

# Mi prendo cura di me



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Ospedaliero - Università di Modena

Gentile Signora/e,

questo opuscolo è stato pensato e realizzato per fornirle consigli pratici e indicazioni utili per affrontare le fasi successive all'intervento chirurgico al seno. Viene illustrato un programma di esercizi che potrà svolgere autonomamente per facilitare il recupero delle funzioni motorie e prevenire le complicanze. Le informazioni contenute in questo opuscolo non intendono sostituire il colloquio diretto con i professionisti sanitari.

## Esercizi di riabilitazione post-chirurgico

Una corretta riabilitazione motoria impostata dopo l'intervento chirurgico ha lo scopo di ridurre l'incidenza e l'entità dell'edema, di ridurre o evitare i blocchi scapolo-omerali, di ridurre le infiammazioni locali, di stimolare il sistema circolatorio e linfatico a raggiungere un nuovo equilibrio.

A partire dal primo giorno successivo all'intervento è utile cominciare ad eseguire semplici esercizi per ridurre il rischio di insorgenza di complicanze precoci come retrazioni della cicatrice, dolore, limitazione del movimento del braccio, ed evitare che queste si trasformino in danni cronici e permanenti. Anche se i movimenti potrebbero risultare difficoltosi si raccomanda già nei primi giorni dopo l'intervento ad usare il braccio per le normali attività quotidiane.

Dopo l'intervento chirurgico la presenza del drenaggio, associato alla trazione esercitata dai punti di sutura e dalla medicazione, non deve indurre a tenere immobili il braccio e la spalla.

Si potranno compiere tutte le attività di igiene quotidiana nel rispetto della soglia del dolore ed evitando eccessivi e bruschi stiramenti.

Non utilizzare pesetti, bande elastiche etc. o sollevare pesi (oggetti pesanti, borse). Pian piano è necessario intensificare l'attività motoria allo scopo di raggiungere una forma fisica sempre migliore per affrontare con più energia e serenità il ritorno alla quotidianità.

**Fase Pre-Operatoria**  
Giornata dedicata al colloquio con il Team Interprofessionale, tra cui la fisioterapia, che illustrerà le posture, le attenzioni e i consigli da seguire nel post-intervento. Verrà consegnato questo opuscolo con degli allegati in cui sono riportati consigli pratici, riguardanti le norme igienico-posturali, da osservare per ridurre il rischio di insorgenza del linfedema e altre complicanze.

**Fase Post-Operatoria**  
Nel reparto di degenza Chirurgica senologica, la fisioterapista seguirà la paziente per consigliare gli esercizi da eseguire giornalmente al domicilio, fino al recupero della funzionalità del braccio e ove sia necessaria illustrerà le modalità di presa in carico riabilitativa successiva all'intervento stesso.

## Medicina Riabilitativa

Direttore Giovanna Fabbrì  
Fisiatra referente Daniela Faragolo  
Coordinatore Paola Cavallini  
Fisioterapisti Policlinico di Modena 059 422 5271  
Fisioterapisti Ospedale Civile Baggiovara 059 393 2442  
Coordinatore 059 396 2567  
Segreteria 059 396 2452  
segreteria.medriabcentro@aou.mo.it

Per un adeguato recupero funzionale è necessario ripetere gli esercizi di autotrattamento suggeriti dai fisioterapisti fino al recupero totale di funzionalità. Gli esercizi proposti vanno ripetuti più volte al giorno per pochi minuti, con lentezza, concentrazione, armonia e ricerca della simmetria, seguendo il ritmo del respiro.

L'autotrattamento deve mantenersi costante anche qualora sia prevista una terapia radiante.

Gli esercizi andranno eseguiti sia in posizione sdraiata, seduta o in piedi.

Raccomandiamo di fermarsi se si avverte dolore.

## Trattamento della cicatrice

È importante procedere all'idratazione e al massaggio dell'area circostante la cicatrice con un prodotto il più possibile naturale (ad esempio crema calendula, olio di mandorle, olio d'iperico, burro di karité o simili)

## Gli esercizi

### Posture e esercizi indicati dal 1° al 3° giorno dopo l'intervento



Quando si è a riposo, a letto o anche in poltrona, tenere il braccio appoggiato su un cuscino posizionato a livello dell'avambraccio o sotto il braccio per favorire il defluire della linfa verso l'alto. Aprire e chiudere le dita della mano più volte al giorno.

## Posture e esercizi indicati dal 1° al 3° giorno dopo l'intervento



Il braccio controlaterale all'intervento aiuterà nell'esecuzione.



Ripeti gli esercizi 5 volte.



*N.B. Nel caso di posizionamento di espansore o protesi si consiglia per i primi 20 giorni circa di eseguire gli esercizi senza superare i 45 gradi di ampiezza del movimento, sia in abduzione che in elevazione del braccio e di tenere presenti comunque i consigli del chirurgo plastico.*

## Rilassarsi con il respiro

Il primo fondamentale "esercizio" è di ripristinare una corretta respirazione fin dall'immediato post operatorio. È necessario ampliare progressivamente e lentamente gli atti respiratori in modo tale da rilassare la tensione muscolare ed emotiva ed evitare il dolore da rigidità. La respirazione è sempre possibile eseguirla, in ogni luogo e contesto. Può scegliere se farla, oltre che da supina, anche da seduta o in piedi rilassandosi. Questo tipo di respirazione: • facilita il rilassamento di tutto il corpo • migliora l'ossigenazione del sangue e dei tessuti • migliora la funzionalità cardio vascolare e polmonare • maggiore funzionalità del sistema linfatico • aumenta la concentrazione e può favorire il sonno. La respirazione richiede pazienza e deve essere praticata tutti i giorni consapevolmente passo dopo passo



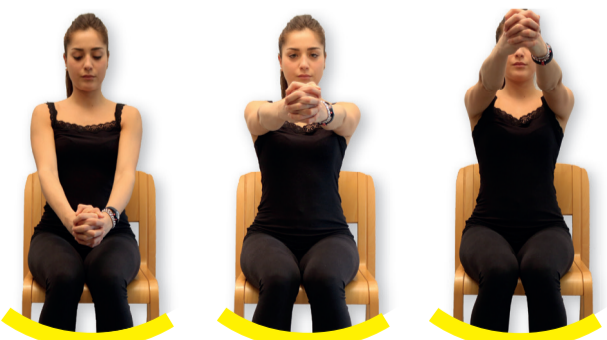
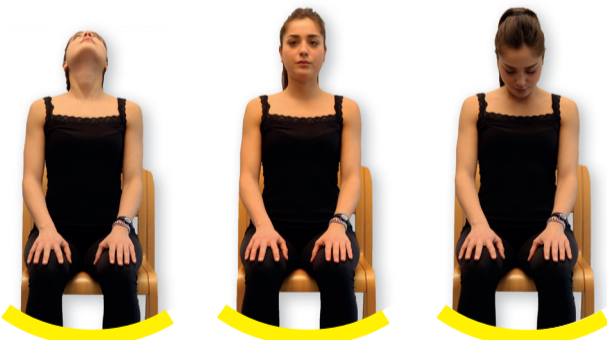
**Respirazione costale:** inspirare profondamente dal naso pensando di spingere in avanti le costole ed espirare lentamente l'aria dalla bocca pensando di abbassare le costole.



**Respirazione diaframmatica:** sdraiati in posizione supina con le ginocchia piegate e i piedi appoggiati al piano (è possibile anche effettuarlo da seduti). Le braccia sono rilassate lungo il corpo, le spalle lontane dalle orecchie. Inspira dal naso e fai gonfiare la pancia. Espirare lentamente come se (sgonfiare la pancia). Rilassarsi e respirare in modo tranquillo, inspirare nuovamente dal naso per 3 secondi (contando 1, 2, 3), espirare dalla bocca per 6 secondi (contando 1, 2, 3, 4, 5, 6) e ripartire per un nuovo ciclo. Ricordarsi che l'espirazione deve durare il doppio dell'inspirazione.

## Esercizi da svolgere al domicilio

### Esercizi per il collo e le braccia in posizione seduta



Utilizzare un bastone o una bacchetta lunga circa 110 cm.



### Esercizi da eseguire da sdraiati e in piedi



### Attenzione...

Se il braccio diventa improvvisamente rosso, caldo, dolente e gonfio rivolgersi al medico di base o contattare il centro senologico di riferimento.