



sen
ticino.tuec

Fisioterapia in senologia

Esercizi e istruzioni

Indice

Introduzione _____	2
Importanza degli esercizi e della mobilizzazione _____	3
Consigli generali (0-3 mesi post-chirurgia) _____	4
Consigli – Abbigliamento (0-3 mesi post-chirurgia) _____	5
Consigli – Ambiente domestico (0-3 mesi post-chirurgia) _____	6
Consigli – Cura della pelle (0-3 mesi post-chirurgia) _____	7
Cura della cicatrice _____	8
Possibili complicanze post-chirurgiche _____	10
Esercizi sotto i 90° di flessione di spalla _____	12
Esercizi sopra i 90° di flessione di spalla _____	20

Introduzione

L'obiettivo di questa brochure è quello di fornire una guida agli esercizi da fare dopo un intervento al seno, per ridurre il dolore, recuperare una postura corretta, potenziare il tono muscolare e recuperare le normali attività della vita quotidiana.

L'esecuzione quotidiana degli esercizi proposti è fondamentale per un buon recupero e la prevenzione di eventuali complicanze.

Se avete dei dubbi o delle domande, non esitate a contattarci:

Centro Seno Ticino

Clinica Sant'Anna

Servizio Fisioterapia / Breast Care Nurse

Via Sant'Anna 1

CH - 6924 Sorengo

Tel. +41 91 985 14 92

senologia@clnicasantanna.ch

www.clinicasantanna.ch

Importanza degli esercizi e della mobilizzazione

- Gli esercizi aiutano a mantenere la pelle flessibile, a recuperare una buona mobilità dell'articolazione della spalla (come prima dell'intervento) e a ridurre il rischio di edema.
- È necessario saper ascoltare il proprio corpo e rispettare il proprio dolore.
- Gli esercizi sono da eseguire quotidianamente.
- Inizi con serie brevi (5-10 esecuzioni) per ciascuno degli esercizi (3 volte al giorno).
- Respiri profondamente, con calma, ed esegua gli esercizi lentamente e delicatamente.

Esercizio di respirazione e rilassamento

- Gli esercizi di respirazione e rilassamento sono fondamentali – consigliamo di eseguire gli esercizi accompagnati da respirazioni profonde e di mantenere la posizione per 10 secondi nell'ultima esecuzione.
- Si rilassi, in una posizione comoda, con o senza musica soft. Chiuda gli occhi e si concentri sul respiro.
- Respiri profondamente.
- Durante l'inspirazione, gonfi l'addome e poi espiri mentre lo svuota lentamente.

Consigli generali (0-3 mesi post-chirurgia)

- Eviti di fare prelievi, iniezioni e di misurare la pressione nel braccio del lato operato.
- Non si esponga in modo prolungato o eccessivo al caldo e ai raggi solari.
- Usi una crema ad alto fattore protettivo.
- Nelle giornate afose può convenire immergere il braccio 5 /10 minuti in acqua fresca più volte al giorno.
- Stia attenta al Suo peso.

Consigli – Abbigliamento (0-3 mesi post-chirurgia)

- In estate conviene indossare possibilmente abiti leggeri in fibre naturali e con colori chiari, onde evitare di attirare i raggi solari e causare eccessivo sudore.
- Reggiseno: a bretella larga, tenuta un po' lenta, senza stecche e ferretti, possibilmente in cotone.
- Borsa: a mano o a tracolla, tenuta dal lato non operato.
- Maniche strette, orologi, bracciali e anelli portati dal lato operato sono consentiti, purché non stringano.
- Eviti il trasporto o spostamento di pesi con il braccio adiacente al seno operato (1 mese).

Consigli – Ambiente domestico (0-3 mesi post-chirurgia)

- Le prime due settimane le consigliamo di stare a riposo.
- In seguito, fino alla 5^a settimana post-chirurgia, potrà effettuare lavori domestici, per brevi periodi:
 - Stirare (max 30-40 minuti).
 - Pulire una finestra alla volta, o lavare i pavimenti di una stanza per volta.

Le consigliamo di usare:

- Guanti per giardinaggio e di indossare maniche lunghe per proteggere le braccia da ferite e punture di insetti.
- Guanti da forno.
- Guanti per le pulizie onde evitare il contatto con gli agenti chimici irritanti.
- Portare la borsa della spesa leggera.

Consigli – Cura della pelle (0-3 mesi post-chirurgia)

- E' importante idratare la cute quotidianamente per prevenire tagli, screpolature ed irritazioni.
- Si possono utilizzare prodotti a base naturale come olio di mandorla o creme idratanti leggere, possibilmente senza profumi.
- Per la detersione è consigliabile utilizzare detergenti delicati.
- É possibile l'uso di deodoranti (attenzione: senza alcool o alluminio).
- Depilazione del braccio operato: evitare di usare la ceretta o le creme depilatorie. Se necessario, potrà utilizzare un rasoio per donna monouso, con abbondante sapone antibatterico (oppure rasoio elettrico). Si consiglia comunque di eseguire la rasatura solo dopo un controllo medico e la 3^a settimana post-intervento.
- Per manicure: meglio usare lime (niente forbici).
- Disinfetti ogni piccolo taglio, graffio o escoriazione.

Cura della cicatrice

14 giorni dopo l'intervento, in seguito a consenso medico, è possibile iniziare la cura della cicatrice. I primi giorni, nella zona operata, si può avvertire una sensazione di disagio o di tensione, che è normale dopo un intervento chirurgico. È possibile avvertire formicolii, intorpidimento o alterazione della sensibilità al torace, alla spalla o al braccio, dovuti ad una irritazione o lesione di alcuni nervi sensitivi.

Perché curarla?

La cicatrice, se non curata, può inspessirsi e, a dipendenza di dove si trova, con il tempo causare problemi (per esempio ostacolare l'esecuzione dei movimenti).

Consigliamo una valutazione regolare della cicatrice

Cosa può fare Lei?

Esegua dei massaggi circolari con i polpastrelli, dal centro verso l'esterno (con un olio o crema emolliente) per favorire la circolazione.

Dopo 4 settimane dall'intervento, si può prendere la ferita tra le dita e massaggiarla in senso longitudinale.

Su indicazione medica, si possono eseguire dei trattamenti specifici per le cicatrici (da un fisioterapista competente).

Possibili complicanze post-chirurgiche

Dopo l'intervento di asportazione di linfonodi può apparire un cordino linfatico («axillary web syndrome»). Si manifesta con dolore, tensione del braccio e con la formazione di cordoni palpabili e talvolta visibili che partono dal cavo ascellare. Si sviluppano in senso discendente fino ad arrivare al gomito ed in alcuni casi anche al polso. In casi rari si manifesta sulla parete addominale sotto la mammella.

Cosa fare?

La comparsa è normale nelle prime 3-4 settimane dopo l'intervento, si consiglia di eseguire un controllo medico e una valutazione fisioterapica.

Un leggero edema del cavo ascellare nelle prime settimane post-chirurgiche è da considerarsi normale, dovuto all'alterazione del sistema linfatico causato dalla chirurgia.

Linfedema: è una condizione in cui vi è una eccessiva raccolta di linfa in una parte del corpo; nel caso di un intervento per tumore al seno, si presenta a livello dell'arto superiore e /o emitorace o della mammella, dalla parte operata.

Il rischio è aumentato negli interventi chirurgici che prevedono la rimozione di molti linfonodi del cavo ascellare (meno frequente nelle resezioni del linfonodo sentinella).

Cosa fare?

Dopo aver effettuato una visita medica, si indica generalmente il trattamento fisioterapico, basato sulla terapia decongestionante caratterizzata, a dipendenza del caso, da linfodrenaggio manuale, linfotaping, bendaggio compressivo ed esercizi mirati.

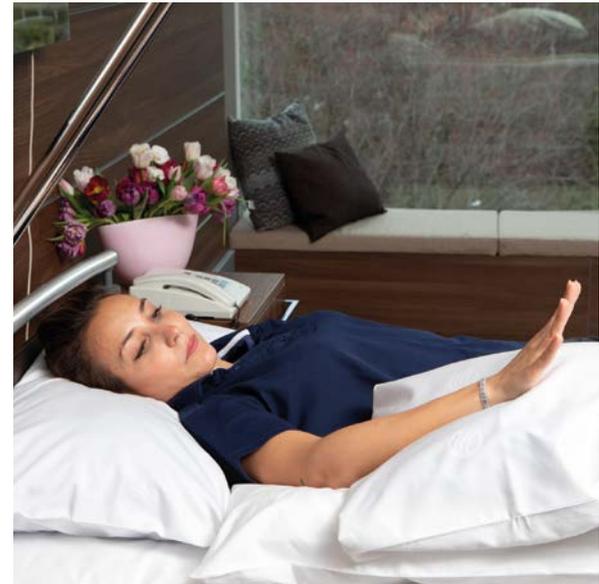
A seguire potrà essere proposta una terapia di mantenimento.

Esercizi sotto i 90° di flessione di spalla

- Da eseguire in seguito a indicazione medica, fino a 2-3 settimane post-chirurgia.
- Le consigliamo di eseguire gli esercizi associati alla respirazione.
- Non deve mai sentire dolore, eventualmente solo una leggera tensione.

Esercizio N°1

Sollevare il /le braccio/ia operato/e su un cuscino (braccio inclinato). Fare il pugno e poi aprire bene la mano – le mani (= pompa 20 ripetizioni in maniera tonica). Attivazione della circolazione linfatica e venosa.



Esercizio N°2

Prenda una bottiglietta d'acqua nella mano del braccio operato. In piedi eseguire un affondo in avanti, e con il braccio rilassato, eseguire movimenti a pendolo (avanti, indietro, cerchi) senza sforzo (sotto i 90°).



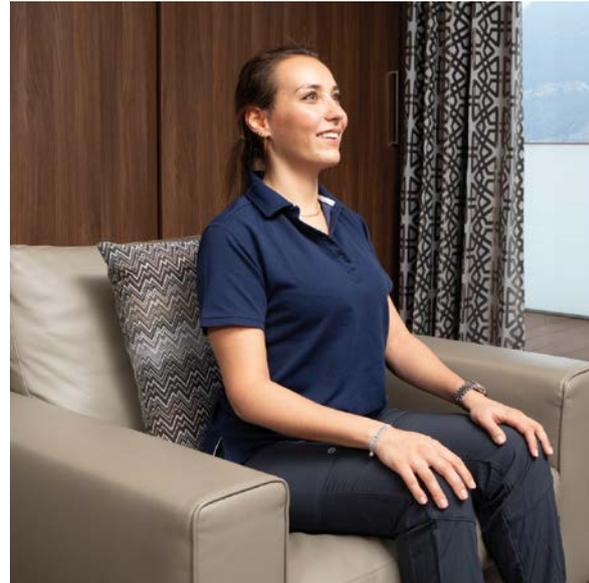
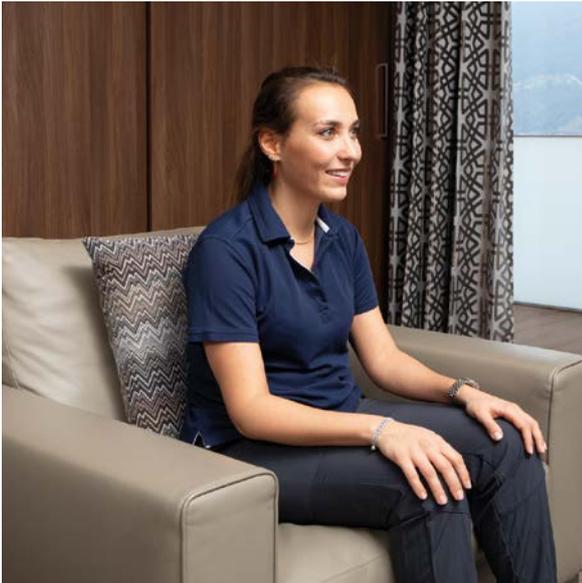
Esercizio N°3

Sedersi in posizione eretta, gomiti contro il corpo, eseguire flessioni con il pugno chiuso ed estensioni con le mani aperte.



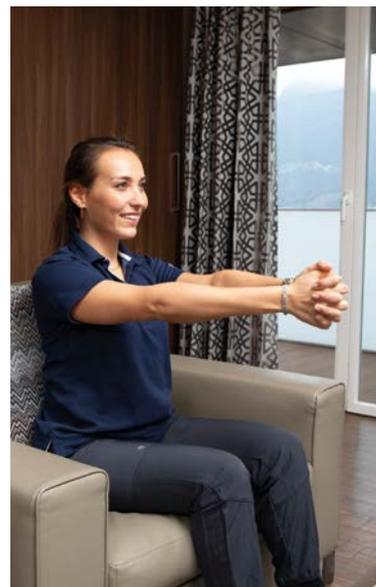
Esercizio N°4

Posizione di partenza: seduta su una sedia. Da questa posizione di riposo, immagini un carico sulla testa e lo sollevi verso il soffitto, allungando bene la colonna verso l'alto.



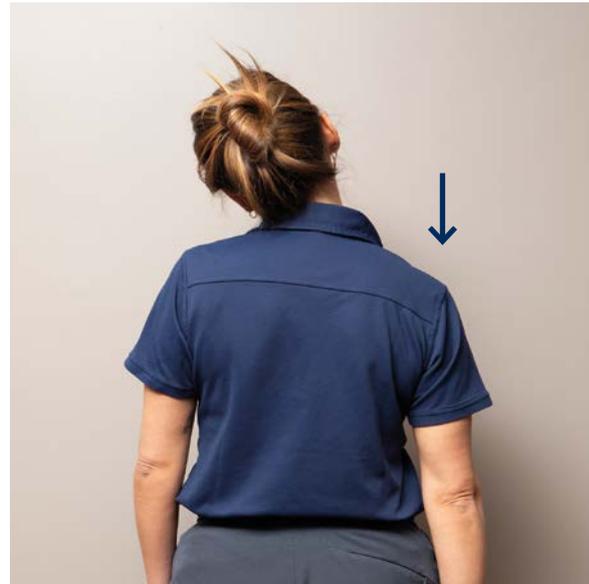
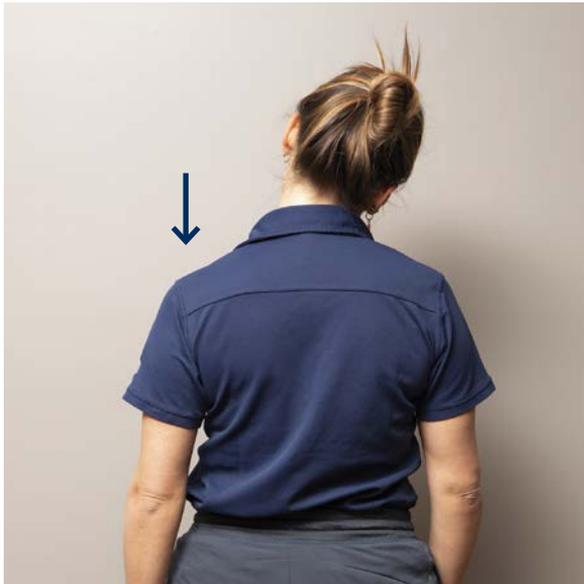
Esercizio N°5

Posizione seduta. Con un bastone o entrambe le mani unite, alzi le braccia fino ad un massimo di 90°, poi le riabbassi.



Esercizio N°6

Rilassamento dei muscoli del collo: Abbassi la spalla sinistra e inclini la testa a destra, mantenendo la posizione 15 sec. Faccia lo stesso dall'altro lato. Una volta raggiunta la posizione di massimo allungamento, fare dei respiri profondi.





Esercizi sopra i 90° di flessione di spalla

- Da eseguire dopo indicazione medica, da circa 3 settimane post-intervento fino alla 6ª settimana.
- Le consigliamo di eseguire gli esercizi sempre accompagnati da una profonda respirazione.
- Non deve mai sentire dolore, eventualmente solo una leggera tensione.

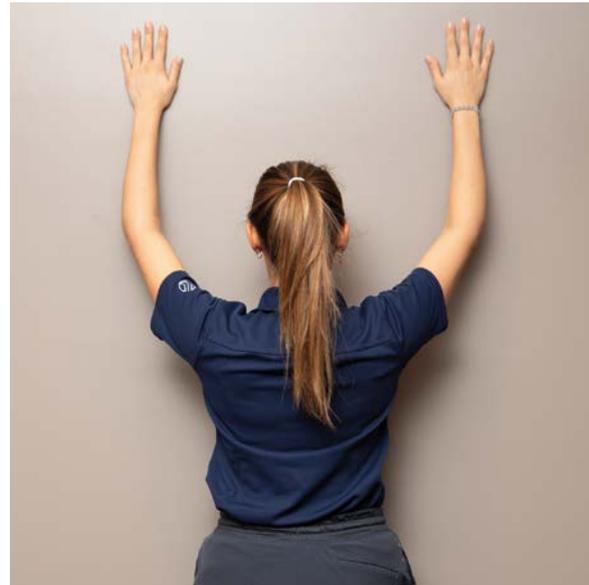
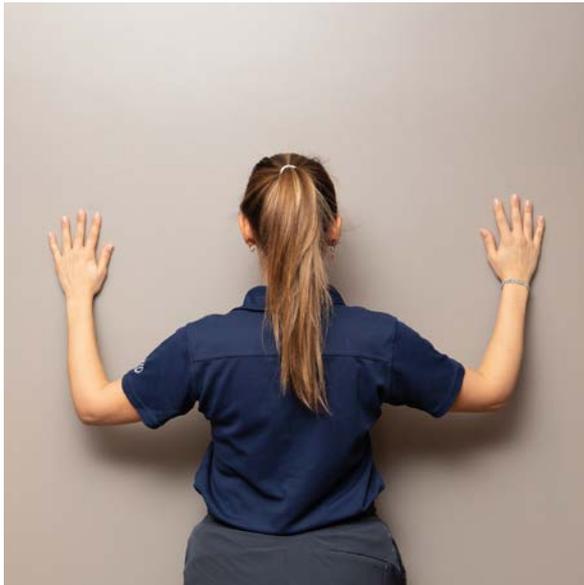
Esercizio N°1

Alzi le braccia più in alto del torace, mantenendo le spalle basse. Faccia il pugno e poi spalanchi le mani (= pompa, 20 ripetizioni in modo tonico). Attivazione della circolazione linfatica e venosa. Questo esercizio può essere eseguito anche a letto o seduti.



Esercizio N°2

Di fronte al muro, salga più in alto possibile con le mani appoggiate al muro. Tenga premuto per 5 secondi, quindi scenda lentamente. Mentre le braccia salgono, le spalle restano abbassate.



Esercizio N°3

Braccia tese, faccia dei cerchi sempre più grandi (5 x in un senso, poi 5 x nel senso inverso).
Si può eseguire l'esercizio anche da seduti.



Esercizio N°4

Con le spalle al muro, faccia scivolare le braccia distese il più in alto possibile. Mantenga il maggior contatto possibile con il muro e le spalle abbassate.



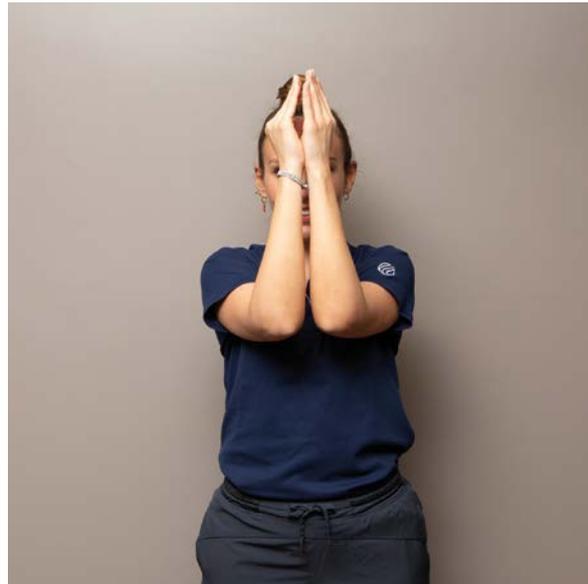
Esercizio N°5

Sul lato del braccio operato, alzi la mano il più in alto possibile nella parte posteriore del tronco, avvicinandola alle scapole.



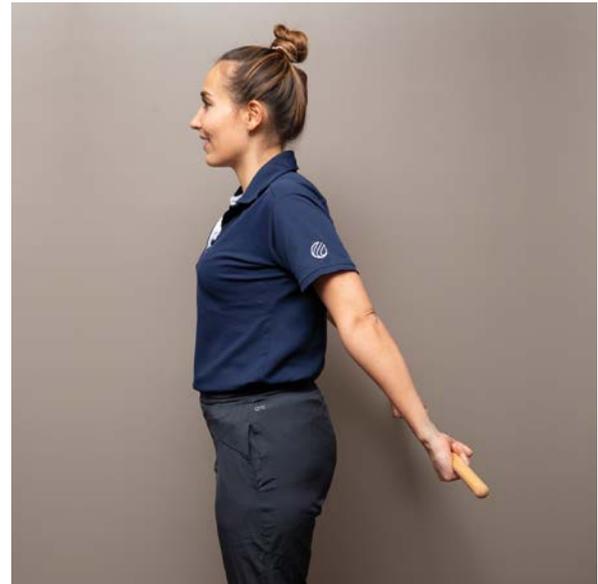
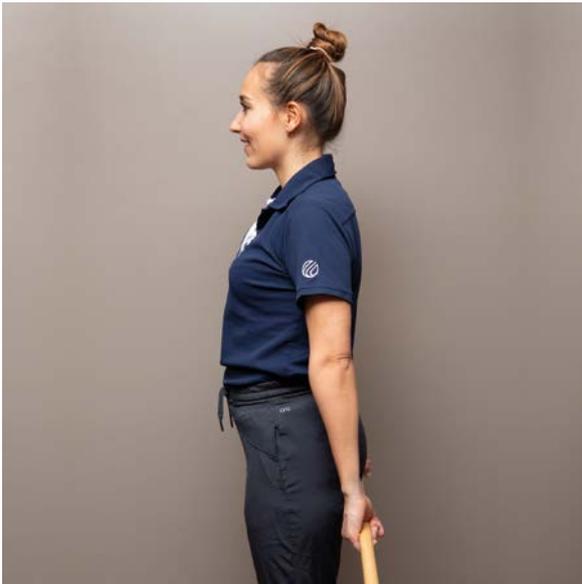
Esercizio N°6

Apra entrambe le braccia simmetricamente durante l'inspirazione, quindi avvicini palmi e gomiti durante l'espirazione.



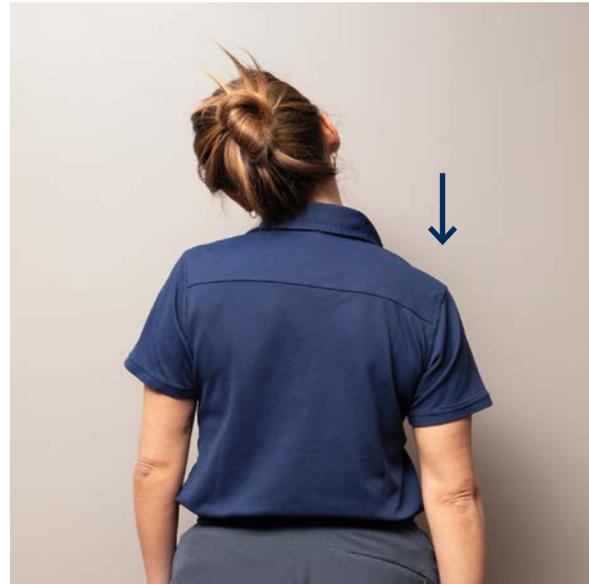
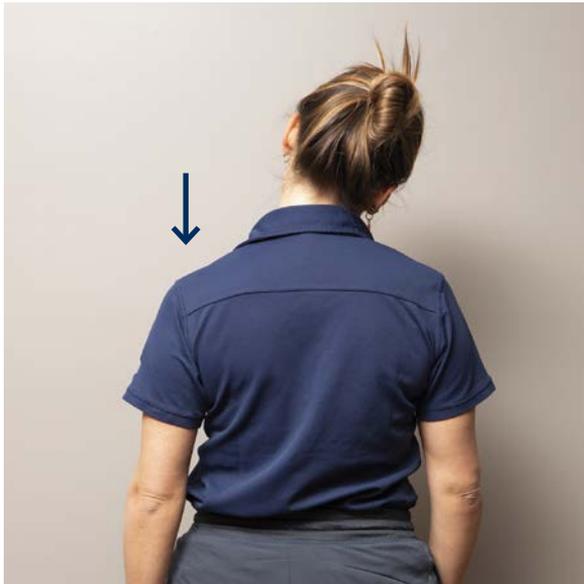
Esercizio N°7

Tenga un bastone (bastone da sci, scopa, ecc.) dietro la schiena, le mani ferme, quindi allontani il bastone dal corpo rimanendo dritto. Raccomandiamo di fare attenzione a mantenere le spalle basse.



Esercizio N°8

Rilassamento dei muscoli del collo: Abbassi la spalla sinistra e inclini la testa a destra, mantenendo la posizione 15 sec. Faccia lo stesso dall'altro lato. Una volta raggiunta la posizione di massimo allungamento, faccia dei respiri profondi.





Centro Seno Ticino
Clinica Sant'Anna
Via Sant'Anna 1
CH-6924 Sorengo

www.centrosenoticino.ch