

# LA RIABILITAZIONE DOPO L'INTERVENTO PER IL TUMORE AL SENO SENZA RICOSTRUZIONE

Guida pratica

Centro di Riferimento Oncologico di Aviano - IRCCS - Istituto Nazionale Tumori  
Via Franco Gallini, 2 - 33081 Aviano (Pn) - [www.cro.it](http://www.cro.it)



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

*Per utilizzi e adattamenti non previsti dalla licenza rivolgersi a:  
Tel. 0434 659467 - E-mail: [people@cro.it](mailto:people@cro.it)*

*Questa guida è disponibile  
a stampa presso la Biblioteca Scientifica e Pazienti del CRO Aviano  
online da: [www.croinforma.it](http://www.croinforma.it)*

# LA RIABILITAZIONE DOPO L'INTERVENTO PER IL TUMORE AL SENO SENZA RICOSTRUZIONE

Guida pratica

**Gli autori dichiarano di non avere conflitti  
di interesse per questa pubblicazione.**

*2ª edizione - ristampa*

Questa guida fornisce un'informazione generale: soltanto il medico può, in base alla storia clinica e familiare di ogni paziente, dare informazioni e consigli per il singolo caso.  
Con questa guida, si intende favorire la comunicazione tra medico e paziente e contribuire a un dialogo costruttivo basato sulla fiducia reciproca.

Centro di Riferimento Oncologico di Aviano 2025

# Indice

## COORDINATORE DEL PROGETTO

Helena Biancuzzi, assegnista di ricerca, Dipartimento di Scienze Economiche e Statistiche, Università degli Studi di Udine.

## GRUPPO DI LAVORO

Lorenzo Fedele, Marsilio Saccavini, Lara Bertoli, Francesca Capone, Federica Lipanje, Valentina Pigani, Iona Leo, Marzia Maurencig, Alberto Onorato, Loretta Mazzega, Maria Rosaria Leo, Marisa Zanella, Emanuela Scaini, Luca Miceli, Rosaria Taibi, Samuele Massarut, Emanuela Ferrarin, Desirée Gregori, Fabio Puglisi, Sonja Cedrone, Silvia Franceschi, Paola Pistello, Ivana Truccolo, Paola Fedele.

## TESTI

Lorenzo Fedele, medico fisiatra, AAS5 Friuli occidentale  
Marsilio Saccavini, medico e fisioterapista, AAS2 Bassa Friulana-Isontina  
Marzia Maurencig, medico fisiatra, AAS2 Bassa Friulana-Isontina  
Federica Lipanje, medico fisiatra, ASUIUD Gervasutta  
Alberto Onorato, medico fisiatra e neurologo, consulente  
Iona Leo, medico fisiatra e neurologo, ASUIUD Gervasutta  
Francesca Capone, fisioterapista, ASUIUD Gervasutta  
Valentina Pigani, fisioterapista, ASUIUD Gervasutta  
Lara Bertoli, fisioterapista, AAS2 Bassa Friulana-Isontina  
Chiara Cipolat Mis, bibliotecaria, Biblioteca Pazienti, CRO Aviano  
Emanuela Ferrarin, farmacista documentalista, Biblioteca Pazienti, CRO Aviano  
Marisa Zanella, Associazione ANDOS, Sezione di Pordenone  
Emanuela Scaini, Associazione ANDOS, Sezione di Pordenone

## Guida elaborata con il contributo di pazienti e cittadini:

Luisa Raengo e Leyla Polo Del Vecchio

## Conforme ai requisiti ETHIC per la valutazione della comprensibilità, trasparenza e appropriatezza

Valutazione ETHIC: Pierpaolo Pelagi

Immagini: Francesca Capone ©; Shutterstock©



Gentile signora .....	p. 5
Cosa può succedere subito dopo l'intervento? (Il giorno stesso e il giorno successivo) .....	p. 7
Che cosa può fare? .....	p. 7
Posture corrette .....	p. 8
Esercizi di respirazione .....	p. 10
Esercizi per la mobilità del braccio .....	p. 11
Cosa può succedere nei giorni successivi? (Da alcuni giorni ad alcune settimane dopo l'intervento) .....	p. 13
Comparsa di cordoncini sotto la pelle .....	p. 13
Formazione della cicatrice .....	p. 14
Modificazioni della postura .....	p. 16
Scapola alata .....	p. 17
Esercizi di stretching .....	p. 18
Esercizi .....	p. 20
Esercizi per il secondo giorno dopo l'intervento .....	p. 21
Esercizio da distesa .....	p. 21
Esercizi da seduta .....	p. 22
Esercizi per il terzo giorno dopo l'intervento .....	p. 26
Esercizi da eseguire a casa .....	p. 27
Cosa può succedere nel lungo termine? (Da mesi a anni dopo l'intervento) .....	p. 39
Linfedema .....	p. 39
Quali sono i segni del linfedema? .....	p. 41



CRO  
AVIANO

REGIONE AUTONOMA FRIULI VENEZIA GIULIA  
ISTITUTO DI RICOVERO E CURA A CARATTERE SCIENTIFICO  
CRO di Aviano - Istituto Nazionale Tumori

Centro di Riferimento Oncologico di Aviano  
IRCCS - Istituto Nazionale Tumori

**Responsabile scientifico collana CROinforma:** Silvia Franceschi (Direttore Scientifico CRO)  
**Coordinamento editoriale:** Chiara Cipolat Mis, Emanuela Ferrarin (Biblioteca CRO)  
**Grafica e impaginazione:** Nancy Michilin (Biblioteca CRO)

## Gentile signora,

Indicazioni per la vita di tutti i giorni .....	p. 43
L'attività quotidiana .....	p. 44
L'igiene della pelle e della ferita .....	p. 45
Il reggiseno da utilizzare dopo l'intervento .....	p. 45
La guida .....	p. 46
L'alimentazione .....	p. 46
Il ritorno al lavoro .....	p. 48
Biblio-sitografia .....	p. 49
Contatti .....	p. 50

Con questa guida ci proponiamo di darle un supporto per il suo percorso di **riabilitazione** dopo l'intervento chirurgico per il tumore al seno senza 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, dal giorno dell'intervento, al rientro a casa, alla 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 comunicazione.

Esse non sostituiscono le indicazioni che lo specialista della riabilitazione o i chirurghi senologi o plastici le potranno dare. Per ulteriori informazioni o qualsiasi dubbio o problema relativo alla sua riabilitazione, si rivolga al medico fisiatra.

# Cosa può succedere subito dopo l'intervento? (Il giorno stesso e il giorno successivo)

Al risveglio dall'intervento lei potrà percepire:

1. **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.
2. **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.
3. **Intorpidimento nella parte operata**: potrà avvertire fastidio a livello del braccio, della superficie esterna 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.

## CHE COSA PUÒ FARE?

È importante che già subito dopo l'intervento lei:

- assuma posture corrette;
- esegua semplici esercizi di respirazione;
- esegua esercizi di mobilità del braccio.

### Linfonodi ascellari

Piccoli organelli ovoidali 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.

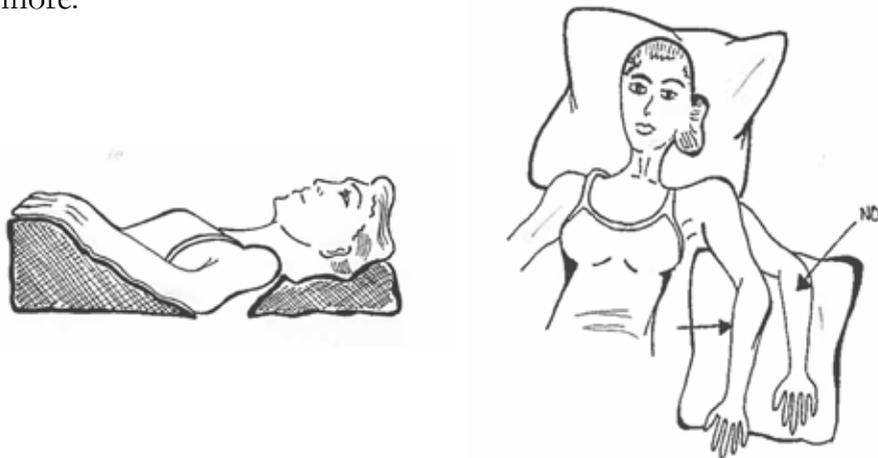
### Drenaggio

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

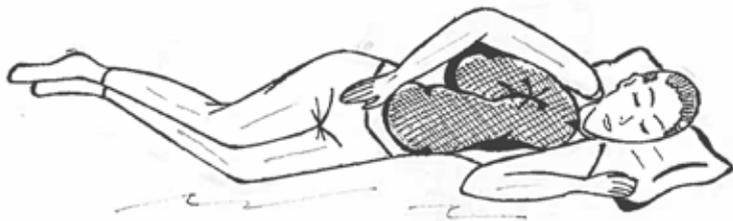
## Posture corrette

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

1. 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.



2. Quando si mette **SDRAIATA SUL FIANCO**, dalla parte non operata, tenga il braccio del lato operato sopra un cuscino piegato in due.



### Posizione di scarico

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

3. 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.



4. 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.

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.

## 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.**



## Esercizi per la mobilità del braccio

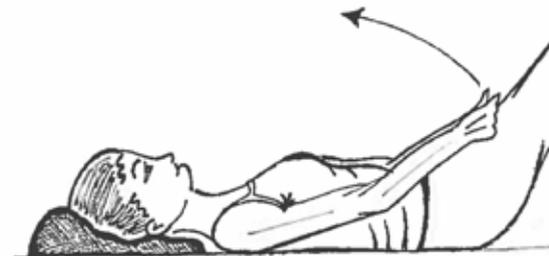
Con il braccio in posizione di scarico, apra e chiuda le dita della mano. Può effettuare l'esercizio utilizzando una pallina di spugna. L'esercizio va eseguito in modo lento, mantenendo per cinque secondi la mano chiusa a pugno e successivamente per cinque secondi la mano rilassata, in posizione aperta.

Ripeta questo esercizio **PIÙ VOLTE DURANTE LA GIORNATA.**



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.**



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**.



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

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

## Cosa può succedere nei giorni successivi?

(Da alcuni giorni ad alcune settimane dopo l'intervento)

### 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?

Svolga gli esercizi di stretching descritti a pag. 18-19 e faccia attenzione alla sua postura come indicato a pag. 16-17.

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.

## Ferita chirurgica

Ferita causata dall'intervento chirurgico.

## Aderenze

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

## 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 fisiatra;
- 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 circolari (Figura 2). Non utilizzi nessun prodotto (creme, olii ecc.) per massaggiare. Nei primi giorni eserciti solo una pressione lieve durante il massaggio, 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).

Prosegua 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



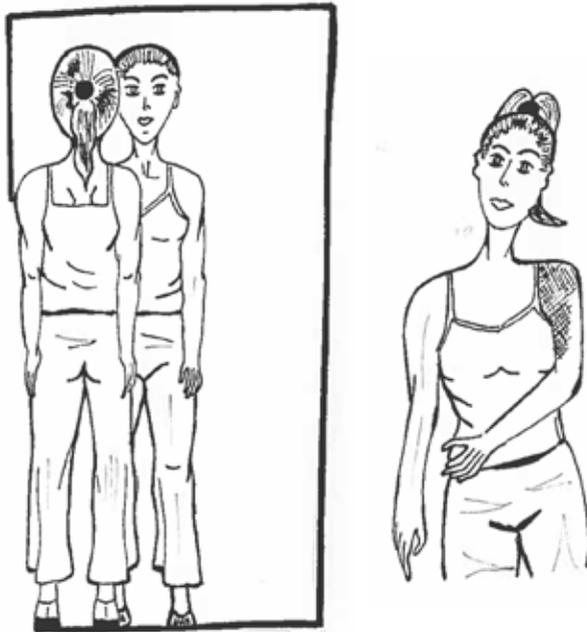
Figura 2

Per qualsiasi dubbio o problema relativo alla cicatrice, si rivolga al medico fisiatra.

## 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.

## 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?

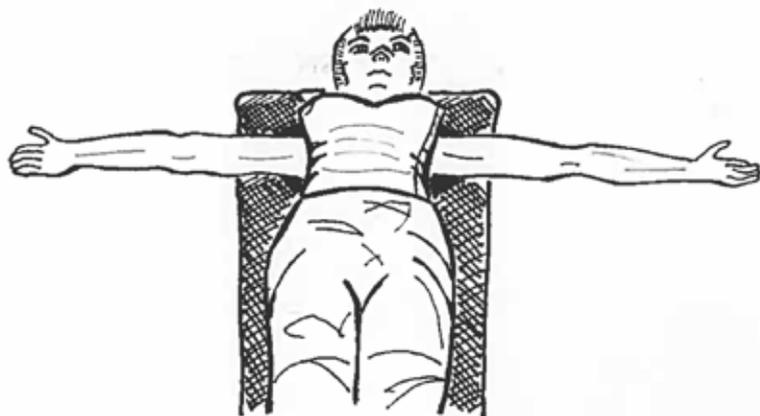
Per limitare questa conseguenza è necessario un trattamento di fisioterapia per mantenere una completa funzionalità della spalla e rafforzare la muscolatura in quella regione.

## Esercizi 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.



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.



## Esercizi

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. 39).

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

### Linfa

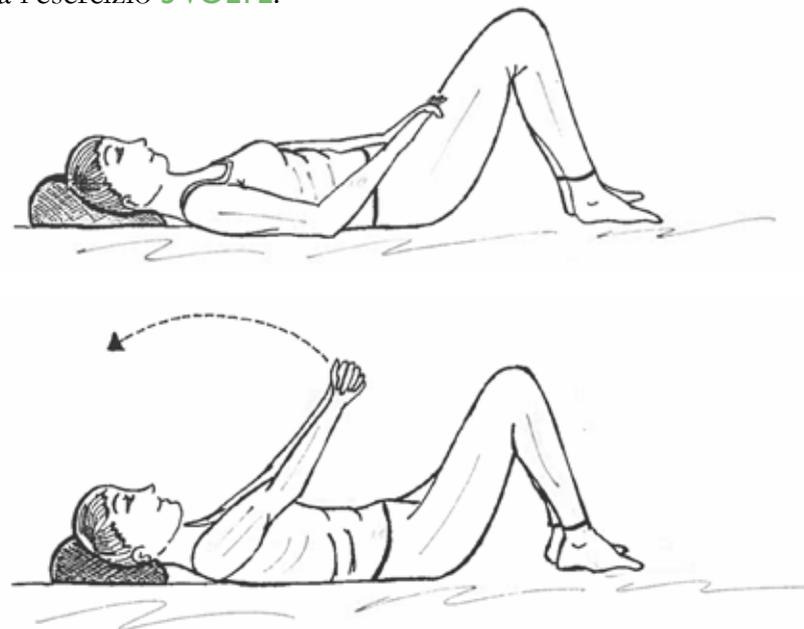
Liquido chiaro che circola nel sistema dei vasi linfatici (un sistema di vasi che raccoglie questo liquido dalla periferia dei tessuti e lo trasporta fino al sangue) e contiene proteine, lipidi, sostanze rimosse dai tessuti e linfociti.

## Esercizi per il SECONDO GIORNO DOPO l'intervento

### ESERCIZIO DA DISTESA

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 **5VOLTE**.

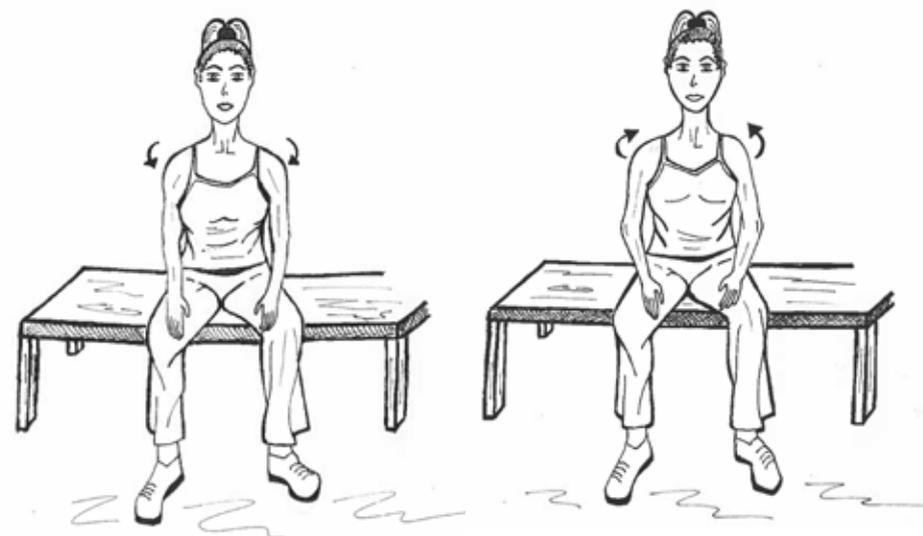
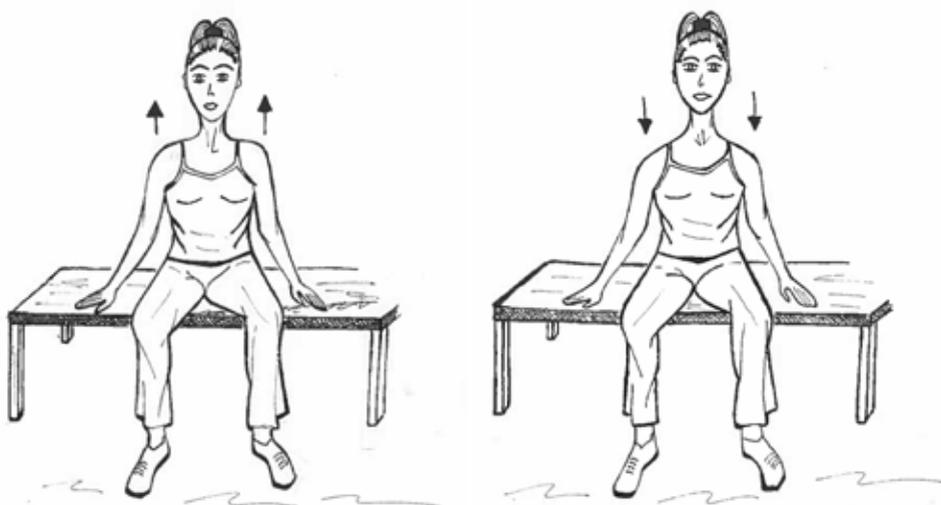


**N.B.:** si fermi quando sente una lieve tensione sotto l'ascella, mantenga lo stato di tensione (non deve avvertire dolore) per tre secondi, inspiri e poi espiri riportando le mani intrecciate alla posizione di partenza con i gomiti ben distesi.

## ESERCIZI DA SEDUTA

1. 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, espi.

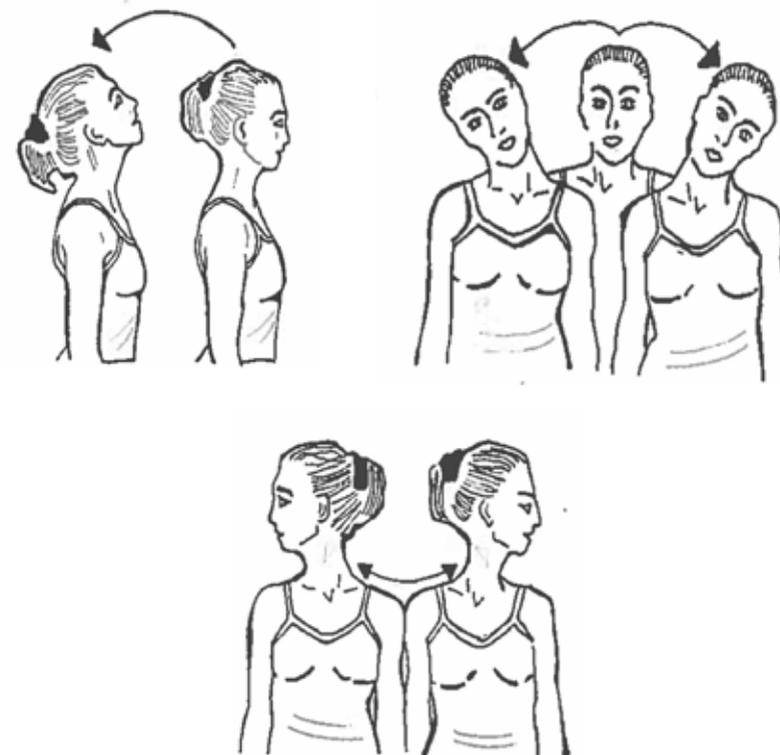
Ritorni alla posizione iniziale e ripeta l'esercizio, associando la respirazione, per **5 VOLTE**.

2. Posizionata come nel precedente esercizio, contraiga 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 **5VOLTE**.



3. 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 **5VOLTE**.

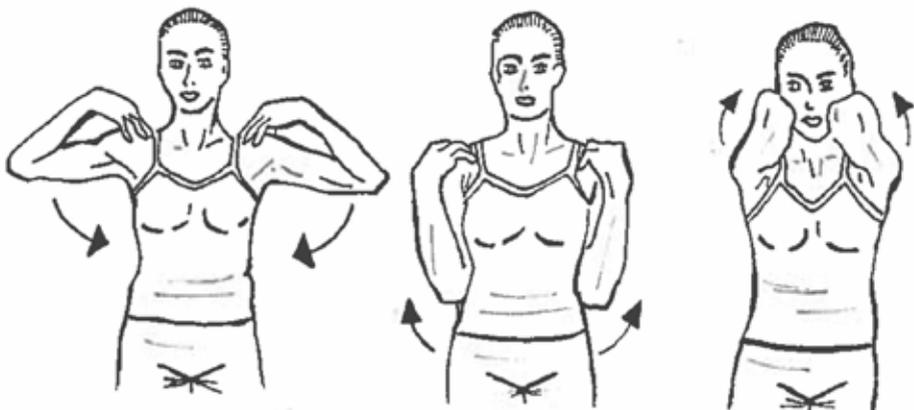


## Esercizi per il TERZO GIORNO DOPO l'intervento

Ripeta gli esercizi del giorno precedente ed esegua l'esercizio che segue.

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.

Ripeta l'esercizio **2 VOLTE** fino ad arrivare, nei giorni successivi, a **10 VOLTE**.

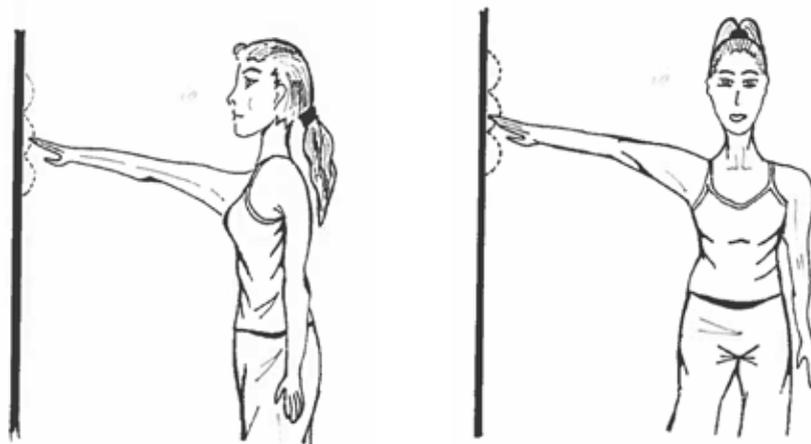


## Esercizi da eseguire A CASA

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

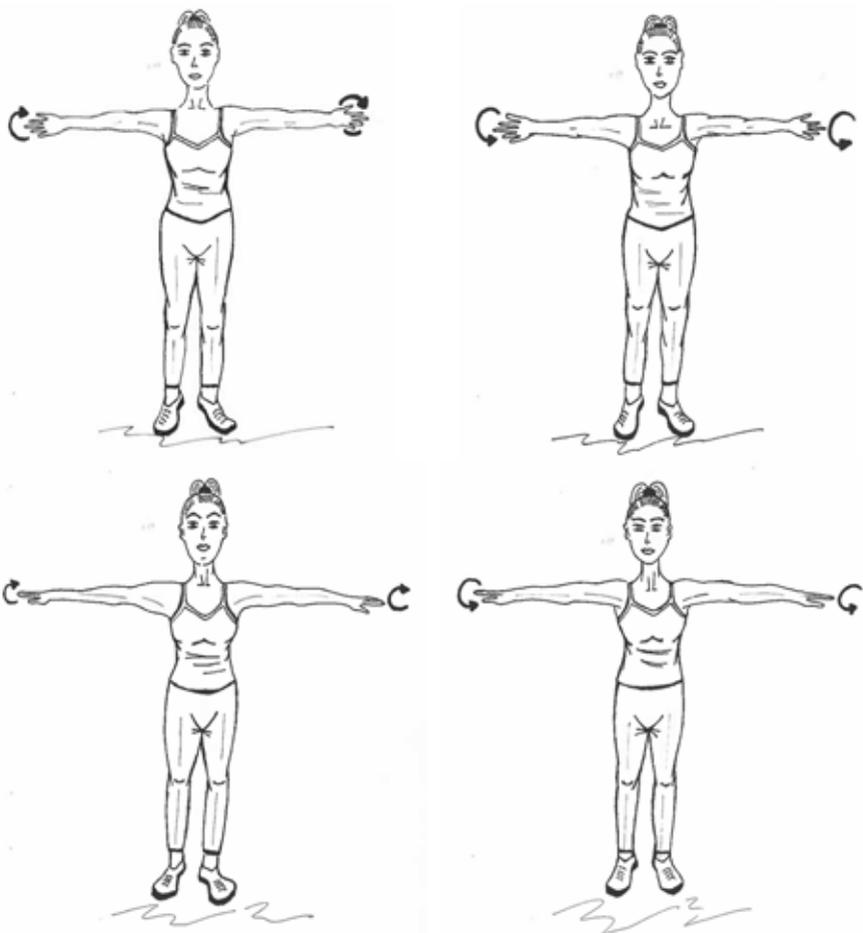
**1.** In piedi di fronte a una parete, con il corpo a pochi centimetri da essa, appoggi la mano alla parete all'altezza della spalla e faccia "camminare le dita" verso l'alto. Torni alla posizione di partenza.

Ripeta l'esercizio **2 VOLTE** fino ad arrivare, nei giorni successivi, a **10 VOLTE**. Può fare lo stesso esercizio posizionandosi di lato rispetto alla parete.



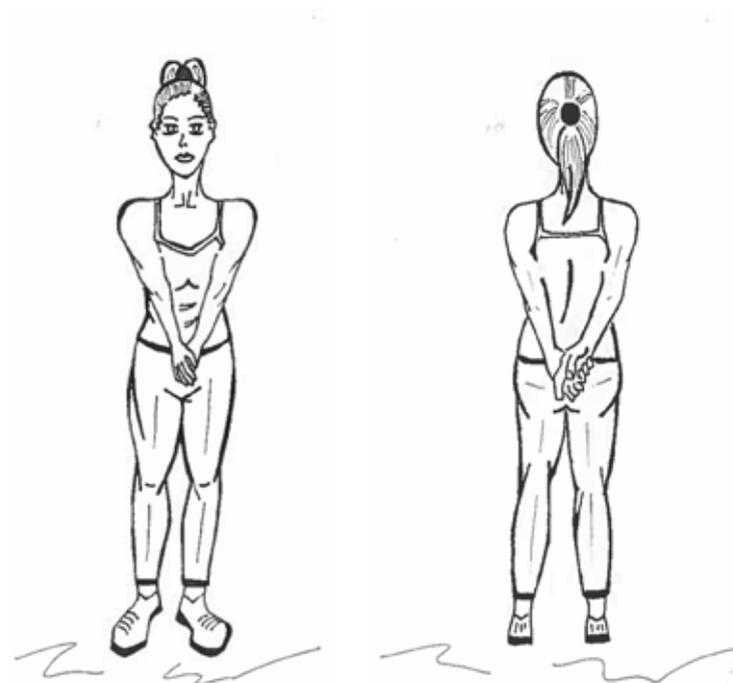
2. In piedi, con le braccia in fuori e i gomiti estesi, disegni piccoli cerchi in senso orario ed antiorario con il palmo della mano rivolto prima in alto, poi in basso.

Ripeta l'esercizio **2 VOLTE** fino ad arrivare, nei giorni successivi, a **10 VOLTE**.



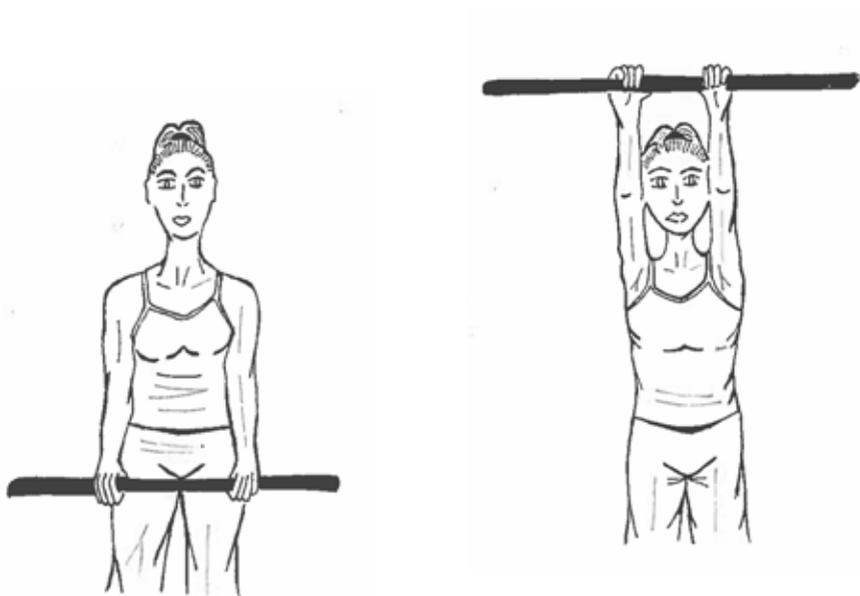
3. Da seduta, oppure in piedi, con le braccia tese, batta le mani alternativamente davanti e dietro la schiena.

Ripeta l'esercizio **2 VOLTE** fino ad arrivare, nei giorni successivi, a **10 VOLTE**.



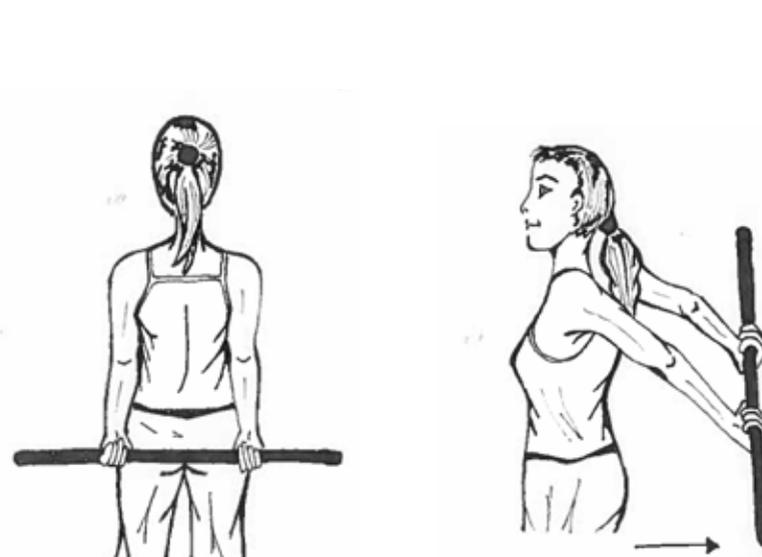
4. In piedi, a braccia tese, impugni un bastone o una bacchetta di almeno 110 cm. Porti il bastone sopra la testa e torni alla posizione di partenza.

Ripeta l'esercizio **2 VOLTE** fino ad arrivare, nei giorni successivi, a **10 VOLTE**.



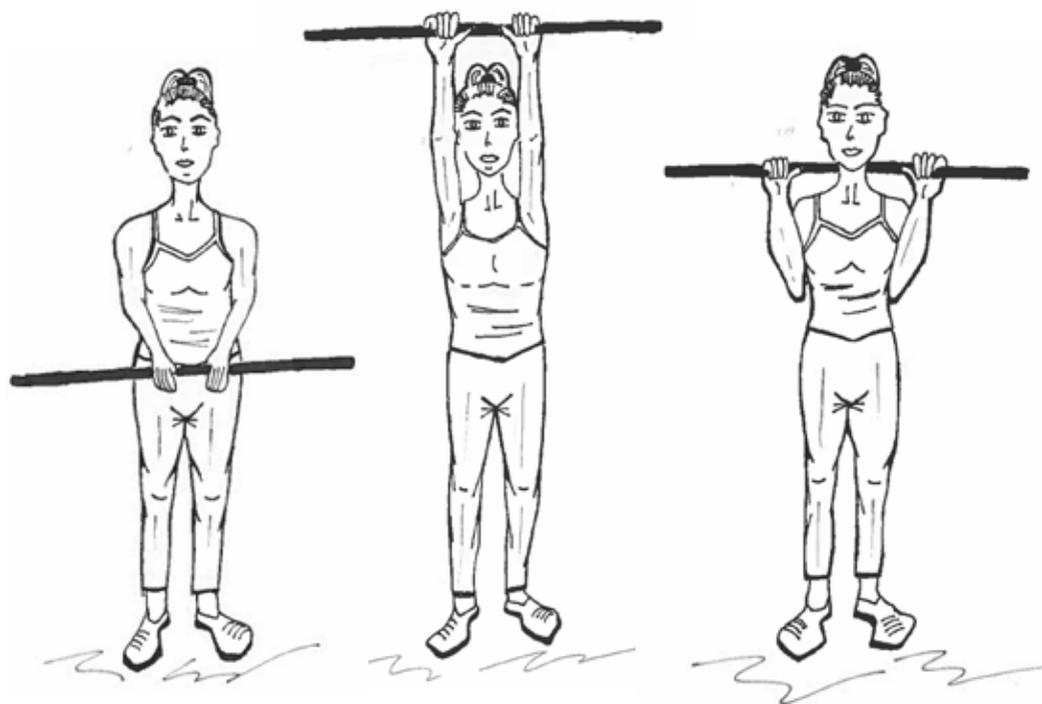
5. In piedi, a braccia tese, impugni il bastone o una bacchetta di almeno 110 cm dietro la schiena. Avvicini e allontani il bastone dalla schiena.

Ripeta l'esercizio **2 VOLTE** fino ad arrivare, nei giorni successivi, a **10 VOLTE**.



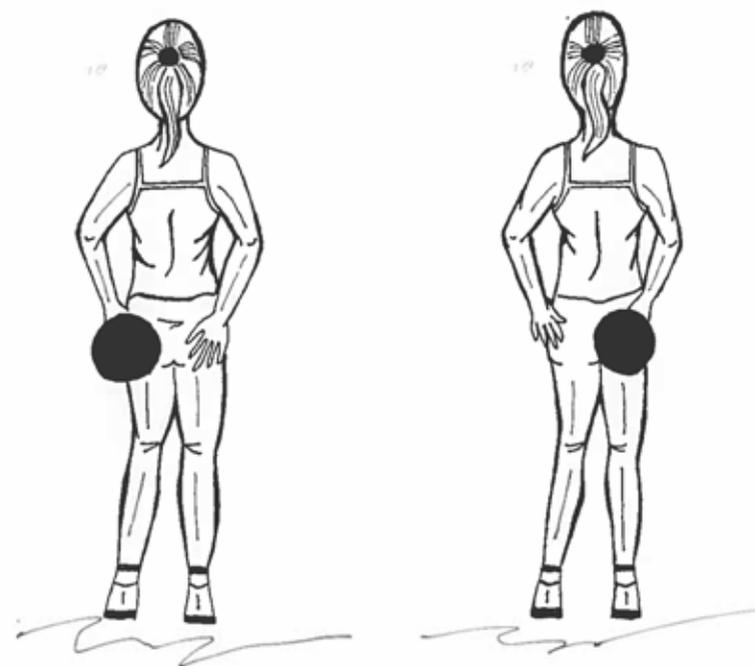
6. In piedi, a braccia tese, impugni il bastone o una bacchetta di almeno 110 cm, lo porti in alto e poi dietro la nuca, quindi ritorni alla posizione di partenza.

Ripeta l'esercizio **2 VOLTE** fino ad arrivare, nei giorni successivi, a **10 VOLTE**.



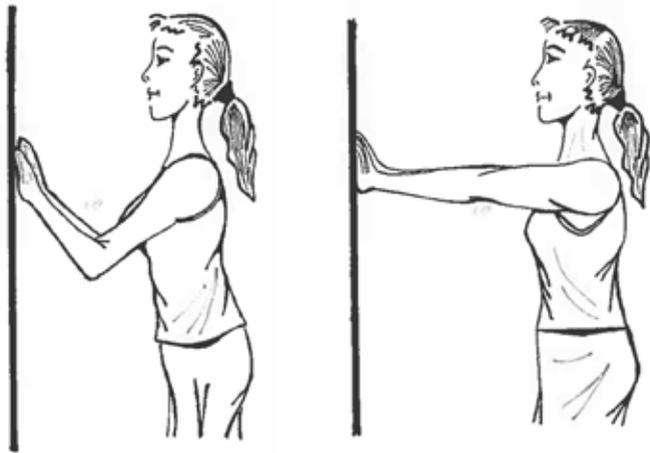
7. In piedi, con le braccia estese dietro la schiena, passi un pallone da una mano all'altra.

Ripeta l'esercizio **2 VOLTE** fino ad arrivare, nei giorni successivi, a **10 VOLTE**.



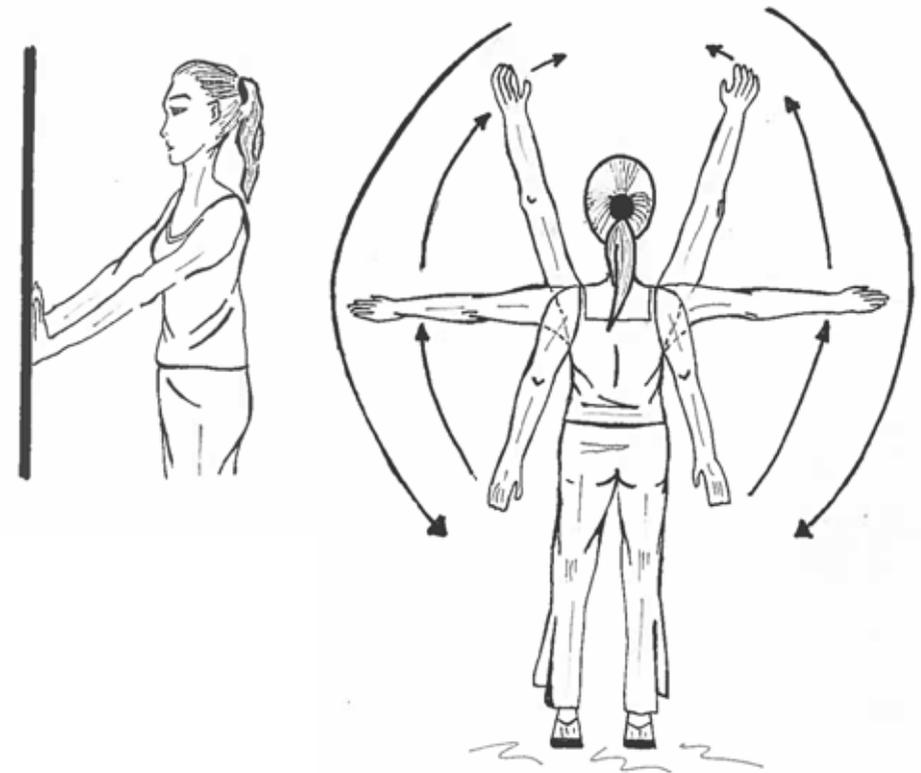
8. In piedi, davanti a una parete, con i palmi delle mani al muro all'altezza delle spalle e i gomiti piegati, allontanati il tronco dalla parete. Mantenga le braccia e i polsi ben estesi per 5 secondi e ritorni alla posizione di partenza.

Ripeta l'esercizio **2 VOLTE** fino ad arrivare, nei giorni successivi, a **10 VOLTE**.



9. 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.

Ripeta l'esercizio **2 VOLTE** fino ad arrivare, nei giorni successivi, a **10 VOLTE**.



10. In piedi, provi ad agganciare le dita delle mani dietro la schiena.

Ripeta fino a **10 VOLTE**, mantenendo la posizione per 5 secondi.



**Attenzione:** questo esercizio può essere eseguito dopo circa tre mesi dall'intervento.

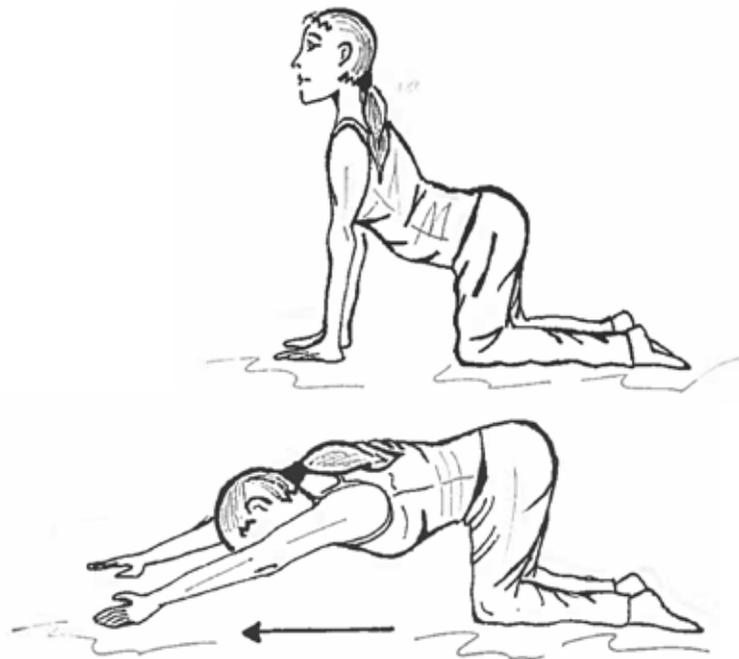


11. In posizione a “quattro zampe” con le ginocchia all'altezza delle anche, faccia strisciare le mani in avanti mantenendo ginocchia e anche in questa posizione. Torni indietro alla posizione di partenza sempre facendo strisciare le mani.

Ripeta l'esercizio **QUALCHE VOLTA** fino ad arrivare, nei giorni successivi a **10 VOLTE**.



**Attenzione:** in questo esercizio si sovraccaricano gli arti superiori, quindi può essere eseguito dopo tre/quattro mesi dall'intervento.



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.



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.

## 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.

### Linfonodo sentinella

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

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.

## QUALI SONO I SEGNI DEL LINFEDEMA?

1. **Senso di pesantezza o affaticamento del braccio, soprattutto la sera.**
2. **Gonfiore della mano o del braccio, che può scomparire con il riposo.**

### 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.

# Indicazioni per la vita di tutti i giorni

## 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 sabbiature.

## 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.

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 dolore, questo è un segnale che l'attività che sta facendo è troppo pesante. Se sente un leggero fastidio, può essere normale. Se un'attività le provoca dolore, 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. 42;
- 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. Successivamente può utilizzare prodotti senza alcool.

## IL REGGISENO DA UTILIZZARE DOPO L'INTERVENTO

Potrà utilizzare il reggiseno dopo che sono stati rimossi il drenaggio e le medicazioni. Se sente dolore nell'area della cicatrice o compare gonfiore rimandi l'utilizzo del reggiseno.

Preferisca un reggiseno:

- morbido e comodo (che non lasci segni sul torace o sulle spalle);
- di cotone o microfibra;
- senza stecche;
- con le bretelle larghe (non deve stringere);
- con allacciatura anteriore.

## Espansore

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.

Se ha un **espansore**, non è necessario che indossi il reggiseno fino al suo riempimento, se il chirurgo non le ha dato indicazioni diverse.

## LA GUIDA

Per le prime 4/6 settimane è opportuno che lei non guidi.

## 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.

È anche indicato che:

- beva almeno 1,5 litri di acqua al giorno;
- mantenga un basso consumo di sale, al massimo **5 gr di sale da cucina al giorno** (all'incirca un cucchiaino raso da tè). Questa quantità comprende anche il sale contenuto negli alimenti confezionati che consuma in quella giornata;
- eviti/limiti l'assunzione di bevande alcoliche.

**In Istituto è disponibile un Servizio di Nutrizione, che al bisogno le potrà fornire corrette indicazioni.**

Nel caso in cui le manchi l'appetito, cali o aumenti di peso, lo riferisca al suo medico. Assieme potrete valutare la necessità di una consulenza nutrizionale.



### IL RITORNO AL LAVORO

I tempi del recupero psico-fisico sono generalmente diversi da persona a persona, anche in relazione all'intervento fatto.

Si confronti con il medico di medicina generale per individuare un opportuno periodo di convalescenza. Anche le caratteristiche del lavoro (attività svolta, sede, orari...) andranno tenute in considerazione.

Ultima verifica a siti web e banche dati: ottobre 2024

- Azienda Sanitaria Universitaria Integrata di Udine. *Consigli per la riabilitazione funzionale dopo un intervento per patologia mammaria* 2016.
- 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>
- 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](https://www.uhn.ca/PatientsFamilies/Health_Information/Health_Topics/Documents/Your_Functional_Rehabilitation_After_Breast_Surgery.pdf)
- Azienda ospedaliera S. Maria degli Angeli Pordenone, U.O. Medicina fisica e riabilitazione, *Esercizi per le donne operate al seno*
- Azienda USL Rieti. *Informazioni e consigli pratici per la donna sottoposta a chirurgia mammaria*. 2012.  
[https://www.asl.rieti.it/fileadmin/user\\_upload/Opuscolo\\_Informativo\\_-\\_Tumore\\_della\\_mammella\\_-\\_Riabilitazione\\_e\\_vita.pdf](https://www.asl.rieti.it/fileadmin/user_upload/Opuscolo_Informativo_-_Tumore_della_mammella_-_Riabilitazione_e_vita.pdf)
- Associazione Lotta al Linfedema.  
<https://www.associazionelottaallinfedema.it/>
- Servizio di riabilitazione domiciliare del Distretto Urbano Ass. n.6 Friuli Occidentale Distretto Urbano ASS6 Friuli Occidentale. *Linfedema: dalla prevenzione all'autotrattamento*

# Contatti

Per informazioni sul percorso di Riabilitazione

## Coordinatore del progetto di Riabilitazione al CRO di Aviano

☎ 0434 659140

✉ [luca.miceli@cro.it](mailto:luca.miceli@cro.it)

## Infermiere di senologia, Aviano

☎ 0434 659304

☎ 0434 659113

✉ [infermieresenologia@cro.it](mailto:infermieresenologia@cro.it)

## Infermiere di senologia, Pordenone

☎ 0434 399612

## Infermiere di senologia, San Vito al Tagliamento

☎ 0434 841921

Per valutazioni nutrizionali

## Servizio Nutrizionale, CRO Aviano

☎ 0434 659367

☎ 0434 659290

Per informazioni personalizzate sull'attività fisica,  
riservato ai pazienti CRO

## Associazione ANGOLO, sede CRO Aviano

☎ 0434 659277

✉ [angolo@cro.it](mailto:angolo@cro.it)

# La collana CROinforma

- A cena in salute
- Colostomia: consigli alimentari
- Ileostomia: consigli alimentari
- Guida al cambio: presidio monopezzo
- Guida al cambio: presidio due pezzi
- La riabilitazione dopo l'intervento per il tumore al seno senza ricostruzione
- Come si gestisce la pompa elastomerica
- Alimentazione e chemioterapia. Guida pratica
- Il soggiorno nel reparto di chemioterapia ad alte dosi
- A casa dopo il trapianto autologo di cellule staminali.
- Gli studi clinici, un'opportunità nel percorso di cura
- Il supporto psicologico
- Medicinali cortisonici
- Lo zenzero
- Nausea e vomito
- Cistite
- Alterazioni delle unghie
- Vampate di calore
- Disturbi del sonno
- Diarrea
- Stipsi
- I Tumori in Friuli Venezia Giulia. Più prevenzione, più ricerca, uguale, meno tumori, più salute
- Patient Education & Empowerment
- La mucosite orale (stomatite)
- 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](http://www.croinforma.it)

Questa attività fa parte del programma di Patient Education & Empowerment del CRO supportato dal

**5** PER  
**MILLE**  
AL CRO



**ATTENZIONE**

**Paziente già operata al seno  
INFORMAZIONI IMPORTANTI  
SUL RETRO**

NOME \_\_\_\_\_

COGNOME \_\_\_\_\_

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

DESTRO

SINISTRO

