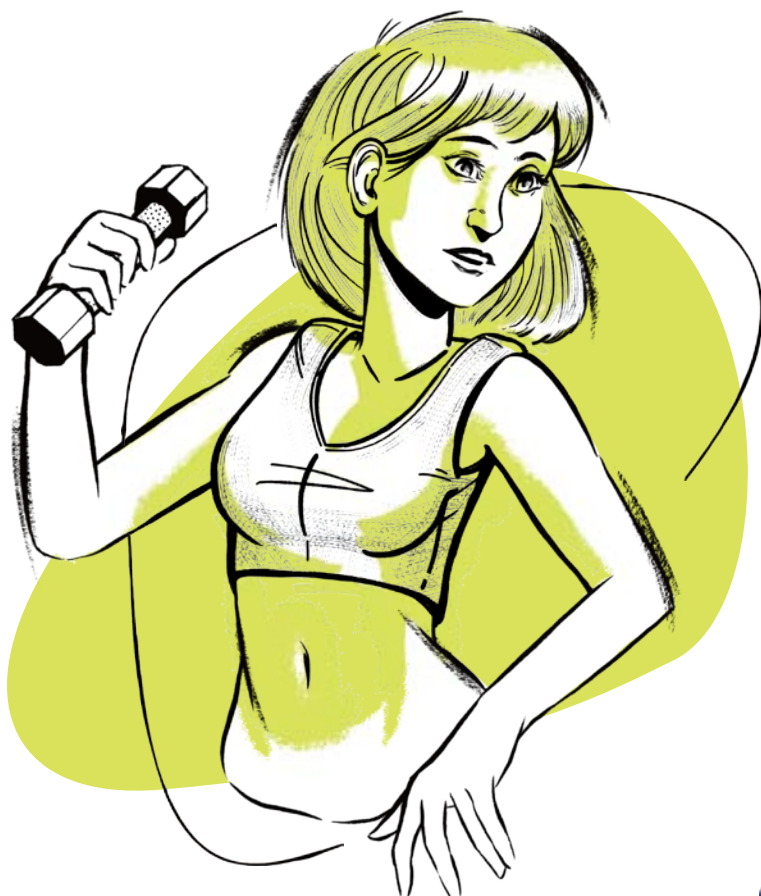


Questa guida è pensata per le donne che hanno fatto
chirurgia ricostruttiva della mammella

La Riabilitazione

dopo l'intervento per il tumore al seno
con ricostruzione



Realizzato grazie al 5x1000 donato al CRO di Aviano

Progetto realizzato dal gruppo Patient Education&Empowerment del CRO di Aviano, formato da medici, infermieri, ricercatori e personale dell'istituto, volontari e pazienti, che si formano e si informano a vicenda e creano una sinergia per migliorare i percorsi di cura.



Gli autori del testo riportano in questa guida le indicazioni per un percorso di riabilitazione dopo l'intervento per il tumore della mammella con ricostruzione. Il proprio medico potrà valutare se e come adattare queste indicazioni in base alla storia clinica della persona.

Con questa guida si intende favorire la comunicazione tra il personale di cura e il paziente per contribuire a un dialogo costruttivo basato sulla fiducia reciproca.

DI CHE COSA PARLIAMO

- 1 **Introduzione**
- 2 · *La ricostruzione del seno e la riabilitazione*
- 2 · *La ricostruzione immediata con protesi dopo mastectomia*
- 3 · *La ricostruzione con espansore dopo mastectomia*

- 5 **Cosa può succedere subito dopo l'intervento?**
- 6 · *Posture corrette*
- 7 · *Esercizi di respirazione*
- 8 · *Esercizio per la mobilità del braccio*

- 9 **Cosa può succedere e cosa può fare nei giorni successivi?**
- 9 · *Il reggiseno*
- 10 · *Esercizi da seduta per il secondo giorno dopo l'intervento*
- 12 · *Modificazioni della postura*
- 13 · *Formazione della cicatrice*
- 15 · *Comparsa di cordoncini sotto la pelle*

- 17 **Cosa può fare nelle settimane successive**
- 18 · *Esercizio da eseguire dopo 15 giorni dall'intervento*
- 18 · *Esercizi da eseguire dopo 30 giorni dall'intervento*
- 25 · *Scapola alata*
- 26 · *Esercizi integrativi dopo tre mesi dall'intervento*

- 29 **Cosa può succedere nel lungo termine?**
- 29 · *Linfedema*
- 30 · *Per non sovraccaricare il braccio operato*
- 31 · *Per non esporre il braccio operato a fonti di calore*
- 31 · *Per prevenire le infiammazioni e le infezioni del braccio operato*

- 33 **Indicazioni per la vita di tutti i giorni**
- 34 · *L'attività quotidiana*
- 35 · *L'igiene della pelle e della ferita*
- 35 · *La guida*
- 35 · *L'alimentazione*
- 36 · *Il ritorno al lavoro*

- 40 **Contatti**

- 41 **Biblio-sitografia**

INTRODUZIONE

Gentile signora,
con questa guida ci proponiamo di darle un supporto per il suo percorso di **riabilitazione** dopo l'intervento chirurgico per il tumore al seno con ricostruzione. Un buon percorso di riabilitazione serve a prevenire complicazioni, a raggiungere il miglior recupero possibile della funzionalità della parte operata e a migliorare e mantenere la sua qualità di vita. È quindi una parte importante del suo percorso di cura.

In questa guida troverà le **informazioni**, gli **esercizi** e i **consigli** descritti passo a passo, per la ripresa della normale vita quotidiana e lavorativa. Il programma di esercizi descritto potrà svolgerlo in completa autonomia. Le consigliamo di metterli in pratica trovando un contesto gradevole e funzionale. Come descritto di seguito, se incontra difficoltà importanti nel mettere in pratica quanto riportato, le consigliamo di confrontarsi con il suo medico, il fisiatra o il fisioterapista. Tutte le informazioni riportate in questa guida sono state elaborate da personale di cura della Regione Friuli-Venezia Giulia, esperto di percorsi di riabilitazione per le donne operate al seno e di chirurgia plastica.

Queste informazioni non sostituiscono le indicazioni che lo specialista della riabilitazione o i chirurghi senologi o plastici le potranno dare.



LA RICOSTRUZIONE DEL SENO E LA RIABILITAZIONE

La ricostruzione del seno è l'intervento chirurgico che ridà forma e volume al seno operato il più possibile simili a quello naturale.

Le tecniche di ricostruzione del seno possono essere diverse. Di conseguenza il suo programma di riabilitazione sarà adattato sulla base della tecnica di ricostruzione utilizzata.

LA RICOSTRUZIONE IMMEDIATA CON PROTESI DOPO MASTECTOMIA

Subito dopo l'intervento di asportazione del tumore le viene inserita una **protesi**. La protesi può essere posizionata:

- tra due muscoli del torace: il grande pettorale e il serrato anteriore, in questo caso si parla di ricostruzione RETROPETTORALE;
- davanti al muscolo grande pettorale, in questo caso si parla di ricostruzione PREPETTORALE.

Mastectomia

Intervento chirurgico di asportazione della mammella.

LA RICOSTRUZIONE CON ESPANSORE DOPO MASTECTOMIA

La protesi viene inserita diversi mesi dopo aver tenuto l'espansore nella sede operata. L'espansore è una protesi provvisoria che viene progressivamente riempita (ogni 3-4 settimane) con un liquido fisiologico, in modo da permettere una graduale espansione dei tessuti e prepararli a ricevere la successiva protesi definitiva. In questo caso la protesi verrà inserita tra il muscolo grande pettorale e i muscoli laterali della parete toracica (ricostruzione RETROPETTORALE).

Dopo l'intervento lei potrà cominciare da subito la riabilitazione con l'esecuzione di semplici esercizi e la proseguirà con la modalità e le tempistiche indicate di volta in volta.

Protesi

Dispositivo o apparato artificiale usato per sostituire una parte del corpo mancante o una sua funzione.

Linfonodi ascellari

Piccoli organi tondeggianti situati sotto la spalla. Hanno una funzione di filtro, poichè intercettano ed eliminano sostanze estranee, microrganismi o cellule tumorali.

Punti di sutura

Fili o graffette usati per chiudere la ferita chirurgica.

Medicazioni

Trattamenti locali che proteggono le ferite chirurgiche e favoriscono la guarigione.

Drenaggio

Tubicino che fuoriesce dall'area dov'è stato fatto l'intervento. Serve a far uscire i liquidi che si formano nell'area dell'intervento. Il ristagno di liquidi, infatti, può ritardare la guarigione e dar luogo a infezioni.

COSA PUÒ SUCCEDERE SUBITO DOPO L'INTERVENTO? Il giorno stesso e il giorno successivo

Al risveglio dall'intervento lei potrà percepire:

- gonfiore nella parte operata, detto anche edema. Si tratta di una normale conseguenza dell'intervento. È presente soprattutto nelle donne che hanno subito l'asportazione dei **linfonodi ascellari** e si risolve spontaneamente in qualche giorno;
- limitazioni nella mobilità del braccio e dolore: durante l'intervento il braccio viene posizionato in modo non naturale, e questo potrebbe causare dolore. Inoltre i **punti di sutura**, le **medicazioni** e il **drenaggio**, limitano la mobilità del braccio;
- intorpidimento nella parte operata: potrà avvertire fastidio a livello del braccio, nella regione dell'ascella, oppure un formicolio o un intorpidimento, come se avesse un "cuscinetto" sotto l'ascella. Questa è una sensazione causata dall'intervento e va riferita al chirurgo.

È importante che già subito dopo l'intervento lei assuma posture corrette ed esegua semplici esercizi.

POSTURE CORRETTE

Tenga il braccio operato in **posizione di scarico**:

- quando è SDRAIATA SUPINA, tenga il braccio appoggiato su un cuscino con la mano, il polso e l'avambraccio un po' più alti rispetto al braccio e alla spalla: questo favorirà la diminuzione del gonfiore;



- quando è SEDUTA, tenga il braccio del lato operato rilassato lungo il fianco, con il gomito flesso e la mano appoggiata alla coscia. Se la seduta ha il bracciolo, tenga il braccio rilassato lungo il fianco e appoggi l'avambraccio sul bracciolo;
- quando è IN PIEDI, tenga il braccio del lato operato rilassato lungo il fianco; può tenere la mano in tasca per alleggerire la spalla dal peso del braccio.
- quando cammina lasci oscillare entrambe le braccia o tenga la mano del lato operato in tasca.



Posizione di scarico

Posizione di un arto (in questo caso il braccio) elevata rispetto al corpo. Questa posizione consente di ridurre il gonfiore.

- Nell'arco della giornata osservi spesso davanti ad uno specchio com'è posizionata la spalla del lato operato e cerchi di mantenerla allineata all'altra;
- quando DORME, almeno per il primo mese, non stia girata dal lato della parte operata per non caricare il peso del corpo sul braccio.

ESERCIZI DI RESPIRAZIONE

Gli esercizi di respirazione la aiuteranno:

- a essere più consapevole del respiro e a beneficiare del rilassamento che la respirazione può indurre;
- a contrastare la rigidità del torace dopo l'intervento provocata dal dolore, dalla tensione della ferita, dalla medicazione e dalla presenza del drenaggio.



Esercizi di respirazione diaframmatica

Inspiri con il naso e lasci gonfiare la pancia.
Espiri lentamente con la bocca, come se soffiaste su una candela senza spegnerla.

Esercizi di respirazione costale

Inspiri profondamente con il naso lasciando espandere il torace.
Espiri lentamente con la bocca lasciando abbassare le costole.

Ripeta questi esercizi PIÙ VOLTE DURANTE LA GIORNATA.

ESERCIZIO PER LA MOBILITÀ DEL BRACCIO

Con il braccio in posizione di scarico, apra e chiuda le dita della mano. Può effettuare l'esercizio utilizzando una pallina di spugna. L'esercizio va eseguito in modo lento, mantenendo per cinque secondi la mano chiusa a pugno e successivamente per cinque secondi la mano rilassata, in posizione aperta.

Ripeta questo esercizio PIÙ VOLTE DURANTE LA GIORNATA.



COSA PUÒ SUCCEDERE E COSA PUÒ FARE NEI GIORNI SUCCESSIVI?

IL REGGISENO

Il chirurgo senologo o il chirurgo plastico potrebbero prescrivere un particolare tipo di reggiseno.

Anche se ha un espansore indossi il reggiseno fin da subito.

Il reggiseno dovrà essere:

- contenitivo;
- di cotone o microfibra;
- senza stecche;
- con le bretelle larghe;
- con allacciatura anteriore.

Se sente dolore nell'area della cicatrice o compare gonfiore si rivolga al medico.

Da alcuni giorni ad alcune settimane dopo l'intervento

ESERCIZI DA SEDUTA PER IL SECONDO GIORNO DOPO L'INTERVENTO

Con i piedi appoggiati a terra, le gambe leggermente divaricate e le braccia rilassate lungo i fianchi, alzi le spalle verso le orecchie e torni alla posizione iniziale, ruoti le spalle avanti e indietro, spinga indietro le spalle avvicinando le scapole, ritorni ogni volta alla posizione iniziale. Ripeta l'esercizio 5 VOLTE.



È possibile abbinare a tale esercizio anche la respirazione. Quando inspira, alzi le spalle verso le orecchie, quando espira, porti le spalle alla posizione iniziale. Quando ruota le spalle indietro, inspiri, quando ruota le spalle avanti, espiri. Ritorni alla posizione iniziale e ripeta l'esercizio, associando la respirazione, per 5 VOLTE.

Posizionata come nel precedente esercizio, contragga tutta la muscolatura delle braccia chiudendo energicamente le mani a pugno: mantenga la tensione per 7 secondi, quindi rilassi aprendo le mani. Ripeta l'esercizio 5 VOLTE.



Con le braccia rilassate lungo i fianchi, fletta il capo avanti e indietro, lo inclini a destra e a sinistra, quindi lo ruoti a destra e a sinistra. Ripeta l'esercizio 5 VOLTE.



MODIFICAZIONI DELLA POSTURA

Nel periodo successivo all'intervento potrebbe notare delle modificazioni della postura. Ad esempio potrebbe vedere che tiene la spalla del lato operato più alta o più in avanti dell'altra.

Che cosa può fare?

Si eserciti davanti allo specchio, in modo da recuperare la simmetria. In piedi, rilassi le spalle e le braccia lungo i fianchi, controlli l'allineamento del corpo: la linea delle spalle dev'essere orizzontale e anche quella del bacino. La testa deve essere dritta, con lo sguardo fisso in avanti.



FORMAZIONE DELLA CICATRICE

La guarigione della **ferita chirurgica** porta alla formazione di una cicatrice. La cicatrice è meno elastica della pelle e potrebbe causare alcune limitazioni nei movimenti del braccio e creare delle **aderenze** con i tessuti vicini.

Che cosa può fare?

Nei giorni successivi alla rimozione dei punti, nella zona della ferita:

- si lavi con un sapone neutro e si asciughi bene senza strofinare;
- applichi quotidianamente dei prodotti specifici (idratanti, lenitivi, elasticizzanti). Chieda consiglio anche al medico o all'infermiere;
- massaggi quotidianamente per 10 minuti (ad esempio 5 minuti due volte al giorno) la ferita pulita e asciutta.

Per fare il massaggio appoggi i polpastrelli sui lati della ferita ed esegua dei movimenti come descritto in Figura 1.

Ferita chirurgica

Ferita causata dall'intervento chirurgico.

Aderenze

Tessuti che si uniscono tra loro come conseguenza di meccanismi di riparazione della ferita.

Non utilizzi nessun prodotto (creme, olii ecc.) per massaggiare. Nei primi giorni durante il massaggio eserciti solo una pressione lieve, di seguito faccia la prima parte del massaggio con una pressione lieve (ne beneficeranno i tessuti più superficiali) e la successiva con una pressione un po' più intensa (ne beneficeranno i tessuti più profondi). Questo massaggio la aiuterà a prevenire le aderenze.

Trascorso un mese dall'intervento, faccia il massaggio con i polpastrelli appoggiati sulla cicatrice della ferita, con movimenti circolari e/o a zig zag (Figura 1-2). Proseguia i massaggi almeno fino a sei mesi dopo l'intervento. In questa fase può anche diradare la frequenza dei massaggi. Se verrà regolarmente massaggiata e mantenuta morbida ed elastica con prodotti idratanti/elasticizzanti, la cicatrice si accorcerà e si assottiglierà ed eviterà di aderire ai tessuti circostanti.



Figura 1



Figura 2

Per qualsiasi dubbio o problema relativo alla cicatrice, si rivolga al medico o all'infermiere.

COMPARSA DI CORDONCINI SOTTO LA PELLE (Linfosclerosi o Sindrome della rete ascellare o Axillary web syndrome)

Nei giorni successivi, potrebbe sentire dei "cordoncini" sotto la pelle, che potrebbero partire dall'ascella della parte operata e arrivare al gomito o al polso, oppure potrebbero partire dalla ferita chirurgica e svilupparsi lungo il tronco. Questi "cordoncini" possono limitare il movimento della spalla provocando bruciore o dolore. La presenza di questi "cordoncini" non deve crearle preoccupazione, perché di solito scompaiono spontaneamente entro qualche settimana. **Se i cordoncini non scompaiono spontaneamente devono essere valutati dal fisiatra e trattati con della fisioterapia.**

Che cosa può fare?

Trascorse 2 settimane dall'intervento svolga l'esercizio di stretching descritto a pag. 25. Faccia anche attenzione alla sua postura come indicato a pag. 12. È importante che non provi dolore. Se forza il movimento oltre questo limite i disturbi potrebbero persistere e accentuarsi e potrebbe ritardare il recupero del movimento e della guarigione. In caso di dolore, il medico potrà consigliare un farmaco antidolorifico.

COSA PUÒ FARE NELLE SETTIMANE SUCCESSIVE



Di seguito è riportato un programma di esercizi per il recupero del movimento da svolgere autonomamente. Se durante gli esercizi sente dolore al braccio, alla spalla o tensione alla cicatrice, diminuisca l'ampiezza dei movimenti, o eviti di svolgere l'esercizio e riprovi a svolgerlo una settimana dopo. Se durante gli esercizi sente un po' di tensione al petto, all'ascella o alla parte interna del braccio, non si preoccupi e continui l'esercizio. Svolga gli esercizi nella sequenza proposta. Ripeta tutti gli esercizi almeno una volta al giorno. Li svolga con lentezza, armonia, ricerchi la simmetria (si aiuti eventualmente con uno specchio) e segua il ritmo del respiro. Se le sono stati asportati i linfonodi ascellari potrebbe sentire un senso di pesantezza e a volte anche di "gonfiore". L'esercizio fisico e le normali attività quotidiane migliorano la circolazione della **linfa** e riducono la possibilità di insorgenza del linfedema (veda pag. 29).

Se è ancora presente il drenaggio, esegua comunque gli esercizi con movimenti lenti e meno ampi.

Linfa

Liquido chiaro che circola nel sistema dei vasi linfatici (un sistema di vasi che raccoglie questo liquido dalla periferia dei tessuti e lo trasporta fino al sangue) che contiene proteine, lipidi, sostanze rimosse dai tessuti e linfociti (un tipo di globuli bianchi).

ESERCIZIO DA ESEGUIRE DOPO 15 GIORNI DALL'INTERVENTO

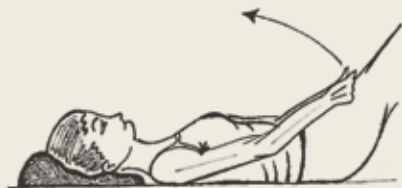
In piedi di fronte a una parete, con il corpo a pochi centimetri da essa, appoggi la mano alla parete all'altezza della spalla e faccia "camminare le dita" verso l'alto. Torni alla posizione di partenza. Può fare lo stesso esercizio posizionandosi di lato rispetto alla parete.



ESERCIZI DA ESEGUIRE DOPO 30 GIORNI DALL'INTERVENTO

Gli esercizi che seguono può eseguirli, almeno una volta al giorno, finché sarà recuperata l'intera funzionalità del suo braccio. Passi dagli esercizi finora svolti a quelli nuovi gradatamente, integrandoli man mano che riesce a farli senza sentire dolore.

01. Distesa a letto. Rilassi le braccia lungo i fianchi, unisca le mani incrociando le dita, alzi e abbassi lentamente le braccia a gomiti tesi, fino a dove riesce, senza sforzi. Ripeta questo esercizio 5 VOLTE.



Possibilmente inspiri quando eleva le braccia ed espiri quando le riporta lungo i fianchi.



Distesa a letto. Rilassi le braccia lungo i fianchi, porti le mani alle spalle alzando i gomiti e ritorni alla posizione di partenza. Ripeta questo esercizio 5 VOLTE.

Quando fa gli esercizi, presti attenzione a come respira ed esegua due o tre profondi respiri tra i diversi esercizi e tra cicli di ripetizioni.

02. In posizione supina, con le braccia allargate all'esterno, sollevi le braccia verso il soffitto fino a congiungere i palmi delle mani. Mantenga questa posizione con i gomiti estesi 5 SECONDI, quindi ritorni alla posizione di partenza con le braccia allargate. Ripeta l'esercizio 5 VOLTE.

A questo esercizio può associare la respirazione: inspiri quando porta le braccia in alto, espiri quando torna alla posizione di partenza.



03. Distesa a letto con le braccia lungo i fianchi, i piedi appoggiati al letto e le ginocchia piegate. Intrecci le dita delle mani in modo che il pollice della mano del lato operato sia più in alto rispetto all'altro pollice.

Sollevi le braccia distese in modo da disegnare un arco con il pugno e lo porti dietro la testa.
Ripeta l'esercizio 5 VOLTE.



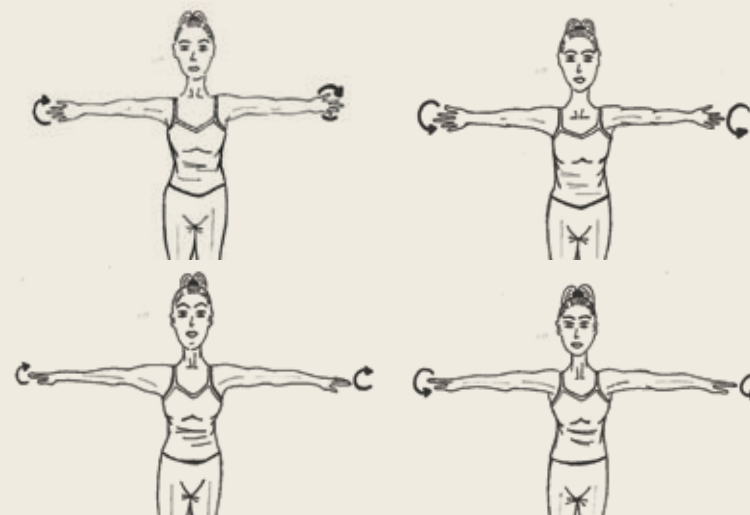
N.B.: si fermi quando sente una lieve tensione sotto l'ascella, mantenga lo stato di tensione (non deve avvertire dolore) per tre secondi, inspiri e poi espiri riportando le mani intrecciate alla posizione di partenza con i gomiti ben distesi.

Per tutti gli esercizi che seguono, dal numero 1 al numero 9 indossare SEMPRE il reggiseno. Questi esercizi si ripetono inizialmente 2 VOLTE, poi gradualmente, nei giorni successivi, si arriva a ripeterli 10 VOLTE.

01. Da seduta, con le braccia in fuori e i gomiti estesi, porti le mani alle spalle, piegando i gomiti. Quindi faccia ruotare i gomiti, descrivendo ampi movimenti circolari in senso orario ed antiorario.



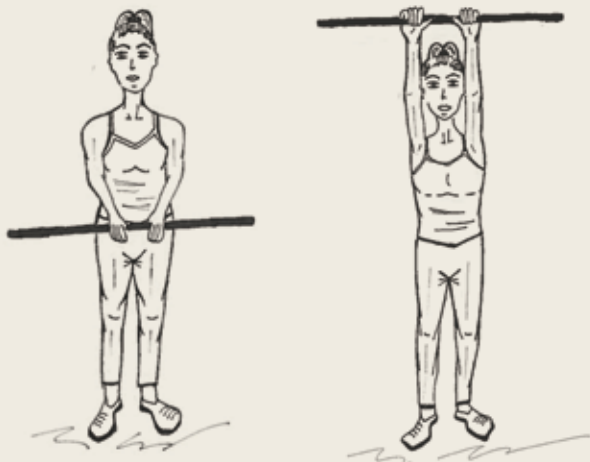
02. In piedi, con le braccia in fuori e i gomiti estesi, disegni piccoli cerchi in senso orario ed antiorario con il palmo della mano rivolto prima in alto, poi in basso.



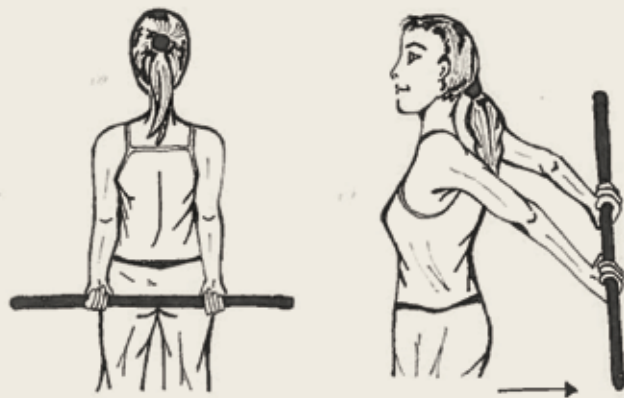
03. Da seduta, oppure in piedi, con le braccia tese, batta le mani alternativamente davanti e dietro la schiena.



04. In piedi, a braccia tese, impugni un bastone o una bacchetta di almeno 110 cm. Porti il bastone sopra la testa e torni alla posizione di partenza.



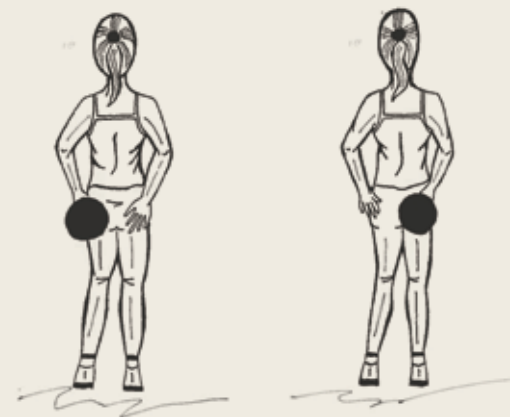
05. In piedi, a braccia tese, impugni il bastone o una bacchetta di almeno 110 cm dietro la schiena. Avvicini e allontani il bastone dalla schiena.



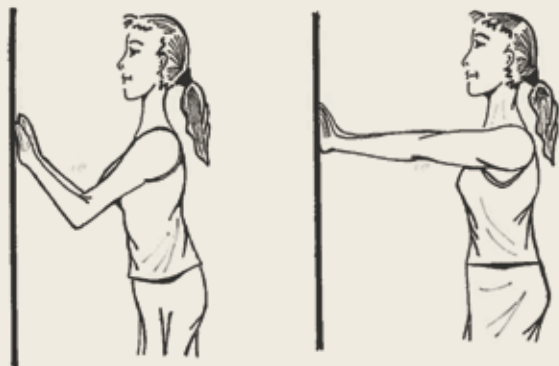
06. In piedi, a braccia tese, impugni il bastone o una bacchetta di almeno 110 cm, lo porti in alto e poi dietro la nuca, quindi ritorni alla posizione di partenza.



07. In piedi, con le braccia estese dietro la schiena, passi un pallone da una mano all'altra.



08. In piedi, davanti a una parete, con i palmi delle mani al muro all'altezza delle spalle e i gomiti piegati, allontanate il tronco dalla parete. Mantenga le braccia e i polsi ben estesi per 5 secondi e ritorni alla posizione di partenza.



09. Si posizioni in piedi, con la testa dritta, lo sguardo fisso in avanti e il palmo delle mani appoggiato alla parete. Con le braccia tese disegni un cerchio facendo correre le dita fino ad arrivare al punto di massima tensione muscolare. Mantenga questa posizione per 5 secondi e ritorni indietro.



SCAPOLA ALATA

Durante l'intervento possono venire lese alcune fibre nervose che hanno la funzione di mantenere la scapola aderente al torace. Come conseguenza, la scapola potrà risultare un po' più staccata dal tronco (scapola alata).

Che cosa può fare?

Per limitare questa conseguenza è necessario un trattamento di fisioterapia per mantenere una completa funzionalità della spalla e rafforzare la muscolatura in quella regione.

Esercizio di stretching

In posizione supina, con le braccia lungo i fianchi, allarghi e mantenga le braccia allargate 5 SECONDI, quindi le riporti lungo i fianchi. Ripeta l'esercizio 5 VOLTE. A questo esercizio può associare la respirazione: inspiri quando allarga le braccia, espiri quando porta le braccia lungo i fianchi. Questo esercizio è indicato anche in caso di cordoncini sotto la pelle, come riportato a pag. 15.



ESERCIZI INTEGRATIVI DOPO TRE MESI DALL'INTERVENTO

01. In piedi, provi ad agganciare le dita delle mani dietro la schiena. Ripeta fino a 10 VOLTE, mantenendo la posizione per 5 secondi.



02. In posizione a "quattro zampe" con le ginocchia all'altezza delle anche, faccia strisciare le mani in avanti mantenendo ginocchia e anche in questa posizione. Torni indietro alla posizione di partenza sempre facendo strisciare le mani. Ripeta l'esercizio QUALCHE VOLTA fino ad arrivare gradualmente, nei giorni successivi, a 10 VOLTE.



Tutti gli esercizi descritti possono essere eseguiti anche dopo il totale recupero funzionale del braccio della parte operata. Inoltre, è utile che lei prosegua con un'attività fisica di mantenimento, che giova anche al processo di guarigione. Può iniziare per esempio con mezz'ora di camminata al giorno.

Può trovare ulteriori spunti per svolgere l'attività fisica in autonomia nella guida pratica: "Attività fisica: una mossa vincente".

È disponibile presso la Biblioteca del CRO o dal link www.croinforma.it

Per ogni eventuale problema con gli esercizi di riabilitazione o l'attività fisica si confronti con il suo fisiatra. Prima di riprendere l'esecuzione di un regolare sport, è opportuno che consulti il fisiatra.





Linfonodo sentinella

Il primo linfonodo a ricevere la linfa dalla sede del tumore.

COSA PUÒ SUCCEDERE NEL LUNGO TERMINE?

Da mesi a anni dopo l'intervento

LINFEDEMA

Il linfedema è una condizione di accumulo di liquido (linfa) in una parte o in tutto il braccio o nel torace, dal lato dove è stato fatto l'intervento chirurgico.

Esso può presentarsi:

- più di frequente se ha avuto l'asportazione dei linfonodi ascellari;
- più raramente se le è stato asportato il solo **linfonodo sentinella**;
- come conseguenza della chemioterapia;
- dopo la radioterapia all'ascella o alla clavicola.

Il linfedema del torace di solito compare alcuni giorni o alcune settimane dopo l'intervento. Di solito è lieve e si può anche non percepirlo. Quando i linfonodi ascellari sono stati completamente asportati può rimanere un lieve gonfiore del torace, che si può percepire nella zona sotto l'ascella con i normali movimenti del braccio quando si cammina.

Il linfedema del braccio, che si può presentare all'inizio, tende a risolversi da solo nell'arco di giorni/settimane. Il linfedema del braccio si può anche presentare o ripresentare da 6-9 mesi fino ad anni dopo l'intervento.

All'inizio può esserci un leggero gonfiore del braccio che va e viene e si può manifestare:

- nella seconda parte della giornata;
- dopo sforzi prolungati del braccio;
- quando fa molto caldo.

In questo caso, anche se può bastare tenere il braccio in scarico per far scomparire il gonfiore, lei deve subito riferirlo al medico o al fisiatra o al fisioterapista.

Si potrà così intervenire per tempo e limitare che il linfedema progredisca.

In fasi più avanzate il gonfiore è sempre presente e per farlo regredire è necessario adottare precauzioni e fare terapie mirate che le saranno indicate.

Che cosa può fare?

È importante che:

- non sovraccarichi il braccio operato;
- non esponga il braccio operato a fonti di calore;
- prevenga le infiammazioni e le infezioni.

PER NON SOVRACCARICARE IL BRACCIO OPERATO

- non porti pesi (ad esempio borse);
- non svolga lavori pesanti (ad esempio stirare, sbattere tappeti...);
- non faccia attività fisiche/sportive troppo intense (ad esempio sollevamento pesi, arrampicata, tennis);

- non dorma dal lato operato, con il peso del corpo sul braccio le prime 3-4 settimane dopo l'intervento.

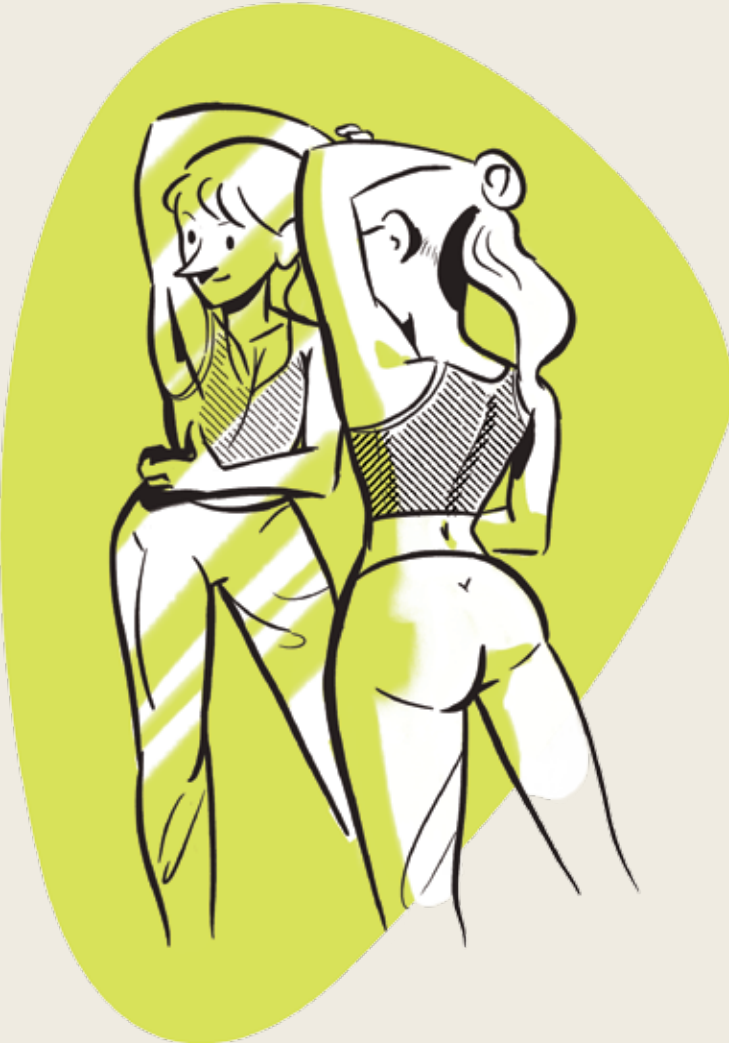
PER NON ESPORRE IL BRACCIO OPERATO A FONTI DI CALORE

- non stia con il braccio troppo vicino al forno caldo, al camino o al ferro da stiro;
- eviti le borse di acqua calda;
- eviti i bagni di vapore e le saune;
- eviti i fanghi e le sabbature.

PER PREVENIRE LE INFIAMMAZIONI E LE INFEZIONI DEL BRACCIO OPERATO

- mantenga una buona igiene e cura della pelle, (la pelle deve essere pulita e idratata);
- presti attenzione alla manicure e alla depilazione delle ascelle, attività che possono provocarle dei tagli. (ad esempio usi la crema depilatoria);
- eviti le punture di insetto, ad esempio utilizzando i repellenti per insetti;
- eviti i graffi degli animali;
- eviti le ferite da taglio, da giardinaggio e da cucito. Per il giardinaggio utilizzi guanti e abbigliamento che protegge, ad esempio maglia con manica lunga con polsini non aderenti;
- disinfetti accuratamente la zona interessata se viene punta, graffiata o se si taglia.

INDICAZIONI PER LA VITA DI TUTTI I GIORNI



Dopo l'intervento è opportuno che lei:

- utilizzi da subito il braccio operato per le semplici azioni quotidiane: lavarsi i denti, pettinarsi, vestirsi, mangiare. Se è in difficoltà a svolgere alcune di queste attività, ad esempio se sente dolore, non insista e riprovi i giorni successivi;
- nelle prime 6 settimane faccia solo attività casalinghe leggere, di breve durata e si riposi regolarmente tra un'attività e l'altra. Dopo le 6 settimane può iniziare le attività più pesanti. Se sente un leggero fastidio, può essere normale. Se sente dolore, questo è un segnale che l'attività che sta facendo è troppo pesante: la sospenda e provi a riprenderla dopo una settimana;
- tenga il braccio in posizione di scarico quando le è possibile, ad esempio quando è seduta o sdraiata;
- eviti di tenere il braccio fermo lungo il fianco per tanto tempo;
- eviti sforzi eccessivi con il braccio operato. Anche nel periodo successivo all'intervento porti le borse a mano e a tracolla dal lato opposto;
- eviti di esporre il braccio operato a fonti di calore, come riportato a pag. 31;
- eviti di fare con il braccio operato gesti ripetitivi e prolungati, anche se non eccessivamente faticosi, ad esempio stirare, pulire i vetri etc.;

- eviti i prelievi di sangue e la misurazione della pressione dal lato operato. È opportuno che tenga con i documenti che porta con sé un biglietto che indichi che in caso di prelievo o misurazione di pressione non dovrà essere usato il braccio operato. Può utilizzare il format allegato alla copertina di questo libretto.

L'ATTIVITÀ QUOTIDIANA

Dopo l'intervento e per le successive tre/quattro settimane è importante che lei cerchi di riposare regolarmente per avere un buon recupero.

Di seguito alcuni consigli utili a questo scopo:

- pianifichi le sue attività in modo che non siano troppe o troppo ravvicinate;
- si faccia aiutare, se le attività che deve svolgere sono eccessive;
- svolga le attività con calma;
- si riposi tra un'attività e l'altra.

L'IGIENE DELLA PELLE E DELLA FERITA

- nei primi giorni dopo l'intervento può iniziare a lavarsi mantenendo asciutta la zona dov'è stata operata;
- in presenza di drenaggio, di medicazioni o di punti di sutura, mantenga sempre l'area asciutta con medicazioni resistenti all'acqua;
- in assenza di drenaggio, di medicazioni o di punti di sutura, eviti il getto diretto dell'acqua sull'area della ferita;
- utilizzi creme idratanti per mantenere la pelle morbida, elastica e idratata. In un periodo successivo, è comunque raccomandato utilizzare prodotti senza alcool;
- **a causa della ridotta sensibilità della zona operata, faccia attenzione alla temperatura dell'acqua: si lavi sempre con acqua tiepida e mai calda!**



LA GUIDA

Per le prime settimane, finché avrà i drenaggi, è opportuno che lei non guidi. Quando è in macchina, deve sempre indossare la cintura di sicurezza.

L'ALIMENTAZIONE

Per un buon recupero è importante che la sua alimentazione sia ben bilanciata, con un corretto apporto di proteine, grassi, carboidrati, vitamine e minerali e che mantenga un giusto peso corporeo.

CONTATTI

Per informazioni sul percorso di Riabilitazione:

Coordinatore progetto di Riabilitazione al CRO di Aviano

tel. 0434 659140 | email: luca.miceli@cro.it

Infermiere di senologia, Aviano

tel. 0434 659304, 0434 659113

email: infermieresenologia@cro.it

Infermiere di senologia, Pordenone

tel. 0434 399612

Infermiere di senologia, San Vito al Tagliamento

tel. 0434 841921

Per valutazioni nutrizionali

Servizio Nutrizionale, CRO di Aviano

tel. 0434 659367, 0434 659290

Per informazioni sull'attività fisica, per pazienti CRO

Associazione ANGOLO, sede CRO di Aviano

tel. 0434 659277 | email: angolo@cro.it

Per informazioni sui corsi di attività fisica

Associazione ANDOS, sede di Pordenone

tel. 0434 40729 | email: info@andospn.it

BIBLIO-SITOGRAFIA

01. Azienda Sanitaria Universitaria Integrata di Udine. Consigli per la riabilitazione funzionale dopo un intervento per patologia mammaria, 2016.
02. Azienda ospedaliera di Reggio Emilia, Arcispedale S. Maria Nuova. La riabilitazione dopo intervento chirurgico al seno, 2020. <https://www.ausl.re.it/allegati/Riabilitazione%20intervento%20seno.pdf>
03. Princess Margareth, Mount Sinai Hospital. Functional rehab after breast cancer surgery, 2019. https://www.uhn.ca/PatientsFamilies/Health_Information/Health_Topics/Documents/Your_Functional_Rehabilitation_After_Breast_Surgery.pdf
04. Azienda ospedaliera S. Maria degli Angeli Pordenone, U.O. Medicina fisica e riabilitazione, Esercizi per le donne operate al seno
05. Azienda USL Rieti. Informazioni e consigli pratici per la donna sottoposta a chirurgia mammaria, 2012. <http://www.asl.ri.it/ospedaliera/rieti/files/doc/Opuscolo%20Informativo%20-%20Tumore%20della%20mammella%20-%20Riabilitazione%20e%20vita.pdf>
06. Associazione Lotta al Linfedema. <https://www.associazionelottaallinfedema.it/>
07. Servizio di riabilitazione domiciliare del Distretto Urbano Ass. n.6 Friuli Occidentale Distretto Urbano ASS6 Friuli Occidentale. Linfedema: dalla prevenzione all'autotrattamento

CROinforma è la collana di informazione divulgativa del Centro di Riferimento Oncologico di Aviano, rivolta a pazienti e cittadini. Tratta argomenti inerenti alla ricerca, alla prevenzione, alla cura dei tumori.

LA COLLANA CROINFORMA

01. Come si gestisce la pompa elastomerica
02. Alimentazione e chemioterapia. Guida pratica
03. Il soggiorno nel reparto di chemioterapia ad alte dosi
04. A casa dopo il trapianto autologo di cellule staminali. Consigli utili
05. Gli studi clinici, un'opportunità nel percorso di cura
06. Il supporto psicologico
07. Cistite
08. Alterazioni delle unghie
09. Vampate di calore
10. Disturbi del sonno
11. Diarrea
12. Gli studi clinici. Un'opportunità nel percorso di cura
13. I Tumori in Friuli Venezia Giulia. Più prevenzione, più ricerca, uguale, meno tumori, più salute
14. La mucosite orale (stomatite)
15. Il tumore della mammella. Percorsi di diagnosi, cura e riabilitazione al CRO
16. Il PORT. Guida per il paziente
17. Il PICC. Guida per il paziente
18. Consigli per chi assume medicinali cortisonici
19. La radioterapia della mammella. Indicazioni pratiche
20. Servizio di vigilanza sui farmaci. Pharmacy Clinical Desk
21. ATTIVITÀ FISICA: una mossa vincente. Indicazioni per pazienti oncologici

L'elenco completo della collana è disponibile nella pagina della Biblioteca Scientifica e per Pazienti sul sito www.croinforma.it

AUTORI DEL TESTO

Lorenzo Fedele, medico fisiatra

Marsilio Saccavini, medico e fisioterapista

Marzia Maurencig, medico fisiatra

Lara Bertoli, fisioterapista

Afferenti ad AAS2 Bassa Friulana-Isontina

Federica Lipanje, medico fisiatra

Alberto Onorato, medico fisiatra e neurologo, consulente

Iona Leo, medico fisiatra e neurologo

Francesca Capone e Valentina Pigani, fisioterapiste

Afferenti ad ASUIUD Gervasutta

Regina Sonda, già medico chirurgo plastico

Valentina Visintini Cividin, medico chirurgo plastico

Marisa Zanella e Emanuela Scaini

Associazione ANDOS, Sezione di Pordenone



Solo il testo di questa pubblicazione (immagini escluse) è distribuito con Licenza Creative Commons Attribuzione Non commerciale - Non opere derivate 4.0 Internazionale.

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Questa guida è disponibile a stampa presso la Biblioteca Scientifica e per Pazienti del CRO Aviano

Revisori del testo

Chiara Cipolat Mis,
Barbara Polo Grillo,
Monica Masutti, Luca
Miceli, Emanuela Ferrarin,
Samuele Massarut,
Giulia Bongiorno
e Fabio Puglisi

Afferenti al CRO di Aviano

Immagini degli esercizi

Francesca Capone

Grafica e impaginazione

Riccardo Bianchet

Guida elaborata con il contributo di pazienti e cittadini

T.C.

La font bianconero® è disegnata da Umberto Mischi per biancoenero edizioni, rispettando accorgimenti visivi che facilitano la lettura di tutti, in particolare dei lettori dislessici.

Finito di stampare a aprile 2023
da Arti Grafiche CM Prata di Pordenone



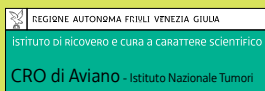
Nome _____

Cognome _____

Effettuare il prelievo di sangue o la
misurazione della pressione arteriosa
solo dal braccio:

DESTRO

SINISTRO



Centro di Riferimento Oncologico di Aviano (CRO) IRCCS
Via Franco Gallini, 2 - 33081 Aviano (Pn)
www.cro.it