



KORIAN

## CONSIGLI PER LA FISIOTERAPIA POST-MASTECTOMIA



## PERCORSO SENO

— Casa di Cura **Villa delle Terme**



## Introduzione

NEL RAGGIO DI POCHI CHILOMETRI OFFRIAMO  
TUTTI I SERVIZI PER LE PATHOLOGIE DEL SENO



Questo opuscolo si propone come aiuto pratico per tutte le pazienti che hanno subito un intervento al seno.

Per raggiungere più velocemente il totale recupero della funzionalità dell'arto è fondamentale che la mobilizzazione del braccio avvenga il prima possibile. Con mobilizzazione del braccio si intende anche la normale attività della vita di tutti i giorni.

Il lavoro del fisioterapista è proprio quello di guidare e accompagnare questo percorso.



# Problematiche

## PROBLEMATICA SENSITIVE

Dopo l'intervento alcune pazienti riferiscono una sensazione di disagio o fastidio nella zona della sede dell'operazione. Le più frequenti sono: mancanza di sensibilità, sensazione di pesantezza e di freddo o caldo. Il disturbo più tipico e frequente è la sensazione come di presenza di un gonfiore sotto l'ascella.



Queste sensazioni sono dovute al trauma subito dalle piccole fibre nervose durante l'intervento chirurgico e scompariranno in un tempo che può variare da poche settimane ad un anno.

## PROBLEMATICA MOTORIE

Dopo l'intervento potrà avere dolore e si accorgerà di una limitazione nel movimento del braccio. Il dolore non va "sopportato", ma sedato assumendo farmaci antidolorifici e dovrà eseguire gli esercizi riportati in questo opuscolo per riprendere la normale attività motoria.



**Il recupero del movimento di spalla e braccio nel post-operatorio prevede una serie di esercizi**

che andranno ripetuti 3 volte al giorno per le prime 6 settimane dopo l'intervento ed eventualmente dovranno essere ripresi durante le sedute di radioterapia.

# Esercizi

## RESPIRAZIONE

Distese a pancia in su, braccia lungo il corpo, gambe piegate e piedi appoggiati con tutta la pianta. Mentre si inspira lentamente dal naso, l'addome si gonfia, al contrario, durante l'espirazione l'addome rientra (l'ombelico "sprofonda nella pancia"). Se il movimento risulta difficile da visualizzare, si possono usare le mani per avere un feedback diretto: una mano sul torace per controllare che stia fermo e una sull'addome per sentire come si muove durante l'esercizio.



## APERTURA DEL BRACCIO



Distese a pancia in su, braccia lungo il corpo, gambe piegate e piedi appoggiati con tutta la pianta; testa sopra un cuscino. Con il braccio appoggiato al materasso e la mano sulla spalla piano piano aprire il braccio verso l'alto e portare la mano prima verso l'orecchio e poi salendo verso la testa. Sempre molto lentamente stendere il gomito fino alla completa estensione. Quando si sente tensione fermarsi per 30'' per respirare e rilassarsi e poi ripartire. Eseguire per 5 volte. Quando verranno tolti i drenaggi eseguire l'esercizio senza il cuscino sotto la testa.



### ■ DISTENSIONE DEL BRACCIO LATERALMENTE



In piedi con il fianco non operato rivolto verso la parete alla distanza di circa 30 cm, allungate il braccio in alto e poggiate il palmo della mano sulla parete. Segnate con un pezzetto di nastro adesivo l'altezza raggiunta. Eseguite lentamente lo stesso movimento con il braccio operato cercando piano piano di raggiungere il punto segnato in precedenza e lentamente riportate la mano all'altezza della spalla. Ripetere l'esercizio 5 volte.

### ■ SOLLEVARE LE BRACCIA

Distese a pancia in su, braccia lungo il corpo, gambe piegate e piedi appoggiati con tutta la pianta. Sollevare lentamente le braccia parallele tra loro verso il soffitto ed aprire e chiudere i pugni per 5 volte e riportare le braccia distese. Ripetere 5 volte.

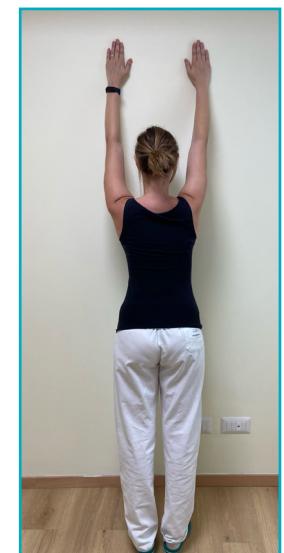
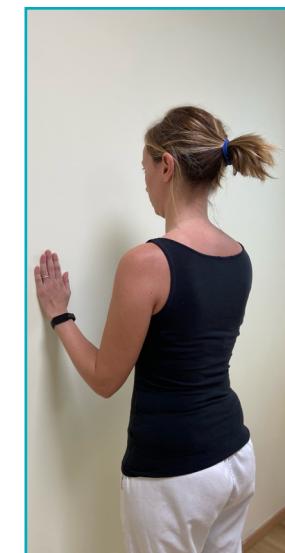
### ■ APRIRE E CHIUDERE LE BRACCIA

In piedi appoggiate con la schiena e la testa alla parete. Lentamente sollevate le mani fino ad incrociarle dietro il collo. Lentamente aprite e chiudete i gomiti lateralmente. Quando sentite tensione fermatevi e usate la tecnica di respirazione per allentare la tensione. Ripetere per 5 volte (inizialmente non riuscirete a toccare la parete con i gomiti ma progressivamente con il passare dei giorni raggiungerete senza fatica la posizione finale).



### ■ DISTENSIONE DELLE BRACCIA FRONTALMENTE

In piedi di fronte al muro, con i piedi a circa 10 cm di distanza, mettere i palmi delle mani appoggiate al muro all'altezza delle spalle e piano piano, aiutandovi con le dita, cercate di raggiungere la massima altezza possibile. Aspettate qualche secondo e lentamente tornate alla posizione di partenza.



## Dopo la dimissione



Gli esercizi descritti andranno eseguiti con regolarità **1 volta al giorno** (3 ripetizioni per ogni movimento) fino alla rimozione del drenaggio.

Successivamente andranno eseguiti **3 volte al giorno** (5 ripetizioni per ogni movimento) per 6 settimane, fino al raggiungimento di una completa ripresa motoria che dovrà avvenire entro le 2 settimane successive alla rimozione del drenaggio. Se così non fosse sarà indispensabile rivolgersi ad un fisioterapista.

**Se dovrà eseguire della radioterapia**, durante il trattamento sarà opportuno svolgere tutti gli esercizi riportati in questo opuscolo **1 volta al giorno per 2 mesi** al fine di garantire il mantenimento dell'elasticità dei tessuti irradiati, la risoluzione delle eventuali limitazioni funzionali dell'arto presenti dopo l'intervento, la prevenzione di rigidità articolari e della stasi linfatica.

**In caso di problemi è consigliabile rivolgersi a un fisioterapista, per evitare l'instaurarsi di limitazioni funzionali permanenti.**

## Complicazioni



### FIBROSI DEI VASI LINFATICI (Axillary Web Syndrome)

Nonostante l'esecuzione degli esercizi, a volte possono formarsi dei "cordini" **fibrotici**, evidenziabili durante l'apertura del braccio e del gomito, e che occorre **eliminare** il più precocemente possibile mediante una manovra di scollamento. Tale manovra verrà effettuata per evitare che i "cordini" diventino "cordoni" eliminabili con maggiori difficoltà. Un'ora prima della seduta di scollamento è opportuno assumere un analgesico. **Tale manovra dovrà essere eseguita solamente dal fisioterapista di riferimento.**

### LINFEDEMA

Il "linfedema" è quel gonfiore alla mano, avambraccio o braccio che può comparire dal lato dell'intervento chirurgico. La frequenza di questa complicanza, con la tecnica chirurgica di dissezione ascellare in cui vengono conservati muscoli e fasci neuro-vascolari, si è molto ridotta rispetto al passato.

**Se ha subito una linfoadenectomia deve seguire le seguenti raccomandazioni:**

- Evitare **pratiche mediche** (come trasfusioni, iniezioni, misurazione della pressione) dal lato dell'arto operato.
- In caso di punture d'insetti, abrasioni o scottature **disinfettare la zona** (l'asportazione dei linfonodi potrebbe predisporre il braccio a possibili infezioni).
- **Non sollevare oggetti eccessivamente pesanti**, cercando piuttosto di distribuire correttamente i carichi anche sull'arto non operato e non sottoporre il braccio a sforzi prolungati o lavori particolarmente pesanti (lavare vetri, stirare ecc).
- **Indossare guanti protettivi** durante lavori dove è possibile procurarsi tagli e/o ferite ed infettarsi (es. giardinaggio).
- **Evitare fonti eccessive di calore o di freddo**. L'abbronzatura può essere presa integralmente su tutto il corpo, purché l'esposizione sia graduale e non durante le ore più calde, proteggendo comunque sempre bene la pelle con creme solari. I bagni di mare o in piscina non sono assolutamente controindicati. Soprattutto se si deve effettuare la radioterapia è bene avere una particolare cautela poiché la cute irradiata rimane più vulnerabile a tutti gli agenti irritanti (chimici e fisici).
- Indossare sempre un **reggiseno**, possibilmente in fibre naturali, che sia alto lateralmente e con spalline larghe per evitare l'effetto "laccio"; in tal modo è possibile ottenere un buon contenimento e sostegno senza costrizioni eccessive (evitare invece guaine, bustini troppo stretti o ferretti che possono creare irritazioni o traumatismi).

## Conclusioni



Seguendo queste indicazioni ritornerà nel giro di qualche settimana a ottenere il completo recupero della mobilità del braccio.

Dopo 6 settimane dalla rimozione del drenaggio potrà incrementare l'attività motoria anche con esercizi di rinforzo con pesi da  $\frac{1}{2}$  kg che potrà pian piano incrementare. Una regola generale e importante del rinforzo muscolare è che gli esercizi devono provocare affaticamento muscolare ma non dolore.

I Fisioterapisti ricevono per valutazioni funzionali o trattamenti riabilitativi presso:

**Villa delle Terme - presidio Marconi**  
Via Giovan Battista Amici 1  
50131 Firenze

Si ricorda che per ogni dubbio o problema che dovesse insorgere potete fare riferimento ai seguenti contatti:

Elena Girolami | 3392589480  
Benedetta Morelli | 3287141935

Mail: [infopercorsoseno@korian.it](mailto:infopercorsoseno@korian.it)



