Regione del Veneto

Istituto Oncologico Veneto

Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico

REGIONE DEL VENETO

LA RIABILITAZIONE PER LE DONNE OPERATE AL SENO

Guida per le pazienti

Subito dopo l'intervento è importante un programma riabilitativo specifico per recuperare la completa funzionalità del braccio ed alleviare il dolore

Le donne che hanno subito un intervento chirurgico al seno sono in grado di riprendere in breve tempo una vita normale, con alcune attenzioni.
Per alcune donne può rendersi necessario un trattamento riabilitativo specifico allo scopo di evitare l'instaurarsi di una rigidità di spalla e di prevenire le complicanze legate all'asportazione dei linfonodi ascellari, quale linfedema all'arto superiore omolaterale alla mammella operata.
Anche se non si necessita di un intervento riabilitativo è importante iniziare precocemente gli esercizi volti ad alleviare la tensione muscolare e l'eventuale dolore dei primi giorni post intervento ed osservare alcuni consigli pratici.

TUTTO COME PRIMA… MA NON PROPRIO

Insieme agli esercizi, è possibile riprendere gran parte delle normali attività, sia domestiche che lavorative, facendo attenzione a non utilizzare il braccio per sforzi eccessivi o prolungati: dopo l'intervento il braccio del lato operato è più sensibile alle variazioni circolatorie e ai traumi, ma gradualmente è possibile ritornare ai propri hobby o sport preferiti, alle faccende di casa, alla cura personale, alla guida dell'automobile, alla relazioni con gli altri, pertanto non c'è ragione di tenere il braccio immobilizzato.

1. IL CALORE ECCESSIVO E' DANNOSO

- Abbronzatevi gradualmente e non esponete al sole il braccio se non per brevi periodi di tempo

e rinfrescatelo spesso; evitate arrossamenti e scottature.

- Evitate bagni eccessivamente caldi, le saune, i fanghi e le sabbiature.
- Se usate il forno indossate gli appositi guanti.
- Evitate di usare a lungo il ferro da stiro (non oltre le 2h) e alternate questa ad altre attività domestiche che non vi espongano ad una fonte di calore.

2. LE COMPRESSIONI DI QUALSIASI TIPO IMPEDISCONO UNA BUONA CIRCOLAZIONE

- Portate bracciali, orologi e anelli sull'altro braccio.
- Evitate maniche con elastici od arricciature e reggiseni stretti.
- Evitate di misurare su questo braccio la pressione arteriosa.

3. EVITARE IL RISCHIO DI INFIAMMAZIONI ED INFEZIONI

- In caso di pericolo di punture da insetti indossate vestiti con maniche lunghe ed eventualmente i guanti; se siete particolarmente sensibili rivolgetevi al vostro medico curante per farvi consigliare una crema antistaminica da portare sempre con voi.
- Evitate iniezioni, fleboclisi, vaccinazioni, prelievi e trattamenti di agopuntura, mesoterapia e infiltrazioni sul braccio del lato operato.
- Portate guanti per tutte quelle attività che possono comportare il rischio di lesioni cutanee (giardinaggio, bricolage, lavaggio stoviglie…).

- Fate attenzione all'uso dei coltelli, degli aghi, al contatto con gli animali domestici; durante la manicure fate attenzione alle abrasioni periungueali.

4. NON SOLLEVARE O PORTARE PESI ECCESSIVI DAL LATO OPERATO

5. EVITARE POSIZIONI O ATTIVITA' CHE OSTACOLANO IL DEFLUSSO VENOSO E LINFATICO

- Da sedute mantenete il braccio sollevato, il più possibile vicino al livello delle spalle, o appoggiato disteso sul bracciolo della poltrona o sul tavolo
- In piedi non lasciate mai pendere il braccio lungo il fianco per troppo tempo, ma sollevatelo spesso e muovetelo, (usatelo anche per gesticolare durante le conversazioni)
- Evitate di lavorare a maglia o all'uncinetto per ore consecutive
- Evitate di guidare per molte ore, soprattutto se la cintura preme sulla spalla operata
- Non dormite mai col il peso del corpo sul braccio
- Usate l'altro braccio se dovete fare sforzi o sollevare pesi
- Quando possibile mantenete il braccio in posizione antideclive appoggiato su due cuscini e assicurandovi che la mano e il braccio appoggino su un piano più alto di quello della testa e del corpo

6. ATTENZIONE A PROTEGGERE LA FERITA

- La cicatrizzazione della ferita è un processo lungo e delicato per cui è importante evitare il rischio di aderenze e di retrazioni: almeno una volta al giorno effettuate un massaggio dolce e circolare lungo i bordi della cicatrice.
- E' utile applicare nelle zone circostanti la cicatrice creme emollienti e idratanti, che ridonino elasticità ai tessuti.
- Non usare saponi irritanti e, se è stato effettuato un trattamento radioterapico, evitare nella zona irradiata i saponi comuni ed utilizzare detergenti delicati in vendita nelle farmacie.
- Evitare di utilizzare stoffe ruvide o spalline strette.

7. IL MOVIMENTO E' SALUTE

- Eseguite quotidianamente con costanza gli esercizi descritti in seguito, fate regolarmente passeggiate ed escursioni all'aria aperta.
- Praticate ogni attività sportiva che non sottoponga il braccio a sforzi eccessivi: sono consigliati il nuoto, la bicicletta, la corsa, lo sci da discesa, la ginnastica a corpo libero, mentre sono sconsigliati il tennis (se tenete la racchetta col braccio operato), la pallavolo, il sollevamento pesi, la boxe, l'arrampicata (se tendete a sforzare le braccia per sollevare il peso del corpo); se possibile durante l'attività sportiva tenete il bracciale elastico in

quanto favorisce il deflusso linfatico ed indossate l'eventuale cardiofrequenzimetro sull'altro braccio per evitare compressioni.

8. E' IMPORTANTE NON AUMENTARE DI PESO

- Seguite una dieta leggera ed equilibrata, ricca di frutta, verdura e latticini, carni bianche e pesce; controllate il vostro peso corporeo

IMPORTANTE !

I tempi della ripresa dell'attività lavorativa sono soggettivi e fortemente influenzati dalla mansione che svolgete: in ogni caso ricordate se possibile di alternare le attività e le posizioni del braccio in modo da non sollecitarlo ripetutamente con gli stessi movimenti o con una posizione statica ed evitate di sottoporlo a sforzi eccessivi o prolungati.

Riprendete la guida solo quando vi sentite sicure e sciolte nei movimenti della mano, del braccio, della spalla e del collo.

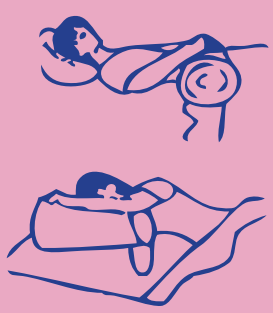
CONSULTARE SUBITO UN MEDICO NEL CASO IN CUI IL BRACCIO DIVENGA IMPROVVISAMENTE ROSSO, GONFIO, CALDO E DOLENTE: *può infatti trattarsi di un'infezione locale detta linfangite per cui è necessario ricorrere ad una terapia antibiotica specifica.*

ESERCIZI

Gli esercizi che vi proponiamo sono suddivisi per permettervi di effettuare autonomamente un programma riabilitativo graduale su vari livelli di difficoltà a partire dall'immediato post-operatorio.

Qualora sentiste dolore articolare al braccio o alla spalla o dolore alla cicatrice, ridurre il range di movimento, o evitare di svolgere l'esercizio.
E' possibile percepire tensione muscolare alla zona pettorale, ascellare o alla parte interna del braccio, questo non deve suscitare preoccupazione.

IL GIORNO DOPO L'INTERVENTO



Posizione di riposo supina. Decubito laterale

Flessione del braccio controlaterale

Distendere lateralmente e verticalmente il braccio e fletterlo

Mantenete il braccio sollevato rispetto al piano del letto e appoggiato su un cuscino; in questa posizione aprire e chiudere le dita della mano più volte al giorno. Sollevate e muovete il braccio dal lato dell'intervento aiutandovi con l'altro braccio: potete distenderlo e piegarlo con il gomito appoggiato, sia lateralmente che in avanti.

Eseguite esercizi di respirazione: appoggiate una mano sull'addome e controllate che la pancia si gonfi quando si espira e si appiattisca quando si espira; fate lo stesso sul torace, controllando che la gabbia toracica si espanda con l'inspirazione e si restringa con l'espirazione.

NEI GIORNI SUCCESSIVI

MANI ALLE SPALLE: CIRCONDUZIONE DEI GOMITI

BRACCIA E GOMITI ESTESI. CIRCONDUZIONE COME NELLO STILE DORSO DEL NUOTO

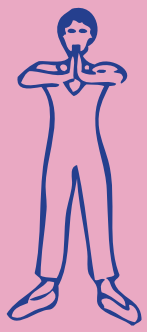
GOMITI DISTESI, MANI INCROCIATE IN ALTO: ALZARE ED ABBASSARE LE BRACCIA

MANI INCROCIATE DIETRO LA SCHIENA: PORTARE LE BRACCIA TESE LONTANO DAL CORPO

MANI DIETRO LA NUCA: SPINGERE I GOMITI AVANTI E INDIETRO

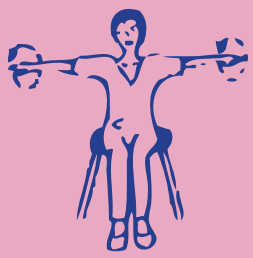
MANO DESTRA DIETRO LA NUCA SINISTRA: DIETRO LA SCHIENA ATTACCARE LE MANI

PER IL MANTENIMENTO

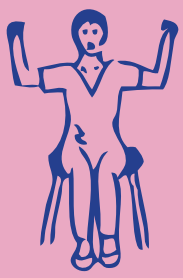


Stringere le mani all'altezza del seno, allentare la presa

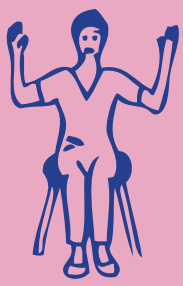
Stendere bene il braccio, alzando all'altezza della spalla e riabassarlo. Ripetere con l'altro braccio



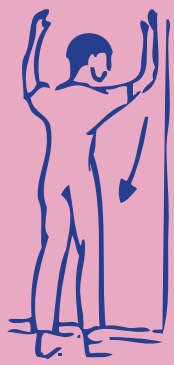
Sollevare le braccia orizzontalmente all'altezza delle spalle e descrivere piccoli cerchi all'indietro



Piegare leggermente le braccia all'altezza delle spalle. Aprire e chiudere contemporaneamente



Pugni 3-5 volte. Abbassare lentamente le braccia, rilassarsi e ripetere



In piedi con la faccia verso il muro cercare di "arrampicarsi" lungo le pareti fino ad avere le braccia tese

Esistono numerose associazioni che sostengono i malati oncologici e offrono anche servizi di riabilitazione mirata: fate riferimento al vostro distretto di appartenenza e al vostro medico di famiglia per un consiglio e per avere i contatti utili.

5 per mille: FAI LA MOSSA GIUSTA

Per destinare la quota del 5 X 1000 allo IOV è sufficiente:

- firmare il modello utilizzato per la dichiarazione dei redditi (730, Unico o CUD) nel riquadro destinato alla **RICERCA SANITARIA**
- inserire, nello stesso riquadro, il codice fiscale dello IOV

04074560287

CONTATTI UTILI

L'Istituto Oncologico Veneto e tutti gli operatori sanitari coinvolti sono a vostra disposizione.

Accettazione Oncologia

Telefono: 049-8215919 dalle 9 alle 14,
dal lunedì al venerdì

Istituto Oncologico Veneto
l'Infermiere Risponde
I.O.V.

www.ioveneto.it/infermiererisponde