker yang sudah diterapi (*penyintas kanker*) dan mempertahankan harkat pasien di stadium akhir (terminal) kanker.

Program Rehabilitasi disusun berdasarkan kebutuhan masing-masing pasien. Walaupun dengan diagnosis medis yang sama, program ini akan berbeda dari pasien satu dengan yang lainnya. Tatalaksana rehabilitasi dibuat dengan menyesuaikan kebutuhan, keinginan pasien serta situasi dan kondisi lingkungan di sekitar pasien.

Keberhasilan program rehabilitasi ditentukan oleh banyak faktor. Salah satu faktor yang mempengaruhinya adalah adanya persamaan persepsi tentang tujuan akhir program rehabilitasi. Pasien, keluarga dan tim rehabilitasi harus bekerja sama dalam menentukan tujuan akhir terapi yang realistis dan membuat perencanaan langkah-langkah terapi agar pasien dapat kembali beraktivitas dalam lingkungannya dengan memanfaatkan kemampuan yang masih ada.



Rehabilitasi pada penderita kanker bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup.