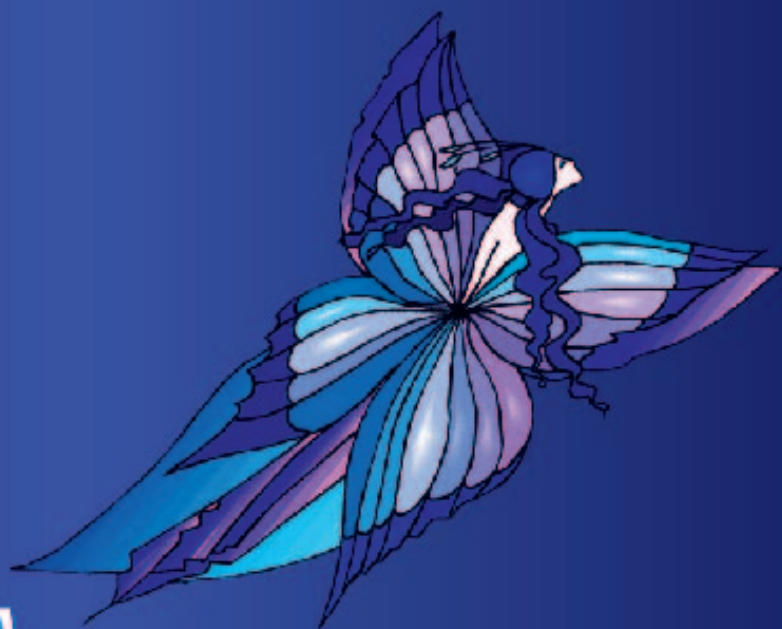


Distretto 4 - U.O. Riabilitazione

A Azienda
S Servizi
S Sanitari
T triestina



LA RIABILITAZIONE POST OPERATORIA

esercizi per donne operate al seno

Questo opuscolo è indirizzato alle donne che hanno subito un intervento chirurgico al seno.

Spesso i disagi collegati a quest'operazione sembrano ostacoli insormontabili e sono motivo d'insoddisfazione o depressione. Sono invece sufficienti alcune precauzioni per affrontare in modo sereno ed efficace ogni evenienza.

Lo scopo di queste pagine è proprio quello di fornire indicazioni e suggerimenti sulle principali norme di comportamento igienico-sanitario utili a prevenire i possibili disturbi legati all'intervento e le eventuali complicanze insorgenti nel periodo post-operatorio.

Conoscere alcuni aspetti dell'operazione affrontata aiuta a capire i cambiamenti del proprio corpo, ad evitare comportamenti erranei e a riappropriarsi di una vita quanto più possibile normale e serena.

L'AMBULATORIO DEL DISTRETTO SANITARIO

L'ambulatorio ha lo scopo di seguire le donne operate al seno e di organizzare per ognuna di loro il trattamento più opportuno. I fisioterapisti vi insegneranno a controllare la consistenza e le dimensioni del vostro braccio. Se notate una variazione di volume dello stesso, anche a livello della mano, rivolgetevi al vostro medico curante o al fisiatra (nel Distretto 4 esistono dei posti riservati prenotabili al CUP). Si possono infatti sviluppare processi infiammatori (*linfangiti*) o infettivi (*erisipela*), che si manifesta con febbre alta, rossore e calore del braccio. Tali processi sono favoriti dalla protezione insufficiente offerta dal sistema linfatico ridotto. Nel caso in cui aumentino le dimensioni del braccio esistono diverse tecniche fisioterapiche e terapie farmacologiche per riportarlo alle dimensioni originali. Le principali tecniche fisioterapiche, che verranno utilizzate in modo mirato solo su indicazione medica, dopo una specifica visita, sono le seguenti :

- linfodrenaggio;
- bendaggio elastico compressivo;
- utilizzo del bracciale elastico contenitivo;
- ginnastica isotonica sotto elastocompressione individuale o di gruppo;
- pressoterapia.

Fra tutte ricordiamo che il linfodrenaggio è una terapia manuale eseguita con manovre dolci e mirate in grado d'incrementare la capacità di trasporto della linfa da parte del sistema linfatico e di favorire la creazione di circoli collaterali in zone adiacenti a quella interessata dall'edema.

dopo l'intervento

LA SITUAZIONE POST-OPERATORIA

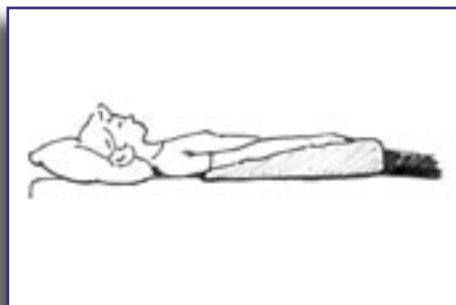
A causa della lesione del nervo sensitivo e dell'asportazione dei linfonodi ascellari, dopo l'intervento potrete accusare alcuni disturbi. I più frequenti sono:

- **dolore o fastidio** intorno alla ferita ed al braccio;
- **formicolio, intorpidimento** (la sensazione di avere un cuscinetto sotto l'ascella);
- **costrizione** (la sensazione prodotta da un laccio stretto);
- **gonfiore al braccio** (*linfedema post-operatorio*), dovuto al fatto che la circolazione non si adatta subito alla nuova situazione. **Non allarmatevi** perché, riprendendo a muovere il braccio, questo aspetto si risolve spontaneamente nel giro di pochi giorni;
- **sindrome dell'arto fantasma**: cioè la presenza del seno operato continua ad essere avvertita anche dopo l'intervento; può essere un fenomeno temporaneo o permanente.

Tutti questi disturbi sono perfettamente normali e con il tempo tendono ad attenuarsi. Se invece permangono rivolgetevi al vostro medico curante, all'oncologo oppure al fisiatra.

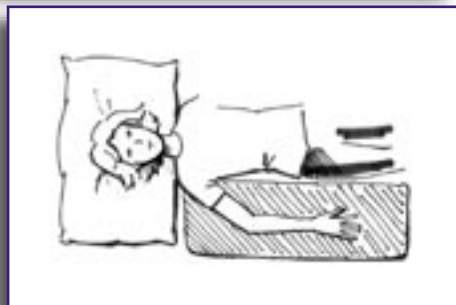
LE POSIZIONI DELL'ARTO SUPERIORE

Il posizionamento corretto dell'arto superiore dopo l'intervento e la mobilizzazione precoce rendono più facile la ripresa di tutti i movimenti della spalla. Si possono così ridurre al minimo, se non addirittura prevenire del tutto, le limitazioni funzionali che derivano dall'immobilità dell'arto superiore, nel timore di soffrire o di danneggiare la ferita. La riabilitazione deve iniziare quindi sin dalla prima giornata post-operatoria con: **l'allineamento dell'arto superiore a letto e il controllo posturale.**



POSIZIONE 1

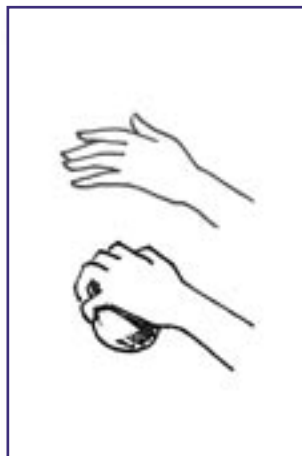
L'arto deve essere mantenuto in posizione drenante su un cuscino. Il braccio è scostato dal torace di circa 45° (*spalla abdotta*), il gomito leggermente flesso, il polso in lieve estensione. La mano poggia su un cuscino piegato, senza pendere fuori da esso, le dita semiflesse. La posizione del gomito viene alternata spesso, ora estendendolo, ora flettendolo.



Assumete questa posizione anche in seguito, almeno per 20-30 minuti, quando sentite il braccio particolarmente pesante o affaticato.

POSIZIONE 2

In tale posizione di riposo, drenante per l'arto superiore, iniziate a muovere le dita della mano come se steste suonando un pianoforte. Poi aprite e chiudete il pugno per sentire la sensazione di contrazione e di rilassamento muscolare. È il primo esercizio per la stimolazione della circolazione del braccio, la cosiddetta 'pompa muscolare'. Potete anche provare a stringere una pallina soffice.



POSIZIONE 3

Potete assumere questa posizione anche stando sedute. Appoggiate il braccio su un cuscino alternando la posizione del gomito.

Non fate l'errore, nell'immediato periodo post-operatorio, di rimanere immobili rinunciando anche a compiere alcuni semplici gesti di vita quotidiana. Cercate ad esempio di lavarvi e pettinarvi da sole.



LA PREVENZIONE DEL LINFEDEMA

Per evitare il gonfiore del braccio non tenetelo a lungo abbassato, non solleccatelo con lavori pesanti, ripetitivi e prolungati (come, ad esempio, il lavoro a maglia o all'uncinetto per molte ore consecutive).

Le posizioni con le braccia sollevate più in alto delle spalle o al di sopra della testa facilitano il ritorno della linfa verso il cuore, mentre quelle con le braccia abbassate lo ostacolano.

Se avvertite l'arto pesante, per eccessiva attività lavorativa o sportiva, fatelo riposare appoggiandolo su uno o più cuscini per circa 20 minuti (*posizione declive*), così che la mano si trovi all'altezza della spalla o leggermente più in alto. Eseguite anche alcuni semplici movimenti di apertura e chiusura della mano.

Alternate inoltre momenti di lavoro a momenti di pausa o indossate il bracciale contenitivo, che sollecita il flusso linfatico e stimola la *pompa muscolare*.

Per non affaticare troppo l'arto ricordatevi di alcuni principi:

- Evitate di sbattere tappeti, coperte o lenzuola.
- Non usate a lungo l'aspirapolvere.
- Non girate il materasso.
- Non stirate per un periodo di oltre 20-30 minuti senza interruzioni, soprattutto con ferri pesanti. Se avvertite calore alla mano, ad esempio a causa del vapore, fermatevi e mettete la mano sotto l'acqua fredda.
- Evitate movimenti bruschi, stiramenti, "strattoni" con le braccia (per esempio in autobus).

- Cambiate spesso posizione o fate piccole pause sollevando il braccio se siete costrette a mantenere il braccio piegato per molte ore, come ad esempio alla scrivania.
- Non sovraccaricate il braccio con pesi eccessivi come le borse della spesa. Distribuite correttamente i carichi su entrambi gli arti e impiegate preferibilmente borse o valigie a rotelle.
- Aspettate il completo recupero dell'arto superiore prima di iniziare a praticare qualsiasi sport, evitando comunque sforzi eccessivi o traumi in genere (particolarmente sconsigliata la pesistica). L'esercizio poi dovrà sempre essere alternato a pause.
- Indossate indumenti che non stringano troppo l'arto soprattutto a livello del cavo ascellare e del polso. Se usate indumenti di materiali sintetici osservate se compaiono irritazioni della pelle.
- Il reggiseno non deve esercitare una compressione eccessiva a livello della spalla e sopra la clavicola del lato operato, poiché in tali zone esiste una via collaterale di scarico della linfa.
- Fate attenzione ad anelli, braccialetti, orologi. Non devono essere troppo stretti perché potrebbero bloccare la circolazione.
- Evitate fonti eccessive di calore sul braccio (ad esempio un'esposizione prolungata vicino al termosifone o ad un caminetto) perché aumentano la formazione di liquido linfatico. Evitate anche ambienti troppo caldi, ad esempio le saune, o tecniche che sviluppano calore, come le sabbature e i raggi infrarossi. Se possibile modificate alcune abitudini igieniche, evitando docce o bagni ad elevata temperatura, l'asciugatura dei capelli con una lunga permanenza sotto il casco o l'insistenza con il phon sulla regione laterale del collo.

- Evitate l'esposizione prolungata al sole nelle ore più calde per prevenire scottature e determinare la comparsa o l'aggravamento del linfedema. Usate sempre una crema ad alta protezione. Non coprite il braccio per proteggerlo, ma rinfrescatelo spesso.
- Fate attenzione alle bruciature di sigaretta alle dita. È preferibile usare la mano dell'arto sano per fumare.
- Per la depilazione usate rasoi elettrici o creme depilatorie anallergiche per evitare abrasioni o tagli.
- Utilizzate deodoranti senza gas, senza alcool o profumi, controllando eventuali irritazioni della cute, particolarmente delicata in quella zona.
- Se possibile, evitate sull'arto interessato prelievi di sangue, misurazione della pressione, iniezioni o fleboclisi, infiltrazioni, agopuntura, mesoterapia.
- Evitate ogni possibile "porta di entrata" di infezioni. Il braccio operato ha infatti ridotte difese immunitarie mentre i processi di cicatrizzazione possono essere più lunghi.

Fate attenzione a:

- punture di insetto;
- ago da cucito (usate il ditale);
- tagli di qualsiasi tipo in cucina;
- graffi di fiori o di animali (nel giardinaggio indossate i guanti e camicie a manica lunga);
- bruciature. Non rimanete con il braccio troppo vicino ai fornelli, usate i guanti quando introducete la mano nel forno. Fate attenzione anche al vapore quando scolate la pasta;
- manicure. Non tagliate le pellicine, osservate una corretta igiene delle mani, degli spazi tra le dita e delle unghie. Tagliate le unghie con i tronchesi anziché con le forbici.

Se vi dovesse succedere di pungervi, graffiarvi, tagliarvi o irritare la pelle del braccio o della mano, pulite con cura la parte e disinfettatela. Nel caso di comparsa e permanenza di gonfiore localizzato o di arrossamento dell'arto, consultate il vostro medico curante per un'eventuale terapia antibiotica. È comunque consigliabile avere sempre a casa un antibiotico.

In estate fate uso di prodotti insettifughi, come gli spray a scopo preventivo e le pomate a scopo lenitivo.

- Evitate di assumere diuretici (consigliatevi con il vostro medico), in quanto in minima parte drenano la componente liquida e non sono in grado di rimuovere la componente proteica dell'edema (cioè la sua parte 'solida'); anzi provocano un aumento della concentrazione delle proteine, determinando una *fibrotizzazione* dei tessuti interessati e un aggravamento dell'edema stesso.

Se indossate i bracciali contenitivi su misura o predisposti:

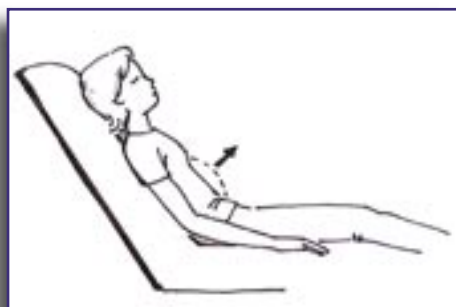
- utilizzate il talco per agevolare lo scivolamento della contenzione sul braccio;
- indossate il bracciale alla mattina prima di scendere dal letto;
- una volta tolto il bracciale usate creme idratanti neutre o prodotti naturali per alleviare l'eventuale prurito causato dal contatto tra lo stesso e la pelle.

LA GINNASTICA RESPIRATORIA

Di solito si ha la tendenza a *risparmiare* la zona operata per paura di sentire dolore o di staccare i drenaggi muovendosi.

È invece importante imparare ad eseguire alcuni esercizi respiratori per favorire una corretta espansione della gabbia toracica (soprattutto dell'emitorace interessato dall'intervento) e ripristinare il normale ritmo respiratorio.

Eseguite questi brevi esercizi in situazione di massimo rilassamento, ad esempio con gli occhi chiusi, per prendere appieno coscienza delle zone corporee che state facendo lavorare.



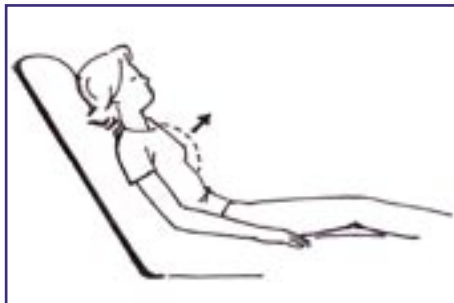
ESERCIZIO 1

Respirazione diaframmatica. Inspirate lentamente e profondamente attraverso il naso, espandendo la parte inferiore del torace (gonfiate la pancia). Espirate poi lentamente, attraverso la bocca, come se volesse

soffiare lentamente su una candela senza spegnerla (sgonfiate la pancia). Potete aiutarvi ponendo una mano sulla pancia osservandone il movimento: durante l'inspirazione la mano si alza, durante l'espirazione si abbassa, seguendo il movimento dell'addome.

ESERCIZIO 2

Respirazione costale. Inspirate profondamente attraverso il naso, espandendo la parte superiore del torace, come se volesse spingere le costole in alto e in fuori. Espirate lentamente attraverso la bocca socchiusa abbassando le costole.



Anche qui potete aiutarvi ponendo le mani sulle costole ed osservarne il movimento. Tali esercizi vanno eseguiti sempre, anche dopo mesi dall'intervento.

ESERCIZIO 3

Il seguente esercizio respiratorio è particolarmente indicato per chi possiede una protesi interna, sia essa un espansore o una protesi definitiva. Per eseguire l'esercizio seguente è utile porre una mano sullo sterno o addirittura sulla protesi, mentre l'altra mano può rimanere sulla pancia.



- Eseguite una respirazione diaframmatica (la mano sulla pancia si solleva seguendo l'espansione dell'addome).
- Eseguite una respira-



zione costale: durante l'espiazione accompagnate lo sterno o la protesi, esercitando una leggera pressione verso il basso.

- Cercate di mantenere la parte dello sterno abbassata ed eseguite alcune respirazioni diaframmatiche.

Affronterete la riabilitazione post operatoria in due momenti. Prima in ospedale, dopo l'intervento, successivamente, se necessario, presso il nostro servizio.

Scopo dell'attività riabilitativa è una precoce ripresa della mobilità dell'arto operato, così da evitare atteggiamenti posturali scorretti, facilitare la circolazione emolinfatica e il ritorno venoso, prevenire eventuali rigidità articolari.

Gli esercizi non devono provocare dolore. Per questo l'esecuzione deve essere lenta ed armoniosa, tale da rilassare i muscoli della nuca e delle spalle vicini alla regione operata.

gli esercizi

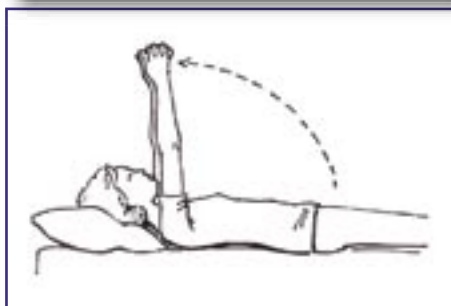
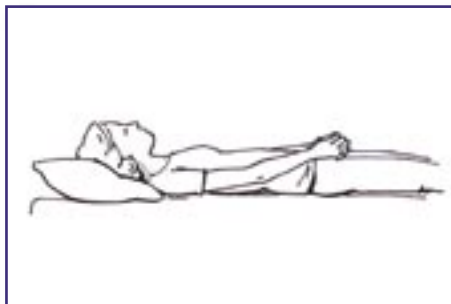
Di seguito andremo ad illustrare i primi esercizi consigliati per il recupero delle funzionalità del braccio.

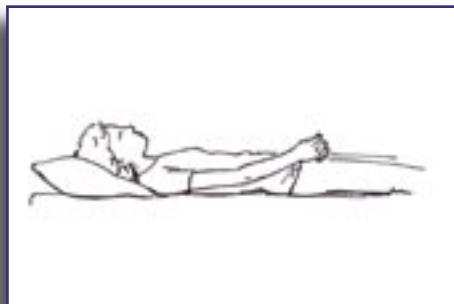
Eseguite lo stesso movimento almeno cinque o sei volte fermandovi se doveste sentire dolore. È giusto avvertire una sensazione di moderata tensione, soprattutto a livello del cavo ascellare

GLI ESERCIZI IN POSIZIONE DISTESA

ESERCIZIO 1

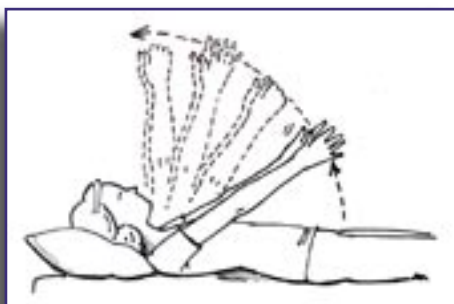
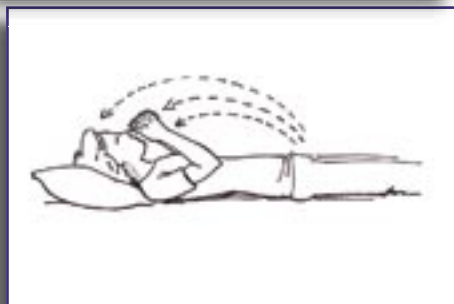
Unite le mani ed incrociate le dita. Mantenete i gomiti distesi e sollevate le braccia lentamente sino a portarle sopra la testa. Ritornate lentamente al punto di partenza.





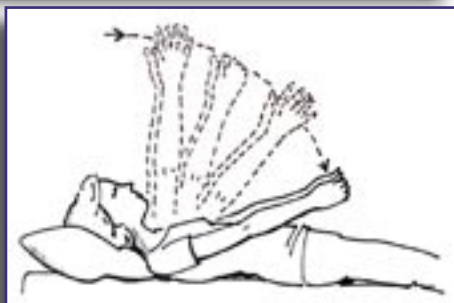
ESERCIZIO 2

Tenete le braccia rilassate lungo i fianchi. Incrociate le dita. Alzate ed abbassate le braccia, flettete i gomiti andando a toccare progressivamente il naso, la bocca e la fronte. Ogni volta tornate alla posizione di partenza.



ESERCIZIO 3

Tenete le braccia rilassate lungo i fianchi. Alzate ed abbassate lentamente le braccia mantenendole parallele, a gomiti estesi, aprendo e chiudendo alternativamente le mani.



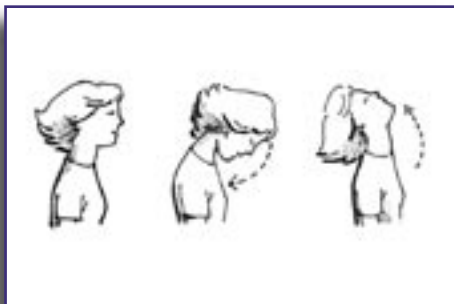
Eseguite da sole questi esercizi più volte durante la giornata, in maniera graduale, evitando ogni forma di sforzo, sino alla completa cicatrizzazione della ferita. Se avvertite dolore, fate una pausa e poi riprendete l'esercizio.

GLI ESERCIZI IN POSIZIONE SEDUTA

Ricordate che gli esercizi possono essere eseguiti inizialmente in posizione seduta ed in seguito stando in piedi. Per ottenere il necessario rilassamento e allungamento delle parti interessate dall'intervento, quando avete raggiunto la massima ampiezza di movimento consentita, mantenetele per 5-6 secondi. Nell'arco di qualche giorno arrivate gradatamente a mantenere la posizione per almeno 20-30 secondi. Ricordatevi di tornare sempre **lentamente** alla posizione di partenza.

Piedi ben appoggiati a terra, arti superiori rilassati e pendenti lungo i fianchi.

Inizialmente controllate l'esecuzione degli esercizi allo specchio, cercando di mantenere le spalle simmetriche. Fate attenzione a non tenere la spalla del lato operato più in alto. Alle volte si tende infatti ad irrigidire la parte, a contrarre eccessivamente la muscolatura, provocando così dolori alla spalla, alla nuca e al capo.



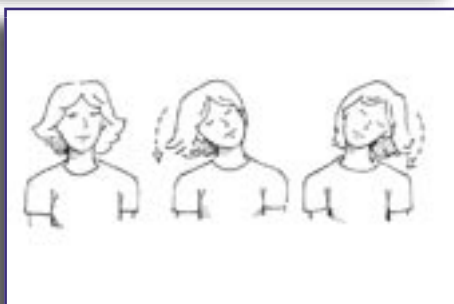
ESERCIZIO 4

Piegate in avanti la testa cercando di avvicinare il mento allo sterno, poi sollevate il capo come per guardare il soffitto.



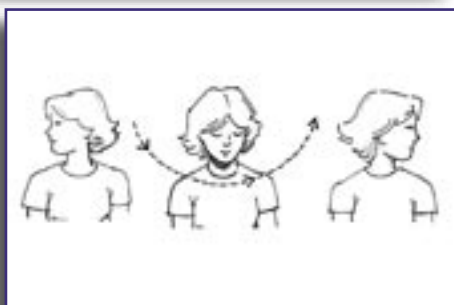
ESERCIZIO 5

Ruotate lentamente la testa verso destra e verso sinistra (senza muovere le spalle), come per vedere se c'è qualcuno dietro di voi. Non sollevate troppo il mento verso il soffitto.



ESERCIZIO 6

Inclinate la testa verso destra e verso sinistra (senza muovere le spalle), come se volestes portare l'orecchio alla spalla dello stesso lato.



ESERCIZIO 7

Eseguite mezzo giro (circondazione) del capo. Guardate prima la spalla destra, poi le ginocchia ed infine la spalla sinistra.

GLI ESERCIZI IN POSIZIONE ERETTA

Mettetevi in piedi e partite dalla posizione con braccia rilassate lungo i fianchi e testa eretta.

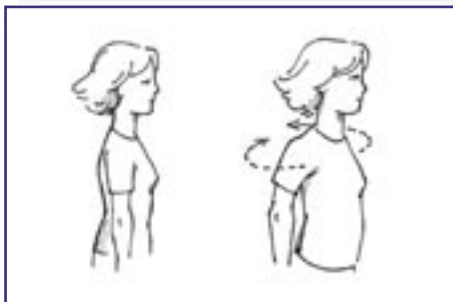
ESERCIZIO 1

Alzate le spalle verso la testa e poi lasciatele tornare alla posizione di partenza.



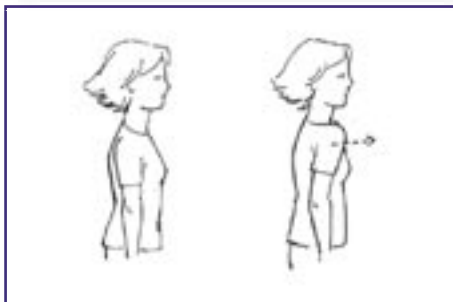
ESERCIZIO 2

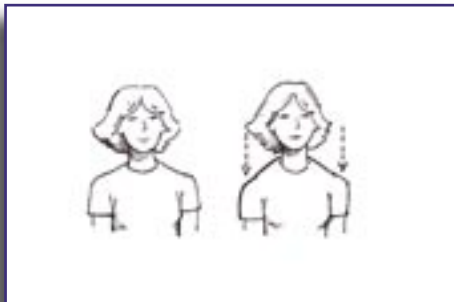
Portate le spalle indietro, cercando di avvicinare le scapole, quindi rilassate le spalle e tornate alla posizione di partenza.



ESERCIZIO 3

Portate entrambe le spalle in avanti, quindi rilassatele e tornate alla posizione di partenza.





ESERCIZIO 4

Portate entrambe le spalle verso il basso, quindi rilassatele e tornate alla posizione di partenza.



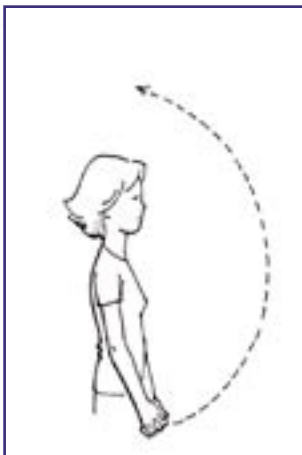
ESERCIZIO 5

Eseguite una circonduzione delle spalle prima in senso orario e poi in senso antiorario.



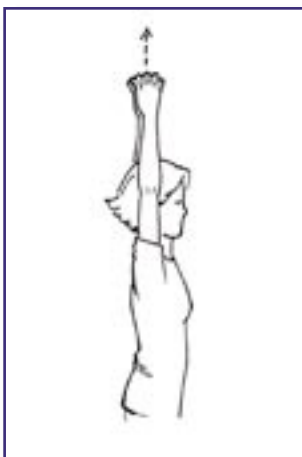
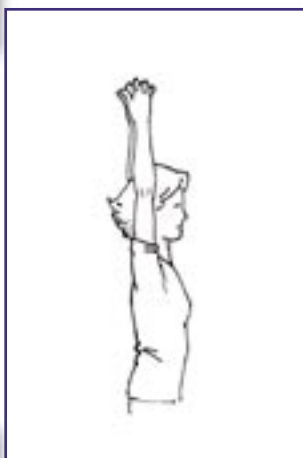
ESERCIZIO 6

Portate le mani alle spalle piegando i gomiti, eseguite dei cerchi con i gomiti sia in senso orario che antiorario. Iniziate con delle piccole ampiezze e aumentatele via via.



ESERCIZIO 7

Incrociate le mani, sollevatele fino a portarle sopra la testa. Mantenete tale posizione per alcuni secondi e poi sollevatele ulteriormente verso il soffitto.





ESERCIZIO 8

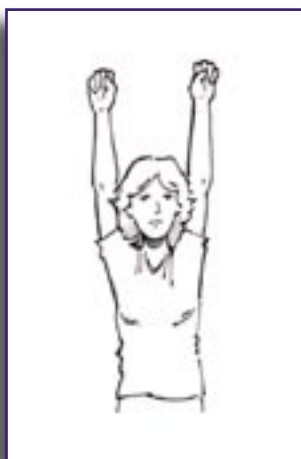
Braccia aperte verso l'esterno all'altezza delle spalle.

Toccate con la mano la spalla opposta. Cercate di superarla e tornate alla posizione di partenza.



ESERCIZIO 9

Sollevate le braccia estese. Una volta in alto aprite e chiudete le mani per alcune volte, distanziando bene le dita.





ESERCIZIO 10

Appoggiate le mani ai fianchi con i pollici rivolti all'indietro. Muovete le spalle ed i gomiti avanti e indietro, senza spostare le mani.

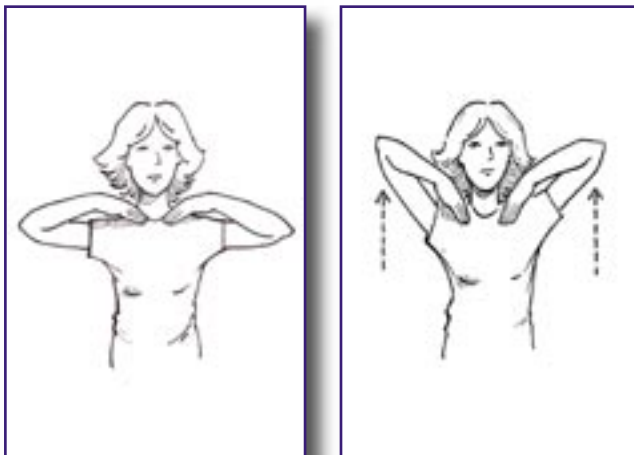




ESERCIZIO 11

Stessa posizione dell'esercizio precedente. Fate scivolare le mani attorno alla vita avanti e indietro.





ESERCIZIO 12

Mani alle spalle. Sollevate i gomiti verso l'alto finché non sentite allungare i muscoli a livello ascellare. Mantenete la posizione raggiunta per qualche secondo e poi abbassate i gomiti.

ESERCIZIO 13

Per il seguente esercizio si può utilizzare un elastico apposito da ginnastica o un telo (asciugamano). Afferratene con una mano le estremità in modo da mantenerlo ben teso tra le due mani davanti al corpo. Alzate le braccia al di sopra della testa, tenendo il telo teso.





ESERCIZIO 14

Alzate le braccia, sempre tenendo il telo teso, e muovete alternativamente le braccia verso un lato e poi verso l'alto, prima facendo attenzione a non piegare i gomiti, poi piegandone uno solo.

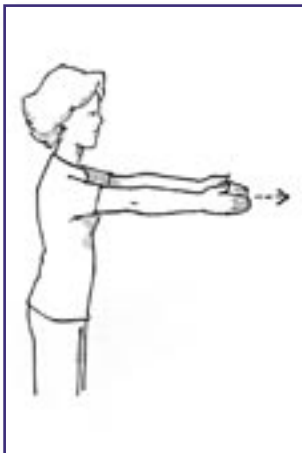


ESERCIZIO 15

Braccia in fuori, gomiti estesi, palmo delle mani rivolto verso l'alto. Eseguite delle circonduzioni in senso orario ed antiorario, come se doveste disegnare dei cerchi con la punta delle dita: prima cerchi piccoli e veloci poi cerchi ampi, eseguiti lentamente.

ESERCIZIO 16

Piegate i gomiti e spingete con forza un palmo della mano contro l'altro.



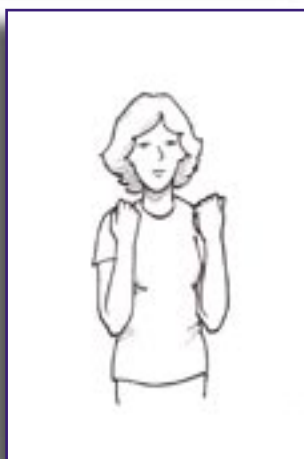
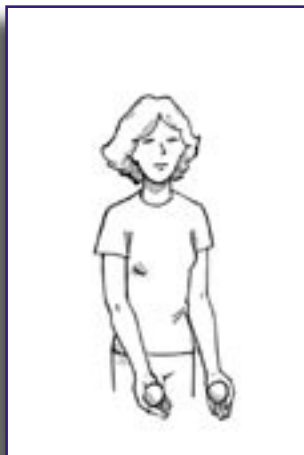
ESERCIZIO 17

Immaginate di nuotare a rana, cercando di stendere completamente le braccia in avanti.

ESERCIZIO 18

Battete le mani alternativamente davanti e dietro la schiena facendo oscillare le braccia e mantenendo i gomiti estesi.





ESERCIZIO 19

Impugnate con le mani due palline morbide. Piegate i gomiti tenendoli aderenti al torace; stringete lentamente e ripetutamente le palline, tenendo i palmi delle mani rivolti verso l'alto sentendo la contrazione a livello dell'avambraccio. Ripetete più volte.

ESERCIZIO 20

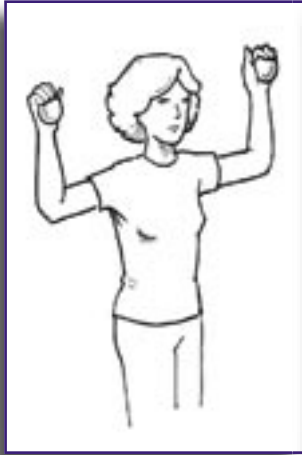
Impugnate con le mani due palline morbide. Il seguente esercizio comprende 4 fasi:

FASE 1: piegate i gomiti ad angolo retto tenendoli aderenti ai fianchi, stringete lentamente e ripetutamente le palline.



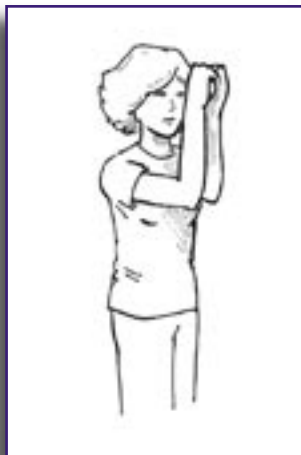
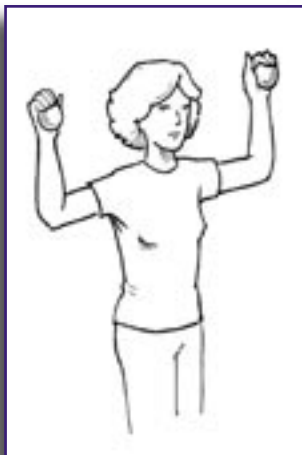
FASE 2: allargate all'esterno le braccia, aprendo le ascelle fino ad arrivare con le mani all'altezza delle spalle, riportate poi le braccia verso i fianchi, stringendo le palline.





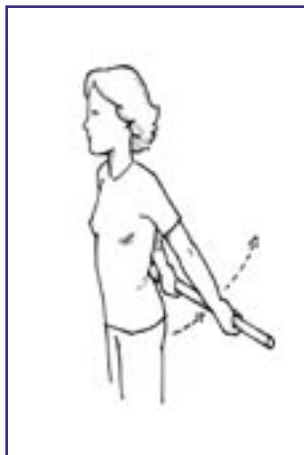
FASE 3: posizionatevi con le braccia 'a candelabro' con i gomiti ad angolo retto, poi ruotate le spalle stringendo le palline quando il palmo delle mani è rivolto verso il pavimento (attenzione a non sollevare le spalle).

FASE 4: partendo dalla posizione con le braccia 'a candelabro', chiudete i gomiti e le mani in avanti, cercando di unirli, stringete le palline quando le mani sono davanti al viso.



ESERCIZIO 21

Impugnate un bastone con entrambe le mani. Tenete il bastone dietro la schiena con le braccia tese e cercate di allontanarlo il più possibile alla schiena.



ESERCIZIO 22

Impugnate un bastone con entrambe le mani. Flettete i gomiti e fate scorrere il bastone lungo la schiena.





ESERCIZIO 23

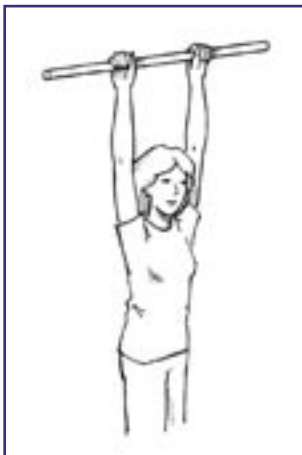
Impugnate un bastone con entrambe le mani.

Afferrate il bastone alle estremità con i palmi rivolti verso il basso. Portate il bastone dal basso verso l'alto. Proseguite nel movimento avvicinando via via le mani, poi portate la mano del lato operato sopra l'altra e infine 'scavalcate' l'altra mano.



ESERCIZIO 24

Stendete in alto le braccia e poi portate il bastone con entrambe le mani dietro la nuca e ritornate alla posizione iniziale.

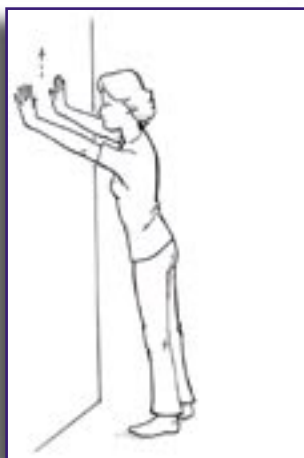
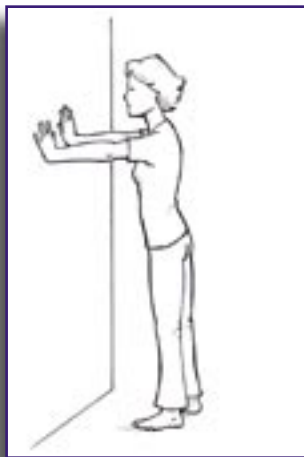


ESERCIZIO 25

Sollevate le braccia, impugnando il bastone, all'altezza delle spalle. Flettete i gomiti e immaginate di allungare il bastone, cioè la mano destra lo tira verso destra e contemporaneamente la mano sinistra lo tira verso sinistra. In seguito fate il movimento contrario, cioè spingete con entrambe le mani verso il centro del bastone.

Al termine degli esercizi rilassate la muscolatura con delle circonduzioni delle spalle.



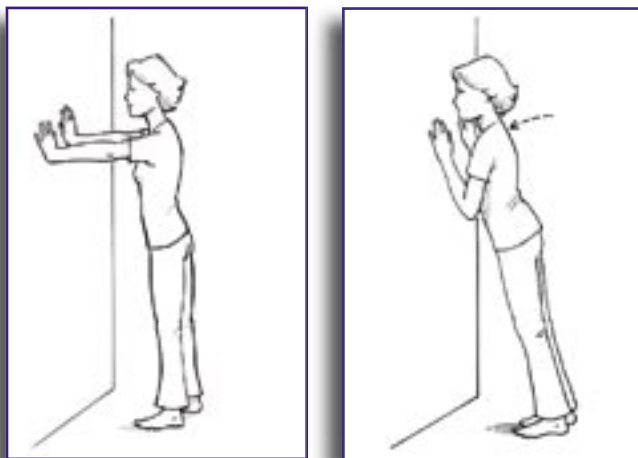


ESERCIZIO 26

Appoggiate le mani su di una parete all'altezza delle spalle. Tenete i piedi leggermente distanziati e paralleli. Fate scorrere verso l'alto e lentamente le mani lungo la parete fino ad avvertire la sensazione di stiramento muscolare. A questo punto riportate lentamente le braccia nella posizione di partenza. A ogni esecuzione dell'esercizio cercate di portare sempre un po' più in alto le braccia. Potete eseguire lo stesso esercizio facendo scorrere una palla.

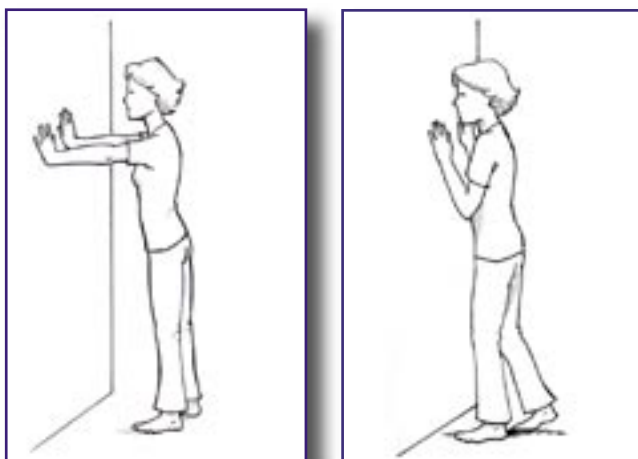
ESERCIZIO 27

Appoggiate le mani alla parete all'altezza delle spalle, piegate i gomiti inclinando il tronco in avanti. Poi, spingendo contro il muro, tornate in verticale.



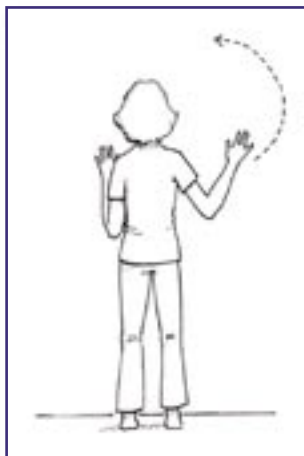
ESERCIZIO 28

Rimettetevi con le braccia alla parete come in precedenza, camminate avanti e indietro flettendo ed estendendo le braccia, mantenendo il contatto delle mani sul muro.



ESERCIZIO 29

Appoggiate le mani al muro. Immaginate di disegnare un semicerchio sulla parete con la mano del lato operato, come se salutaste qualcuno.



GLI ESERCIZI DI ALLUNGAMENTO

ESERCIZIO 1

Sollevate anteriormente un braccio sino a circa 90° . Flettete il gomito davanti al viso, afferratelo con la mano opposta e avvicinate il gomito al viso. Ripetete alternando la posizione delle braccia.

**ESERCIZIO 2**

Sollevate anteriormente un braccio sino a circa 90° . Flettete il gomito e con la mano andate a toccare la spalla sullo stesso lato. Afferrate il gomito flesso con la mano opposta e cercate di spingere il gomito all'indietro.





ESERCIZIO 3

Partite con braccia rilassate lungo i fianchi e testa eretta. Alzate lentamente le braccia tenute parallele con i gomiti estesi sopra la testa. Allungatevi verso l'alto con le braccia e tutta la colonna vertebrale, immaginando di dover afferrare qualcosa sul soffitto. Tenete ben appoggiati i piedi a terra. Durante l'esercizio fate attenzione a non inarcare la schiena.



ESERCIZIO 4

Portate la mano dell'arto operato dietro la schiena, spingendola sempre più in alto verso la scapola opposta. Proseguite poi con l'altra mano.

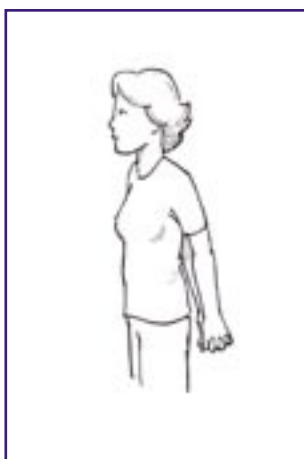
ESERCIZIO 5

Incrociate le mani dietro la schiena. Allontanatele dalla schiena tenendo le braccia ben distese senza inclinarvi in avanti.



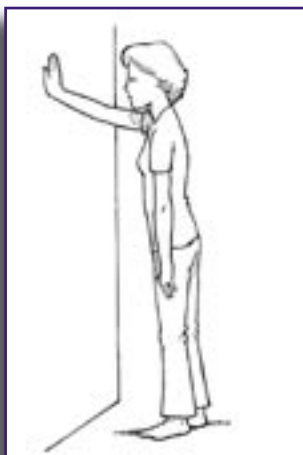
ESERCIZIO 6

Incrociate le mani dietro la schiena. Fate risalire e poi ridiscendere il dorso delle mani a contatto con la schiena, come se volestes andare a toccare il reggiseno.



ESERCIZIO 7

Appoggiate al muro, all'altezza della spalla la mano del lato operato. Estendete all'indietro la gamba dello stesso lato e flettete il ginocchio opposto appoggiando a terra la pianta del piede. Mantenete per qualche secondo tale posizione di massimo allungamento.

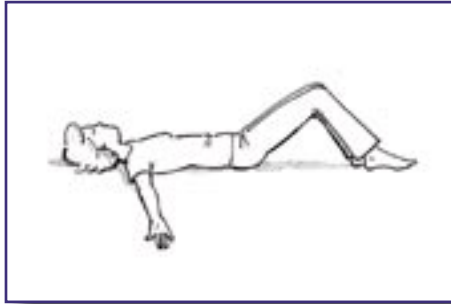


ESERCIZIO 8

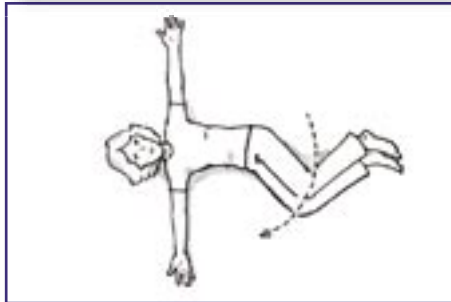
Eseguite un semplice esercizio di auto-allungamento sdraiandovi comodamente a terra:

- Fate aderire bene la colonna vertebrale al pavimento.

- Flettete le ginocchia mantenendo i piedi ben appoggiati a terra.



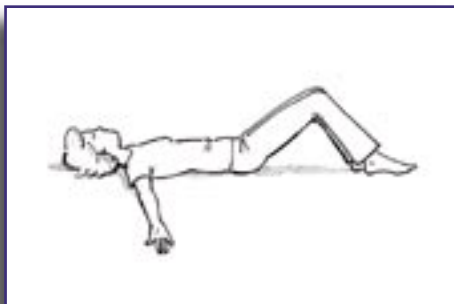
- Aprite le braccia, mantenendo il palmo delle mani rivolto verso l'alto quanto più potete senza accusare dolore ma solo una sensazione di tensione al cavo ascellare.



- Flettete le gambe verso il lato non operato.

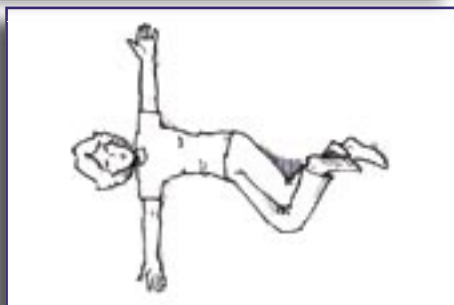
- Eseguite dei respiri profondi cercando di abbassare le costole nel momento in cui espirate (fate uscire l'aria).

Sentirete una tensione muscolare che si ripercuoterà dall'ascella lateralmente al torace sino alla regione lombare. Mantenete tale posizione per qualche secondo.



ESERCIZIO 9

Ripetete l'esercizio accavallando le gambe. La gamba superiore trascinerà quella sottostante verso il pavimento, accentuando in tal modo la tensione.



Indicazioni utili

LA CURA DELLA PELLE

Dopo la completa cicatrizzazione della ferita utilizzate per la cura e la pulizia personale, prodotti anallergici a PH neutro e mantenete l'arto sempre pulito, asciutto ed idratato. Non usate detersivi a contatto diretto con la pelle perché possono provocare dermatiti.

L'ALIMENTAZIONE

Controllate il vostro peso! Attenzione al sovrappeso. Il grasso tende a depositarsi anche nel braccio che ha subito lo svuotamento rendendo così più difficoltosi e faticosi alcuni movimenti e provocando dolenzia nelle ossa che devono sopportare maggior peso (la colonna vertebrale o la spalla, ad esempio). Mangiate perciò cibi poveri di grassi, poco proteici, iposodici, ricchi di fibre e di vitamine (come verdura, cereali, frutta...).

LA SCELTA DEL REGGISENO

Scegliete accuratamente il reggiseno, in modo che aiuti a distribuire il peso della protesi anche sulla circonferenza toracica. Esistono modelli con tasca integrata, cioè che contengono la protesi esterna successiva alla mastectomia, modelli privi di tasca, per la protesi interna applicata con l'intervento di ricostruzione.

Le principali caratteristiche che il reggiseno deve

possedere, sia in caso di protesi interna che esterna, sono:

CARATTERISTICHE	PERCHÈ
Assenza di ferretti e cuciture spesse	La pressione continua nella medesima zona potrebbe danneggiare la protesi
Fascia elastica sotto le coppe	Garantisce maggior tenuta e sostegno
Spalline larghe con doppio sistema di regolazione	Evitano l'effetto laccio, alleggeriscono la pressione sulla spalla e preven- gono l'insorgenza del linfedema
Giro ascellare piuttosto alto	Svolge un'azione contenitiva nella regione sottoascellare evitando co- strizioni
Tessuto di cotone e ganci in materia- le anallergico	Evitano irritazioni cutanee
Accentuata altezza della scollatura con bordo rinforzato ed elasticiz- zato. Rinforzi elastici al bordo della coppa	Contengono meglio la protesi, per- mettendo qualsiasi movimento in avanti, anche durante la pratica del- l'attività sportiva

Esistono in commercio anche costumi da bagno con reggiseni dalle medesime caratteristiche.

IL MASSAGGIO DELLA CICATRICE

È bene imparare a prendersi cura della cicatrice chirurgica per i seguenti scopi:

- ridare elasticità alla cute;
- favorire e migliorare l'esecuzione dei movimenti della spalla;
- contrastare i problemi di sensibilità;
- predisporre un miglior campo di applicazione di un'eventuale protesi mammaria;
- impedire la formazione di ispessimenti o fibrosità intorno alla protesi stessa, nel caso siano già stati inseriti un espansore o una protesi definitiva;
- impedire la formazione di ispessimenti o fibrosità intorno alla protesi stessa;
- garantire un maggior benessere.

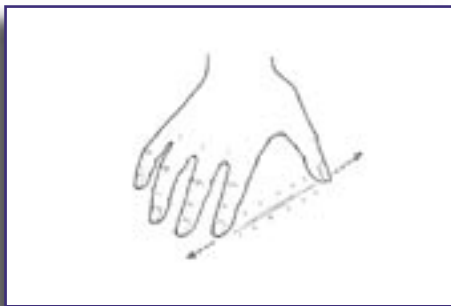
A partire dalla rimozione completa dei punti vi verrà insegnato un semplice massaggio.

In seguito potrete eseguirlo da sole, sulla cute asciutta o servendovi di creme anallergiche ed emollienti, a meno che non si tratti di situazioni particolari, come durante l'esecuzione di radioterapia, durante la quale bisognerà seguire le specifiche indicazioni mediche.

Ricordate che il massaggio non deve mai risultare doloroso. Potete eseguirlo alla sera, o dopo la doccia mattutina, quando comunque siete rilassate.

Procedete in questo modo:

- State sdraiate o semisdraiate, con la mano del braccio operato dietro la nuca, oppure sedute davanti ad uno specchio.
- Eseguite un leggero massaggio circolare intorno alla ferita.
- Afferrate con indice e pollice trasversalmente i bordi della ferita, cercando di far scorrere e scollare la cute ed il piano sottocutaneo.
- Afferrate con il pollice e l'indice longitudinalmente le estremità della ferita e cercate dolcemente di allungarli allargando le due dita.
- Se possedete una protesi, massaggiare tutta la zona circostante il perimetro della protesi.
- Non dimenticate di eseguire dei movimenti circolari anche nelle zone costali lateralmente ed al di sotto della regione operata.



LE PROTESI MAMMARIE

Se è stato eseguito un intervento di mastectomia, una volta che la ferita è completamente cicatrizzata, sarà opportuno collocare nel reggiseno una protesi mammaria di peso, circonferenza e forma simili alla mammella residua. Questo permette di riacquistare la simmetria corporea, ed evitare che la spalla del lato dell'intervento rimanga sollevata in assenza di peso e la colonna cervico-dorsale assuma posizioni di compenso che, a lungo andare, portano a dolori di tipo artrosico o miotensivo.

Tale protesi può essere tranquillamente inserita anche nel reggiseno del costume da bagno ed essere bagnata con l'acqua di mare. Sarà sufficiente sciacquarla a fine giornata, senza strofinare ma tamponando con un asciugamano. La protesi andrà poi riposizionata nell'apposita scatola con la base più larga (quella che si applica al torace) rivolta verso l'alto così da permettere una migliore distribuzione del contenuto.

La protesi mammaria esterna è un ausilio ortopedico che consente di ripristinare la propria immagine corporea. Può essere provvisoria o permanente (chiamata anche definitiva).

La **protesi provvisoria** è leggera, morbida, con involucro in cotone e imbottitura anallergica. Viene utilizzata nel primo periodo post operatorio, quando la ferita non è ancora consolidata o quando si sta eseguendo la radioterapia.

La **protesi definitiva** è in silicone medico con forme e volumi variabili.

Si utilizza invece, su indicazione medica, la **protesi**

light quando è necessario ridurre la tensione della zona collo-spalla. Questo tipo di ausilio ha infatti un peso inferiore del 25 per cento rispetto a una protesi normale. Essendo cava, può essere prescritta anche nei casi di quadrantectomia.

La protesi prescritta sarà erogata dal Servizio Sanitario Nazionale ogni tre anni, gratuitamente e senza presentazione del verbale d'accertamento di invalidità (D.L. 321 GU n. 183/2001). La richiesta dovrà essere fatta da un medico (il curante, il chirurgo oncologo o il fisiatra) e dovrà essere poi inoltrata all'Ufficio Invalidi Civili della propria Azienda Sanitaria. Potrà essere sostituita prima di tale periodo per i possibili cambiamenti di forma o peso del corpo o della mammella residua, per smarrimento, per rottura o usura del materiale, una sola volta prima che siano decorsi i tempi minimi di rinnovo (D.M. 332/1999).

Dal 2005 è possibile ottenere dal Servizio Sanitario Nazionale la *protesi autoportante*, che aderisce direttamente sulla cute senza supporto adesivo grazie a delle piccole perle di silicone che hanno un effetto «ventosa». Non pesa sulla spalla e segue i movimenti del corpo come un seno naturale.

Non essendo ancora prevista nel tariffario nazionale sanitario, la differenza di prezzo rispetto a quella di base sarà a carico dell'utente.

GLI INDIRIZZI E I RECAPITI TELEFONICI

In questo opuscolo abbiamo cercato di fornirvi indicazioni utili e suggerimenti concreti usando un linguaggio tecnico ma il più possibile chiaro.

Per qualsiasi vostro dubbio o ulteriore richiesta vi aspettiamo all'Ambulatorio donne operate al seno, al Distretto 4 dell'ASS n°1, in Piazzale Canestrini 8 (attualmente in via Sai 1).

Per mettervi in contatto con noi potete telefonare ai seguenti numeri:

040/3997333

Segreteria della Riabilitazione

lunedì, mercoledì e venerdì dalle 12 alle 14;

040/3997226

Ambulatorio delle donne operate al seno

Fisioterapiste Giusi Pasqua e Maurizia Savron;

348/5505805

Cellulare di servizio con segreteria telefonica;

040/3997330

dott.ssa Giovagnoli Angela - Fisiatra di riferimento.

SOMMARIO

Introduzione.....	1
L'ambulatorio del distretto sanitario	2

DOPO L'INTERVENTO

La situazione post-operatoria	5
Le posizioni dell'arto superiore.....	6
La prevenzione del linfedema	8
La ginnastica respiratoria	12

GLI ESERCIZI

Gli esercizi in posizione distesa	17
Gli esercizi in posizione seduta.....	19
Gli esercizi in posizione eretta.....	21
Gli esercizi di allungamento	39

INDICAZIONI UTILI

La cura della pelle.....	47
L'alimentazione	47
La scelta del reggiseno	47
Il massaggio della cicatrice.....	49
Le protesi mammarie.....	51
Gli indirizzi e i recapiti telefonici	53



edizione n. 1, febbraio 2006