

Guida Pratica dopo intervento di Chirurgia Senologica

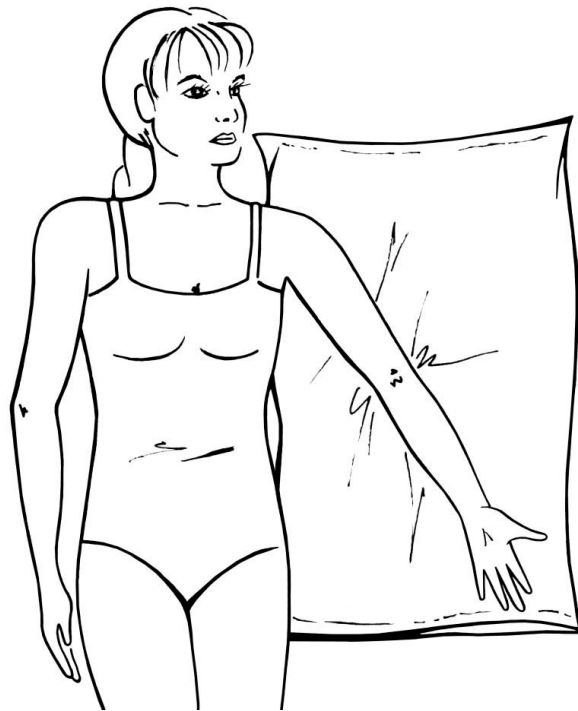


Il ***Servizio di Riabilitazione Oncologica*** segue la paziente nel momento dell' intervento e successivamente, durante le fasi di cura e di follow-up.

A cura del Dr.G.Antonini

Mobilizzazione precoce e autotrattamento

In prima giornata postoperatoria, dopo un intervento chirurgico al seno, la paziente viene istruita dal fisioterapista su come mantenere una posizione corretta dell'arto superiore e della spalla.



Nei primi giorni dopo l'intervento, durante il riposo a letto, mantenere il braccio a 45° rispetto al busto appoggiato su un cuscino, col palmo della mano rivolto verso l'alto. Mantenere il gomito il più esteso possibile, in modo da evitare l'eventuale formazione di retrazioni.

Nel corso della 1° giornata, limitiamo la mobilizzazione ai primi 2 esercizi qui sotto illustrati, per aggiungere progressivamente gli altri esercizi dalla 2° giornata in poi.

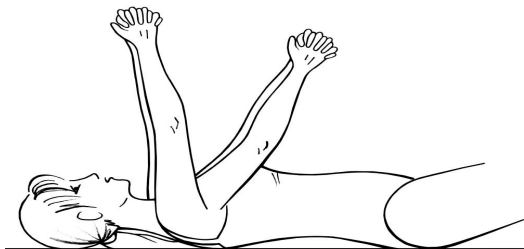


Nei primi giorni dopo l'intervento, durante il riposo a letto, col braccio appoggiato sul cuscino, estendere e flettere l'avambraccio. Durante l'esercizio, la mano si apre e si chiude a pugno, per migliorare la circolazione dell'arto superiore.

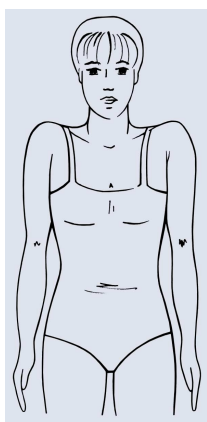
Indicazioni per una corretta esecuzione degli esercizi

- ✓ Gli esercizi andranno ripetuti due volte al giorno, salvo espressa controindicazione.
- ✓ Quando la paziente è dimessa, dovrà continuare l'autotrattamento fino al momento in cui effettuerà la visita di controllo, cui potrà o meno far seguito l'inserimento ambulatoriale per un ciclo di trattamenti.
- ✓ È molto importante che, dalla parte operata, l'arto superiore conservi una buona articolarietà, mantenendo possibilmente invariata l'ampiezza complessiva del movimento.
- ✓ Eseguite gli esercizi lentamente, respirando a fondo e mantenendo la posizione ottenuta per circa 10 secondi, senza "molleggiare". Una respirazione profonda e rilassata aiuta a raggiungere e mantenere la posizione desiderata e risulta più facile effettuare manovre di allungamento durante la fase espiratoria.
- ✓ Se raggiungere e/o mantenere la posizione provoca dolore, fermatevi appena prima, quando avvertite un po' di tensione, fastidiosa ma non dolorosa.
- ✓ Il gomito deve mantenere la massima estensione possibile durante l'esecuzione degli esercizi.

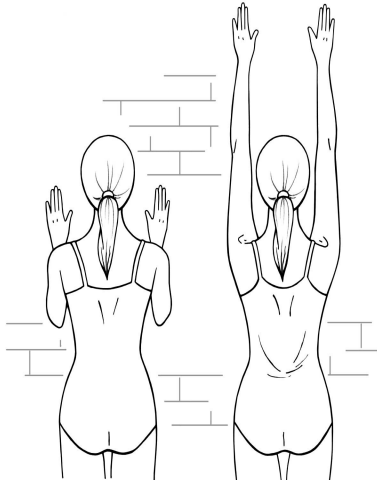
Esercizi consigliati nel periodo post-operatorio



Supine a terra, distendere le braccia verso il soffitto e intrecciare le mani col palmo rivolto verso il petto. Portare più in alto e indietro possibile le braccia e riportarle da questa posizione verso l'addome. Ripetere 5 volte.

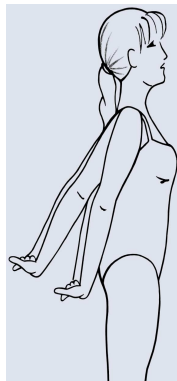


In posizione eretta congiungere le mani dietro la schiena col palmo rivolto all'esterno e farle scorrere lungo la schiena più in alto possibile. Ripetere 5 volte.



In posizione eretta col viso rivolto al muro, "camminare" con le dita di entrambe le mani lungo il muro cercando di raggiungere il punto più alto possibile.

Rimanere nella posizione qualche secondo e tornare nella posizione di partenza facendo scivolare le mani verso l'esterno. Ripetere 5 volte.



In posizione eretta, con le braccia distese in basso, intrecciare le mani dietro la schiena col palmo rivolto verso il basso e spingere indietro e verso l'alto. Mantenere la posizione per 10 secondi. Ripetere 5 volte.

In posizione eretta, con le braccia distese lungo i fianchi, alzare ed abbassare contemporaneamente le spalle. Ripetere 5 volte

In posizione eretta, con le braccia i fianchi, portare indietro il più possibile e contemporaneamente le spalle. Ripetere 5 volte.

In posizione eretta congiungere le mani dietro la schiena col palmo rivolto all'esterno e farle scorrere lungo la schiena più in alto possibile. Ripetere 5 volte.

Consigli per prevenire il linfedema

- ✓ In caso di lievi lesioni cutanee è sufficiente la disinfezione e la protezione della ferita. In caso di lesioni cutanee più gravi rivolgersi al medico di fiducia.
- ✓ Usare dei guanti protettivi per i lavori domestici o di giardinaggio.
- ✓ Evitare la depilazione con rasoio a lametta e ceretta.
- ✓ Evitare prelievi sanguigni, iniezioni endovenose o sottocutanee e la misurazione della pressione arteriosa nell'arto interessato.
- ✓ Evitare di trasportare o spostare pesi con l'arto del lato operato e, in caso di lavori prolungati, è preferibile frazionare l'impegno.
- ✓ Praticare attività fisica moderata (nuoto, yoga, stretching, ginnastica dolce).