



RIABILITAZIONE FUNZIONALE

Esercizi e suggerimenti post intervento
chirurgia mammaria

Guida per il paziente



NUMERO TELEFONO PRENOTAZIONI

049 8221 268



ORARI SEGRETERIA

Lunedì, martedì e giovedì

Mattino dalle 8:00 alle 12:30

Pomeriggio dalle 13:30 alle 17:00

Mercoledì

Mattino dalle 8:00 alle 12:30

Pomeriggio dalle 13:30 alle 16:00

Venerdì

Mattino dalle 8:00 alle 13:00

Pomeriggio: chiuso

INTRODUZIONE

A cura del primario Dr. Stefano Martella

Questo opuscolo è rivolto alle donne che come lei stanno affrontando le varie tappe per la cura del tumore alla mammella. Il suo scopo è quello di mettere a disposizione delle informazioni su ciò che ha fatto o dovrà ancora affrontare, sulla base delle problematiche più comuni e delle domande che ci vengono poste più di frequente; esso non si sostituisce al consulto dello specialista, che segue il percorso individuale di ciascuno, ma può essere considerato una guida generale.

Il trattamento chirurgico del carcinoma al seno comporta l'asportazione totale o parziale della mammella, talvolta associata all'escissione totale o parziale dei linfonodi dell'ascella e può essere seguito da un intervento di ricostruzione tramite espansore o protesi

mammaria. L'incisione e l'asportazione dei suddetti tessuti sono causa di dolore, limitazione articolare e stasi di liquidi. Per questo è molto importante dopo l'intervento controllare il dolore, eliminare posture e atteggiamenti respiratori non corretti e indurla a prendersi immediatamente cura di sé, prestando attenzione a piccoli ma indispensabili accorgimenti, che l'aiuteranno a ridurre l'insorgenza di danni secondari e la porteranno alla rapida ripresa funzionale.

MOVIMENTO

La ripresa dell'attività motoria è fondamentale per prevenire limitazioni al movimento delle articolazioni, contratture muscolari e stasi di liquidi (gonfiore). Per questo, nell'immediato post-operatorio, è necessario trovare un giusto equilibrio tra l'utilizzo e il riposo dell'arto superiore dal lato operato. Si consiglia, entro il limite del dolore, di riprendere subito ad utilizzare l'arto nei primi gradi di movimento, per compiere le attività della vita quotidiana, ma evitando di compiere movimenti ampi e/o bruschi e di sollevare carichi.

Quando è sdraiata a riposo, si consiglia di posizionarsi con il braccio in scarico, posto sopra il livello del cuore.

E' importante ricominciare prima possibile a compiere respiri profondi, che permetteranno di ritrovare al più presto una fisiologica mobilità del rachide e

del torace, in modo da prevenire dolori articolari.

Nelle settimane successive, si potrà aumentare progressivamente sia l'attività motoria del braccio sia quella generale, allo scopo di raggiungere la forma fisica e psicologica necessarie per ritornare alla propria vita lavorativa e sociale. Dopo una/due settimane dall'intervento, infatti, è possibile incrementare il movimento dell'arto superiore del lato operato tramite esercizi passivi ed attivi, il trattamento dei tessuti molli, in modo particolare dei muscoli coinvolti dall'intervento e della cicatrice chirurgica, ed eseguire esercizi di stretching e di rinforzo, seguendo le indicazioni dello specialista.

Se è stato inserito un espansore o una protesi mammaria, è inoltre possibile cominciare a mobilizzare il seno stesso,

| MOVIMENTO |

in modo di evitare l'insorgenza di contratture capsulari.

Per quanto riguarda le tempistiche per l'inizio della mobilizzazione del seno è necessario rivolgersi allo specialista, soprattutto se durante l'intervento è stata impiantata una matrice acellulare dermica (ADM).

SENSIBILITÀ

Nei giorni seguenti successivi all'intervento a volte si percepiscono formicolii, diminuzione o alterazione della sensibilità (sensazione di un cuscinetto sotto l'ascella), dolore, fitte o pesantezza a livello del braccio, dell'avambraccio, della spalla e della scapola. Si tratta di sensazioni legate alla prima fase post-operatoria, che variano da persona a persona e che solitamente tendono a scomparire gradualmente nel tempo.



GONFIORE



Come precedentemente descritto, dopo l'operazione è frequente una stasi dei liquidi sia a livello del cavo ascellare sia del seno. Le diamo alcuni consigli per prevenire l'insorgenza di linfangite o linfedema nell'arto superiore dopo la rimozione parziale o totale dei linfonodi del cavo ascellare:

- Evitare attività eccessive o ripetitive almeno per 6 settimane dopo l'intervento;
- Mantenere l'arto superiore elevato rispetto al livello del cuore (per es. su un cuscino) nel primo periodo post-operatorio e in seguito durante la notte (non dormire sul fianco del braccio operato);
- Evitare di mantenere il braccio "a penzolini" o elevato sopra la testa per lunghi periodi di tempo;
- Evitare tagli, graffi, scottature, punture d'insetto, cuticole, bruciature,

| GONFIORE |

detergenti forti o chimici, il contatto con sostanze tossiche o allergizzanti; usare quindi un ditale quando si vuole cucire, dei guanti quando si vuole fare pulizia o giardinaggio, delle presine quando si vuole togliere qualcosa dal forno, dello spray repellente per insetti quando si esce di casa, la protezione solare e delle maniche lunghe quando si sta molto tempo al sole, etc.; se dovesse andare incontro alle suddette lesioni della cute disinfettare con cura ed eventualmente applicare una crema antibiotica;

- Evitare di esporre il braccio a shock termici: contatto con fonti di calore eccessive, come forni, ferri da stiro o sabbiaure o freddo troppo intenso, come freezer;

- Mantenere la pelle integra e idratata (se necessario utilizzare apposite creme);

- Non misurare la pressione nell'arto af-

fetto;

- Non compiere prelievi venosi, test glicemici, iniezioni, e vaccinazioni nell'arto affetto;

- Non utilizzare cerette (calde o fredde), creme depilatorie o lamette, ma il rasoio elettrico;

- Non portare la borsa, tracolla o altri oggetti pesanti nell'arto affetto;

- Non portare orologi o gioielli stretti nell'arto affetto;

- Portare vestiti comodi, che non creino lacci, soprattutto intorno al polso e al gomito;

- Evitare l'aumento eccessivo di peso corporeo;

- Contattare immediatamente il medico se l'arto affetto diventa rosso, umido, duro, gonfio o con striature rosse.

NB - *Si raccomanda di seguire i suddetti consigli non solo nell'immediato post-operatorio, ma anche in seguito!*

LINFOSCLEROSI

Il difficoltoso ritorno della linfa del braccio al torace può rendersi evidente con un oggettivo gonfiore dell'arto superiore oppure non rendersi evidente ma essere percepito con un senso di pesantezza dell'arto. Se il linfedema dovesse istaurarsi (comparsa dei segni o sintomi precedentemente riportati), è necessario trattarlo tempestivamente tramite diverse modalità che le suggerirà il curante, ad esempio linfodrenaggio, bendaggio compressivo, linfofotaping, esercizi che favoriscono il ritorno linfatico-venoso, tutori, farmaci, etc.

La linfofrosclerosi è una complicanza possibile conseguente all'asportazione dei linfonodi ascellari, anche conosciuta come "axillary web syndrome", ossia la sensazione di "cordoncini" discendenti dall'ascella, che possono raggiungere il gomito o il polso. Queste fibrosi cicatriziali sono l'esito di

processi infiammatori dei dotti linfatici, che comportano limitazione al movimento dell'arto superiore e spesso dolore. Per questo è necessario rimuoverli tempestivamente attraverso manovre manuali compiute dallo specialista e cominciare un programma di esercizi che ne previene la ricomparsa.

ATTIVITÀ QUOTIDIANE

Le diamo qualche consiglio pratico per lo svolgimento delle attività quotidiane nel periodo post operatorio che le permetteranno di favorire il processo di recupero.

Cammino:

mantenere il fisiologico pendolarismo degli arti superiori. Se il cammino è protratto per lungo tempo, seguire gli stessi consigli della stazione eretta.

Posizione del braccio

Seduta:

braccio del lato operato rilassato lungo il fianco, meglio se sostenuto dalla coscia o dal bracciolo di una sedia.

In Piedi:

braccio del lato operato rilassato lungo il fianco; si consiglia di non lasciarlo per troppo tempo "a penzolari", soprattutto nel primo periodo post-operatorio, ma di utilizzare la tasca dei pantaloni come supporto per alleggerire il carico dalla spalla, se non è possibile sedersi.

| ATTIVITÀ QUOTIDIANE |

Vestirsi

- Si consigliano abiti comodi e con aperture complete (zip e/o bottoni) in modo di non compiere movimenti eccessivamente ampi con il braccio considerato dall'operazione. Per indossare una camicia è consigliato inserire prima la manica del braccio dalla parte operata e poi l'altra; viceversa per svestirsi: si sfila prima la manica del "braccio sano" e poi l'altra.

- Se ha subito un intervento di ricostruzione della mammella, una volta rimosso il corpetto post-operatorio le verrà consigliato di indossare un reggiseno compressivo per circa 30 giorni dopo l'intervento, 24h su 24h, salvo diversa indicazione medica. È importante che questo reggiseno comprima il seno in modo di prevenire l'accumulo di liquidi (gonfiore del seno), ma allo stesso tempo non deve "fare laccio" (lasciare

segni rossi sulla pelle) per evitare la stasi di liquidi. Per prevenire queste complicanze è opportuno comprare un reggiseno sulla base sia della coppa del seno, sia del proprio girotorace (cm).

ESERCIZI POST-OPERATORI

Alcuni semplici esercizi per favorire il recupero della normale mobilità del braccio

Segua le indicazioni dello specialista per le modalità di esecuzione ed eventuali ulteriori indicazioni e rispetti sempre il limite del dolore!

ESERCIZIO **1**

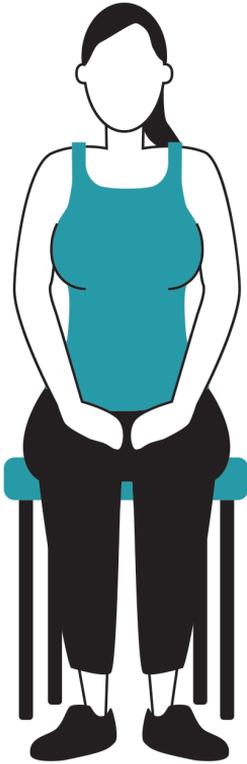
COSA SI DEVE FARE

Posizione seduta, schiena eretta e braccia rilassate lungo il corpo. Ruotare lentamente il capo verso destra e poi verso sinistra.

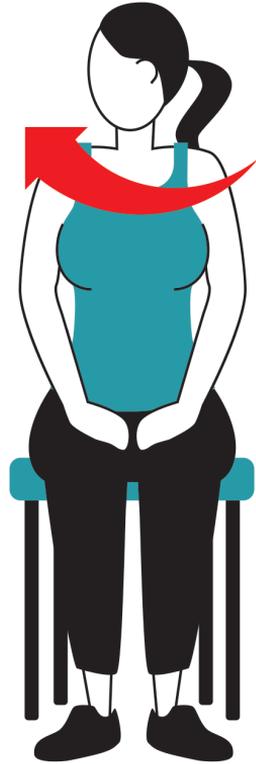
Mantenere la posizione per qualche secondo e poi cambiare direzione.

QUANTE VOLTE

Ripetere l'esercizio ____ volte, ____ volte al giorno



a



b

| ESERCIZI POST-OPERATORI |

ESERCIZIO **2**

COSA SI DEVE FARE

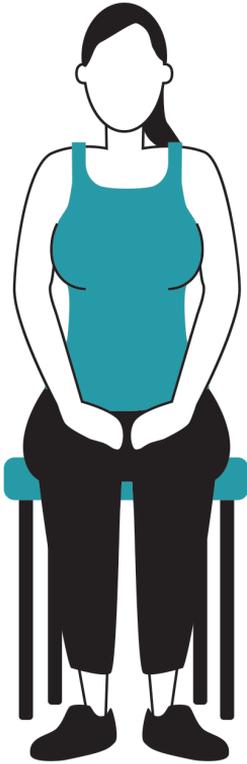
Posizione seduta, schiena eretta e braccia rilassate lungo il corpo.

Flettere lateralmente il capo verso destra e poi verso sinistra (orecchio verso la spalla).

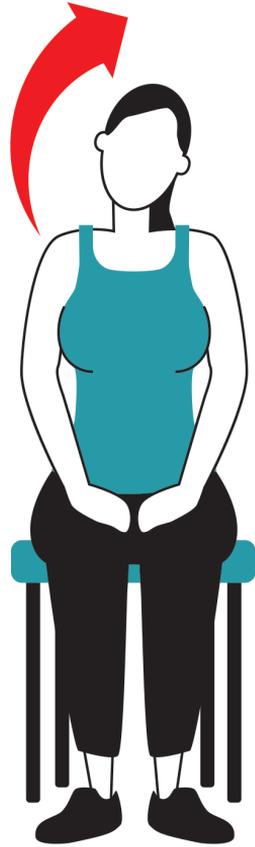
Mantenere la posizione per ____ sec. e ripetere dall'altro lato.

QUANTE VOLTE

Ripetere l'esercizio ____ volte, ____ volte al giorno



a



b

| ESERCIZI POST-OPERATORI |

ESERCIZIO **3**

COSA SI DEVE FARE

Posizione seduta, schiena eretta e braccia rilassate lungo il corpo.

Flettere in avanti il collo (sguardo rivolto verso il basso) ed estendere il collo indietro.

Mantenere la posizione per qualche secondo e poi cambiare direzione.

QUANTE VOLTE

Ripetere l'esercizio ____ volte, ____ volte al giorno



| ESERCIZI POST-OPERATORI |

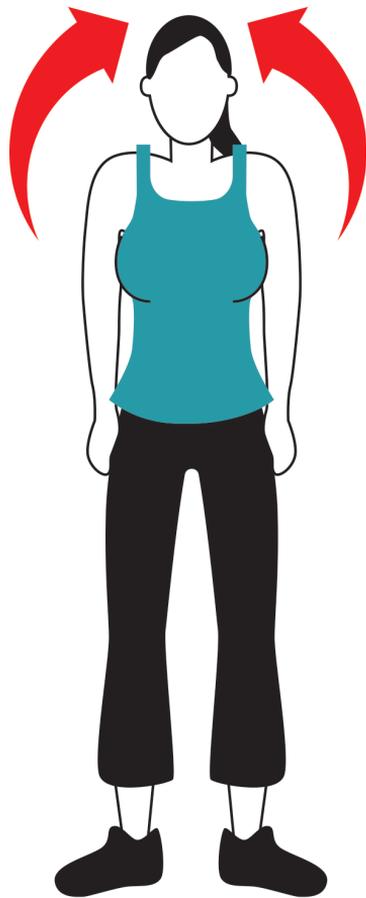
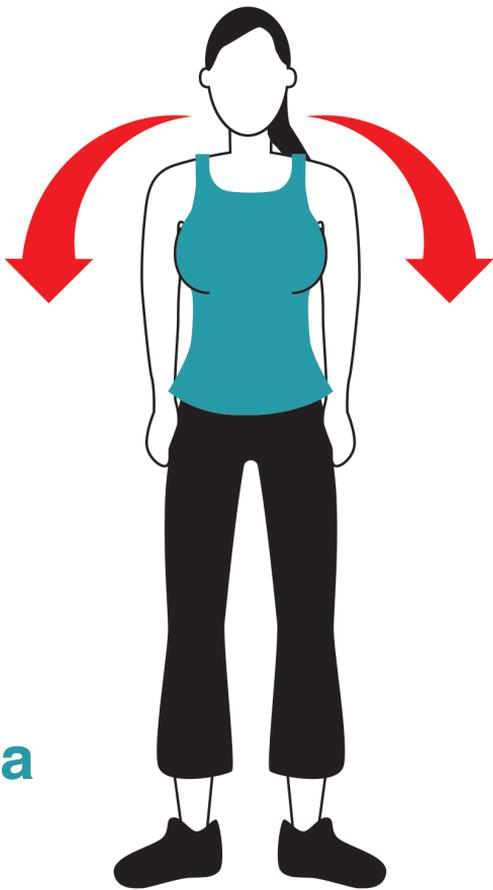
ESERCIZIO **4**

COSA SI DEVE FARE

Portare le spalle verso le orecchie inspirando (portando dentro l'aria) e riportarle verso il basso espirando (buttando fuori l'aria).

QUANTE VOLTE

Ripetere l'esercizio ____ volte, ____ volte al giorno



| ESERCIZI POST-OPERATORI |

ESERCIZIO **5**

COSA SI DEVE FARE

In piede di fronte al muro, mani alla larghezza e altezza delle spalle, gomiti piegati (circa 90°).

Far camminare lentamente le dita verso l'alto flettendo le spalle ed estendendo leggermente i gomiti.

Prestare attenzione a non sentire tensione a livello del pettorale.

Mantenere la posizione finale per qualche sec.

QUANTE VOLTE

Ripetere l'esercizio ____ volte, ____ volte al giorno



a



b

| ESERCIZI POST-OPERATORI |

ESERCIZIO **6**

COSA SI DEVE FARE

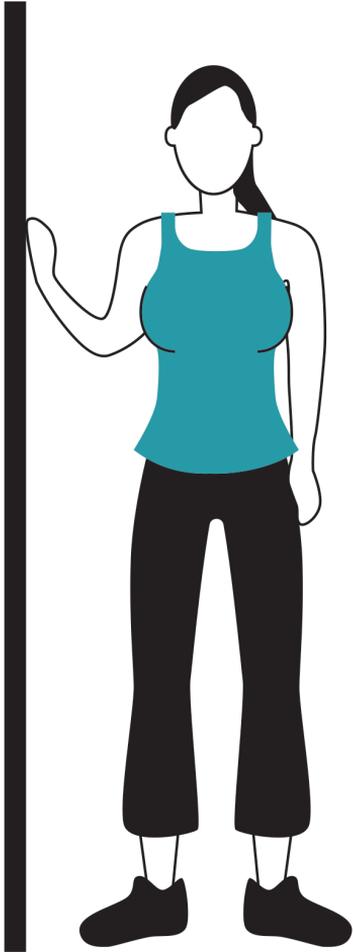
Mettersi a lato di una parete, mano all'altezza della spalla, far camminare lentamente le dita verso l'alto e prestare attenzione a non sentire tensione a livello del pettorale.

Mantenere la posizione finale per qualche sec.

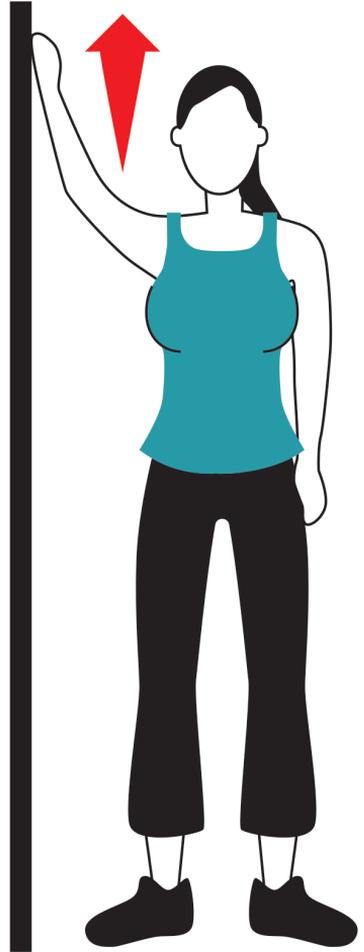
QUANTE VOLTE

Ripetere l'esercizio ____ volte, ____ volte al giorno

a



b



| ESERCIZI POST-OPERATORI |

ESERCIZIO **7**

COSA SI DEVE FARE

Posizionare il gomito del braccio interessato dall'operazione al fianco, piegato formando un angolo retto.

Portare il palmo della mano verso la pancia, e poi portare la mano verso l'esterno mantenendo il gomito appoggiato al fianco.

QUANTE VOLTE

Ripetere l'esercizio ____ volte, ____ volte al giorno



a



b

| ESERCIZI POST-OPERATORI |

ESERCIZIO **8**

COSA SI DEVE FARE

Utilizzare il “braccio sano” per afferrare il polso del braccio interessato dall’operazione, dietro la schiena.

Portare quest’ultimo verso l’alto, mantenendo il contatto con la schiena.

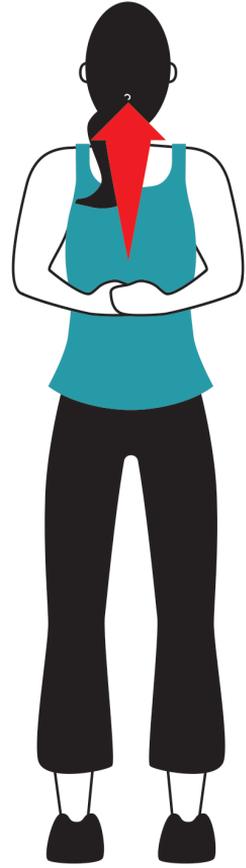
Tornare in posizione di partenza.

QUANTE VOLTE

Ripetere l’esercizio ____ volte, ____ volte al giorno



a



b

*“La salute
non è tutto,
ma senza salute
tutto è niente.”*

Arthur Schopenhauer

CASA DI CURA ABANO TERME

Dir. San. Dr. Giovanni Renzulli
piazza Cristoforo Colombo, 1
35031 Abano Terme (PD)

+ 39 049 8221211

www.policlinicoabano.it
segreteria@policlinicoabano.it

SEGUICI SU  Policlínico Abano

POLICLINICO
ABANO
RESIDIO OSPEDALIERO REGIONE VENETO


DIAZ
CASA DI CURA PRIVATA


FONIATRÍA
CENTRO MEDICO


**VILLA
SERENA**
CASA DI CURA


**VILLA
IGEA**
CASA DI CURA


**LIFE
CARE**
CENTRO MEDICO


4R
CENTRO RADIOLOGIA MEDICA

POLICLINICO 
SASSARESE