

REGIONE DEL VENETO

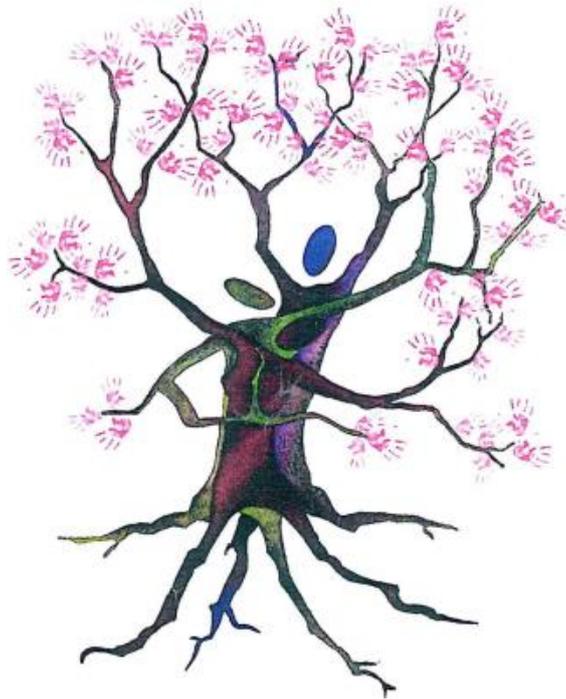


ULSS9  
SCALIGERA

## Dipartimento di Riabilitazione

Dr. Gaspare Crimi

Una guida per le pazienti che hanno affrontato un intervento al seno



Unità di Senologia Clinica  
Ospedale Mater Salutis di Legnago



Direttore Clinico Prof. Andrea Bonetti

Opuscolo a cura di:

Miriam De Bello, Loretta Dalla Paola, Ivy Rose Poteet, Fisioterapiste – Edizione 2018

Bibliografia e riferimenti:

Informazioni utili e Rieducazione dopo intervento al seno – Dipartimento Riabilitativo ULSS20 Verona.

Aspetti riabilitativi dopo intervento di linfadenectomia del cavo ascellare – Dipartimento Riabilitativo ULSS21 Legnago.

Functional Rehab after Breast Cancer Surgery – Mount Sinai Hospital

## COME POTREI SENTIRMI DOPO L'INTERVENTO?

Dopo l'intervento potresti riscontrare dei problemi nel muovere la spalla o il braccio, respirare a fondo o arrangiarti nelle faccende quotidiane. Tutto ciò è normale.

**IMPARARE A PRENDERTI CURA DI TE STESSA TI AIUTERÀ A SENTIRTI MEGLIO E RECUPERARE IN FRETTA LA TUA AUTONOMIA NELLE ATTIVITÀ QUOTIDIANE.**

Leggi queste informazioni per sapere:

- Come ti potresti sentire dopo l'intervento
- Quali attività giornaliere puoi fare
- Quali esercizi eseguire dopo l'intervento
- Come massaggiare la cicatrice
- Altre informazioni utili
- 

### **Dolore o insensibilità**

Dopo l'intervento potresti sentire dolore pungente, come spilli o aghi, oppure avere una maggiore sensibilità sul lato interessato dall'intervento.

Potresti inoltre sentirti intorpidita (o non avere sensibilità) nella zona dell'intervento o nell'area adiacente. Queste sensazioni dovrebbero rientrare nella normalità man mano che i tuoi nervi guariscono.

È importante tenere il braccio in movimento, anche se lo senti intorpidito o ti fa un po' male. Strofini o massaggia delicatamente ogni parte sensibile per ridurre il dolore.

### **GONFIORE**

Dopo l'operazione, potresti avere del gonfiore o un po' di edema nella mano o nel braccio del lato operato. È una situazione normale e solitamente migliora col tempo.

Se noti del gonfiore:

- Usa 2 o 3 cuscini per mantenere il braccio ad un livello più alto del cuore. Puoi usare questo metodo da seduta e da sdraiata supina o sul fianco.
- Alza il braccio ed apri e chiudi lentamente la mano per circa 10 volte. Questo movimento funziona da pompa e aiuta i liquidi a defluire dal tuo braccio.

### **IL CORDINO FIBROSO (Axillary Web Syndrome)**

Potresti percepire un cordino duro sottopelle nell'ascella, che arriva fino al braccio. Questo è un effetto collaterale che si può verificare dopo un intervento di biopsia del linfonodo sentinella o di linfanedectomia. Il cordino tende a essere rigido e dolente. Potrebbe limitare l'elevazione del braccio sopra la testa.

Solitamente regrediscono col tempo eseguendo regolarmente stretching ed esercizi attivi.

## LINFEDEMA

Esistono diversi tipi di intervento al seno; nel caso in cui l'intervento comporti l'asportazione dei linfonodi ascellari può essere ostacolato il ritorno della linfa del braccio e del torace. Questo si esprime con un senso di pesantezza e, a volte, può evidenziarsi con un gonfiore dell'arto superiore chiamato LINFEDEMA.

Il linfedema può comparire subito dopo l'intervento (di solito transitorio) oppure può comparire a distanza di mesi o anni (scatenato a volte da un trauma).

*Se dovesse accadere, per una febbre influenzale o un trauma locale (anche piccolo) di vedere il braccio o la mano diventare rosso, caldo, dolente, gonfio, molto probabilmente si sta instaurando un'infezione chiamata LINFANGITE.*

*In questo caso bisogna contattare subito il Medico per la prescrizione di antibiotici, antinfiammatori, antiedemigeni.*

## CONSIGLI PRATICI PER LA PREVENZIONE DEL LINFEDEMA DEL BRACCIO

E' importante salvaguardare l'arto operato da: **immobilità, irritazioni, infezioni, traumi.**

Per questo si consiglia di:

- evitare iniezioni o prelievi nell'arto operato;
- usare i guanti nelle attività di casa, in cucina o in giardino;
- evitare graffi o morsi di animali; usare il ditale nel cucito;
- non tagliare le pellicine delle unghie;
- usare una crema idratante per le mani, specie nella stagione fredda;
- evitare un eccessivo riscaldamento del braccio (es. durante il bagno, durante l'esposizione al sole);
- evitare abbigliamento, biancheria, anelli, orologi.. che stringano;
- evitare un eccessivo lavoro muscolare con il braccio (es. portare borse pesanti);
- controllare il peso corporeo e bere 1-1,5 litri di acqua ogni giorno;
- in caso di ferite, scottature, punture (anche d'insetto) o irritazione della cute, pulire e disinfettare subito la parte;
- quando si avverte il braccio "pesante" mantenerlo appoggiato su un cuscino rimanendo sdraiate o su due cuscini rimanendo sedute. Ricordare che le posizioni con il braccio più alto del cuore aiutano il drenaggio linfatico.

## CHE ATTIVITA' POSSO FARE?



Durante la prima settimana a casa dopo l'intervento, prova a tornare alle tue abitudini quotidiane. Usa entrambe le mani se riesci. Per esempio:

- Usa il braccio operato per lavarti i denti, sistemarti i capelli, mangiare e vestirti.
- Muovi il braccio e il gomito più che puoi.
- Cerca di fare movimenti ampi con la spalla e il collo. Muovili come sei solita fare, ma solo se ciò non comporta dolore.
- Inizia a fare stretching appena rimosso il drenaggio. Continua a farlo finché non tornerai a muoverti normalmente.

Se provi a fare qualcosa di nuovo e ciò ti causa dolore o disagio, aspetta una settimana prima di provarci ancora.

Puoi aspettarti di sentirti stanca all'inizio. Prenditi delle pause tra un'attività e l'altra. Accetta l'aiuto offerto dai tuoi familiari e amici.



### FARE LA DOCCIA

Durante l'igiene personale evita di bagnare la ferita e la zona del drenaggio fino a guarigione completa delle ferite.



### VESTIRSI

Per agevolarti:

- Indossa magliette morbide e comode o camicie per le prime settimane.
- Se hai problemi a muovere la spalla, indossa prima la manica del lato operato quando ti vesti, quando ti svesti togliila per ultima.
- Se devi indossare il reggiseno, allaccialo davanti e poi giralo per infilare le spalline. Man mano che la spalla migliora prova ad allacciarlo normalmente.

### GUIDARE



Devi essere in grado di muoverti senza dolore prima che sia sicuro per te rimetterti alla guida. Indossa sempre la cintura di sicurezza anche se ti dovesse dare fastidio.

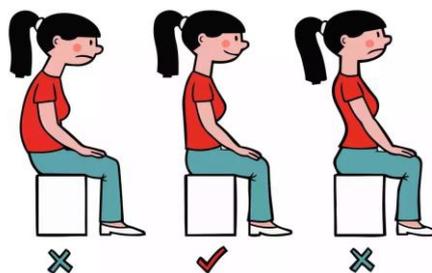


## LAVORO

La convalescenza dopo un intervento chirurgico può essere faticosa. Tutto ciò è normale, ma può essere difficile da accettare se vuoi tornare alla tua routine. Cerca di non fare troppo. Fai quello che per te è più importante e chiedi aiuto quando ti serve.

### Segui questi suggerimenti:

- **Pianifica** non appuntarti troppe cose da fare nella stessa giornata, ma cerca di distribuirle nell'arco della settimana, cerca di avere il tempo necessario per fare tutto con la dovuta calma.
- **Organizzati:** fai in modo di avere vicino a te tutto ciò che ti serve, soprattutto se sono oggetti che usi spesso. Più organizzi il tuo lavoro meno ti affaticherai.
- **Facilitazioni:** usa strumenti che ti rendano più facile il lavoro come mixer o tritatutto per tagliare gli alimenti e bastoni telescopici per le pulizie di casa.
- **Riposa spesso:** siediti quando puoi, non aspettare di essere stanca. Pianifica delle soste durante la tua giornata.
- **Mantieni la postura:** siediti con la schiena dritta. Questo ti permetterà di evitare lo stress muscolare e di respirare correttamente e a fondo.
- **Muoviti in modo ergonomico:** avere una corretta postura quando ti muovi ti consentirà di operare in modo sicuro ed efficace. Per esempio: piuttosto che sollevare degli oggetti pesanti spingili o trascinali. Quando li sposti mantienili vicino al corpo per fare meno fatica. Se devi sollevarli sfrutta la forza dei muscoli delle gambe piuttosto che quelli della schiena.



## CHE ESERCIZI DOVREI FARE DOPO L'INTERVENTO?

A seguire una lista di esercizi da considerare parte del trattamento. Possono aiutarti a ridurre molti effetti collaterali dell'intervento e aiutano a tornare velocemente alle normali attività

Questi esercizi sono importanti per mantenere la mobilità del braccio e della spalla anche in caso di terapia radiante.

### RESPIRAZIONE PROFONDA:

è facile da imparare e la puoi praticare ovunque.

È utile:

- mentre fai gli esercizi
- per facilitare il rilassamento
- a ridurre il dolore
- a mantenere puliti i polmoni
- a gestire l'ansia e lo stress

#### come eseguire la respirazione profonda:

1. trova una posizione comoda (su una sedia o sdraiata)
2. inspira lentamente e profondamente attraverso il naso
3. espandi torace e pancia controllando che non si alzino le spalle
4. espira lentamente dalla bocca

ripeti 5 – 10 volte secondo quello che riesci a fare e a come ti senti.

## ESERCIZI DI RILASSAMENTO

Richiedono tempo e pazienza, ma possono:

- ridurre l'ansia
- aumentare l'energia
- aumentare la concentrazione
- aumentare la fiducia in sé stessi
- prevenire lo stress



gli esercizi di rilassamento includono per esempio:

- rilassamento muscolare progressivo: si ricerca il rilassamento della muscolatura dopo averla contratta volontariamente
- meditazione guidata: utilizza immagini mentali guidate che ricreano sensazioni di calma e benessere.

## CAMMINARE



È importante continuare a camminare dopo l'intervento e durante la convalescenza. Il cammino è un buon modo per aumentare la tua forza e la tua resistenza. Aiuta anche a migliorare la circolazione sanguigna. Inizia lentamente e fai pause frequenti, fino a quando non recuperi completamente la tua forma.

Se senti dolore quando cammini, puoi sostenere il braccio tenendo la mano in tasca. Non appena il dolore si riduce, lascia libero il braccio lungo il corpo.

## ESERCIZI PER MIGLIORARE IL MOVIMENTO DELLA SPALLA

È fondamentale muovere il braccio del lato operato non appena possibile. Ciò previene la formazione di tessuto cicatriziale o fibroso che potrebbe ridurre la mobilità della spalla. Muovere il braccio e fare gli esercizi ti aiuta a tornare prima alle normali attività.

SEGUI QUESTA GUIDA PER FARE GLI ESERCIZI IN MANIERA SICURA E CORRETTA

Nelle prime 6 settimane dall'intervento l'obiettivo è tornare a muovere il braccio e la spalla come prima. Per ottenere il movimento completo devi fare anche esercizi di stretching, soprattutto se senti tensione al livello del petto o sotto al braccio. Dovrebbero quindi entrare nella tua routine quotidiana.

Una volta raggiunta la completa mobilità della spalla, l'obiettivo è migliorarne la forza. Inizia con pesi leggeri (circa 1 kg) o con un elastico leggero ed esegui gli esercizi lentamente.

## MONITORA I TUOI PROGRESSI



Poniti degli obiettivi usando l'altro braccio come metro di paragone.



## GESTISCI IL TUO DOLORE

Sentire un po' di dolore o una sensazione sgradevole di tensione durante l'esercizio è normale. Se il dolore è forte respira, ma non interrompere del tutto l'esercizio. Inizia lentamente, fai l'esercizio un passo alla volta, sii paziente con te stesso, prenditi il tuo tempo.

Se proprio non riesci a fare gli esercizi, prendi un antidolorifico 20 – 30 minuti prima di cominciare.

## QUANDO FAI GLI ESERCIZI

- inizia lentamente, non forzare alcun movimento. E questo vale in tutte le attività: al lavoro, a casa e nel tempo libero!
- Inizia con quello che riesci a fare facilmente e aumenta gradualmente; esegui per 5 – 10 ripetizioni 2 o 3 volte al giorno.  
Mantieni gli allungamenti da 3 a 5 respiri. Continua fino al completo recupero.
- Se vuoi, puoi fare gli esercizi allo specchio, per essere sicura di avere una postura corretta.

## L'IMPORTANZA DEL MASSAGGIO DELLA CICATRICE

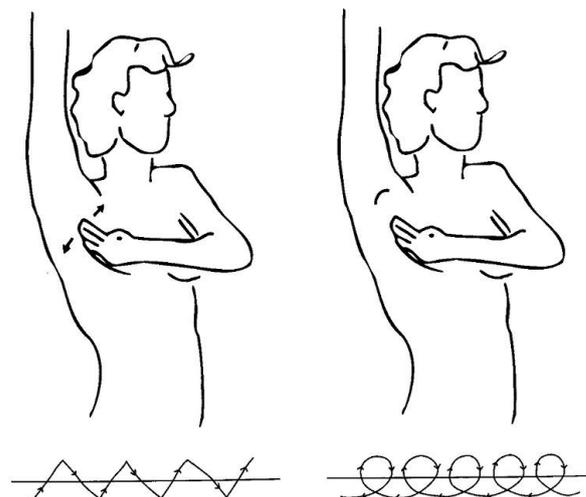
Il massaggio della cicatrice è un altro modo per aiutare la tua spalla a riottenere completamente il movimento e la funzionalità.

Inizia dopo la rimozione dei drenaggi, quando la ferita è completamente asciutta (circa 3 settimane dopo l'intervento).

Potresti sentire la zona della cicatrice molto sensibile, rigida o pruriginosa. Il massaggio della cicatrice migliora tutte queste sensazioni, rendendo i tessuti più morbidi e sciolti, e aumentando la mobilità della spalla. Fai il massaggio prima degli esercizi.

### COME MASSAGGIARE LA CICATRICE

1. Metti una piccola quantità di crema (con vitamina E) sulla zona (in caso tu debba affrontare la radioterapia, chiedi prima al personale della radioterapia).
2. Posiziona due dita o il pollice sulla cicatrice.
3. Premi in modo fermo ma delicato lungo la cicatrice con un movimento a zig-zag. Muovi in una direzione, poi torna indietro con un movimento circolare.
4. Esegui 2 – 3 volte al giorno per circa 10 minuti.



***Se ti accorgi che il dolore limita le tue attività quotidiane, il gonfiore o i disturbi della sensibilità persistono parla con il Medico Senologo o con l'Infermiera di percorso. Loro sapranno consigliarti ed eventualmente indirizzarti al Servizio di Medicina Fisica e Riabilitazione per il trattamento più indicato attraverso un programma elaborato dall'equipe riabilitativa (Fisiatra e Fisioterapista).***