



ASL
CITTÀ DI TORINO

GUIDA INFORMATIVA PER LA DONNA OPERATA AL SENO



INFORMAZIONI E CONSIGLI UTILI

A CURA DEL
“GRUPPO LINFODRENAGGIO”
S.C. di Recupero e Rieducazione Funzionale
Direttore: dott.ssa Tiziana IACOMUSSI

PREMESSA

Un intervento al seno è un momento particolarmente delicato nella vita di una persona.

L'affrontare la diagnosi di un tumore al seno e le successive fasi di terapia spesso provocano uno stato d'ansia e un bisogno continuo di ricevere indicazioni e conferme sullo stato di salute.

Questo opuscolo vuol essere uno strumento di informazione e consultazione, che in modo semplice, descriva i problemi che potrebbero presentarsi dopo l'intervento chirurgico cercando di dare alcuni suggerimenti per prevenire e/o alleviare eventuali disagi e diventare così un contributo a riprendere le consuete attività.

COSA FARE DOPO L'INTERVENTO?

Negli ultimi anni l'approccio chirurgico e medico si è positivamente evoluto; di pari passo le tecniche riabilitative sottolineano ora l'importanza del rispetto dei tempi di guarigione della ferita chirurgica contestualmente alla necessità di ripristino della funzionalità dell'arto superiore.

La sofferenza post-operatoria si esprime con sensazioni di pesantezza del braccio, senso di stiramento, costrizione e dolore riferito alla ferita, all'ascella e talvolta al torace. Può essere presente anche dolore alla spalla o alla scapola.

Si può avvertire la sensazione di avere un cuscinetto o di una compressa di cotone o cartone duro sotto l'ascella.

Talora il dolore può essere a "fitte" con formicolii o diminuzione della sensibilità a livello del braccio.

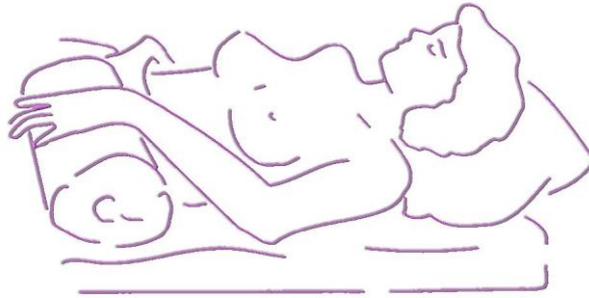
Per le prime due settimane è meglio non forzare il movimento del braccio. Buona norma è muoverlo con cautela per prendersi cura di sé, vestirsi, lavarsi....rimanendo sempre sotto la soglia del dolore.

IL DOLORE È UN MESSAGGIO E VA ASCOLTATO.

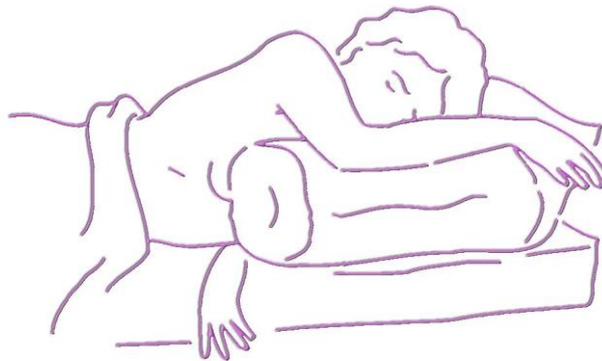
Dopo i primi 15 giorni si può ricominciare a muovere liberamente il braccio in tutte le direzioni evitando, comunque, sforzi eccessivi e movimenti a strappo.

COME POSTURARE L'ARTO SUBITO DOPO L'INTERVENTO

Subito dopo l'intervento si consiglia di posizionare l'arto operato su un cuscino che può essere posizionato sotto l'avambraccio o sotto tutto il braccio, la mano deve essere a livello o più in alto rispetto la spalla.



Se si riposa in decubito laterale il cuscino va posizionato tra il corpo e il braccio.



ESERCIZI CONSIGLIATI

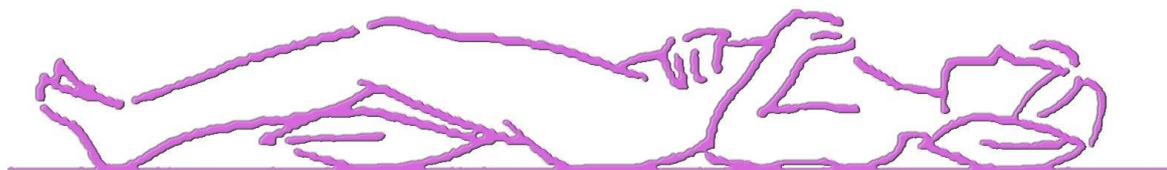
ESERCIZI DA ESEGUIRE DAL PRIMO GIORNO

Ripetizioni: si consiglia di ripetere i movimenti descritti almeno 2 volte/die per 5-10 volte seguendo il ritmo del respiro.

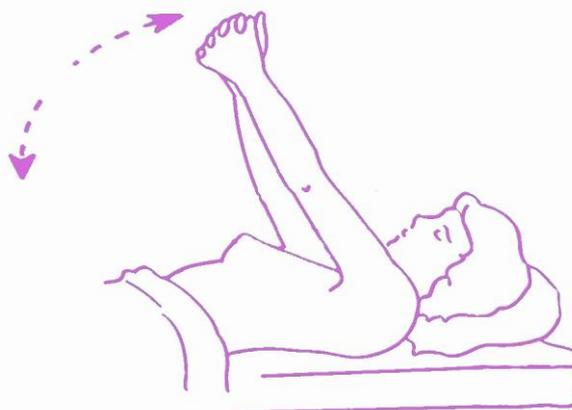
Si ricorda di eseguire gli esercizi in modo graduale rispettando la sensazione di dolore.

Tecnica di rilassamento

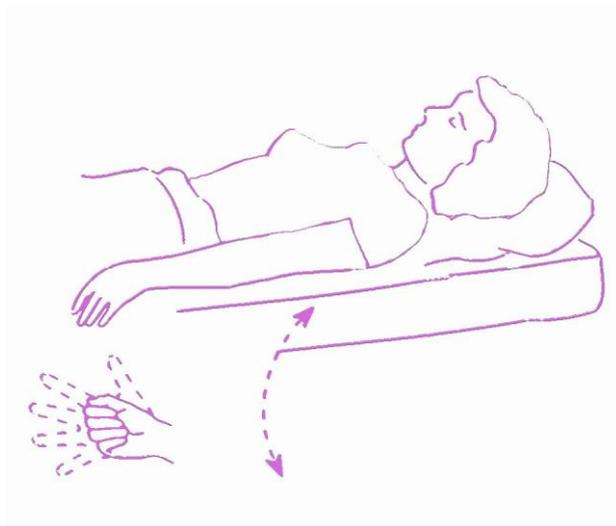
Distesi a letto, braccia lungo i fianchi, ginocchia flesse con un cuscino sotto. Inspirare profondamente e lentamente dal naso, in modo da espandere l'addome al di sotto dell'ombelico, quindi espirare lentamente svuotando i polmoni. Eseguire questo esercizio per 10 volte lentamente.



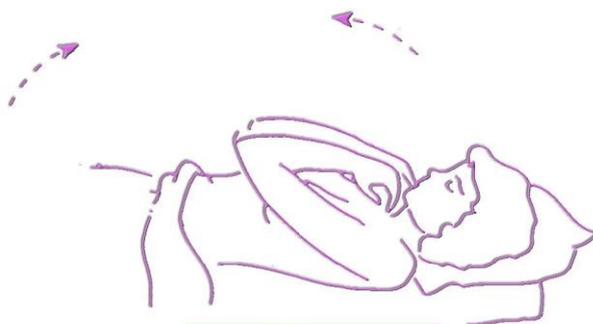
Distese sul letto con le braccia rilassate lungo i fianchi unire le mani incrociando le dita. Alzare e abbassare lentamente le braccia a gomiti estesi e gradualmente ampliare l'arco di movimento.



Distese sul letto con le braccia rilassate lungo i fianchi, allontanare le braccia dal corpo e riavvicinarle lentamente tenendole con gomiti estesi, aprendo e chiudendo alternativamente le dita delle mani.

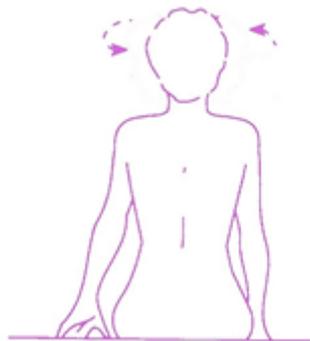


Distese sul letto con le braccia rilassate lungo i fianchi, portare le mani alle spalle e ritornare alla posizione di partenza.

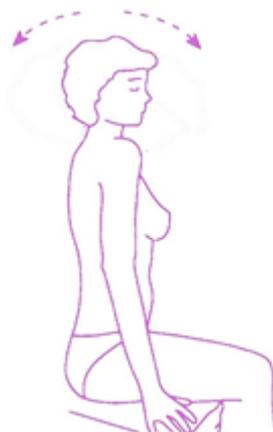


Esercizi per la colonna cervicale

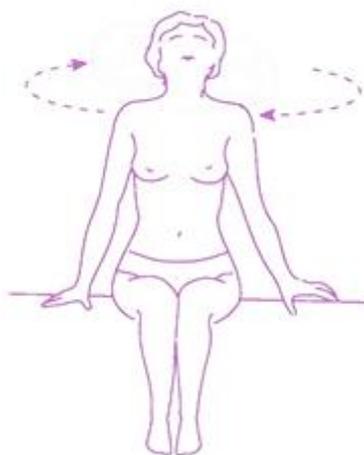
Sedute con le braccia rilassate lungo i fianchi, girare lentamente la testa a destra e sinistra tenendo le spalle ferme.



Sempre nella stessa posizione, piegare lentamente la testa in avanti e indietro, tenendo ferme le spalle.

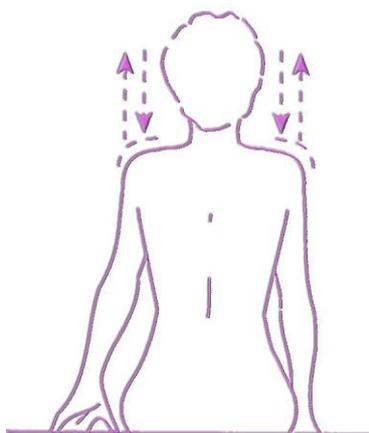


Fare ruotare la testa disegnando nell'aria un cerchio il più ampio possibile prima in un senso e poi nell'altro



Esercizi per le spalle

Sedute con la schiena diritta e le braccia rilassate lungo i fianchi, alzare e abbassare le spalle.



Sedute con la schiena dritta e le braccia lungo i fianchi, portare le spalle avanti e in- dietro.



ESERCIZI DA ESEGUIRE DOPO I PRIMI 15/20 GIORNI

In posizione in piedi o seduti su una sedia, mani giunte al petto: alzare le braccia in alto (se possibile fino a stendere i gomiti) inspirando. Staccare le mani e, passando bene in fuori, riportarle lungo i fianchi espirando.



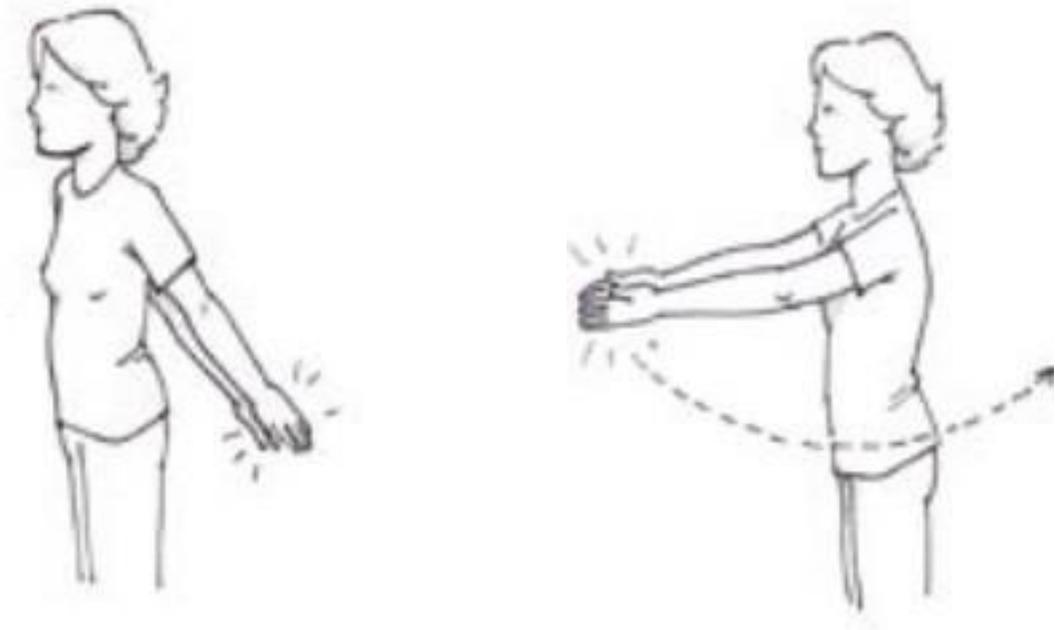
Portare le mani alle spalle piegando i gomiti, eseguire dei cerchi con i gomiti sia in senso orario che antiorario. Iniziare con delle piccole ampiezze e aumentarle via via.



Dalla posizione in piedi o da seduti, le braccia sono distese e le mani impugnano le estremità di un bastone: portare il bastone in avanti ed in alto con le braccia stese in- spirando, riportarlo in basso espirando.



Battere le mani davanti e dietro la schiena facendo oscillare le braccia e mantenendo i gomiti estesi.



IL MASSAGGIO DELLA CICATRICE

La cicatrice è un tessuto che il nostro organismo produce per riparare una ferita di qualsiasi natura.

La rigenerazione del tessuto nuovo, risulta non essere identico a quello lesa, può risultare fibrotico, rigido.

Per questo motivo è indispensabile prendersene cura.

È necessario effettuare alcune manovre di automassaggio.

Ricordate che il massaggio non deve mai risultare doloroso. Potete eseguirlo alla sera, o dopo la doccia mattutina, quando comunque siete rilassate.

La cicatrice può essere trattata utilizzando apposite creme elasticizzanti.

Eseguire un leggero massaggio circolare intorno alla ferita.

Afferrare con indice e pollice trasversalmente i bordi della ferita, cercando di far scorrere e scollare la cute ed il piano sottocutaneo.

Afferrare con il pollice e l'indice longitudinalmente le estremità della ferita e cercare dolcemente di allungarle allargando le due dita.



IL SISTEMA LINFATICO

Una possibile complicanza secondaria all'intervento al seno e all'asportazione delle ghiandole linfatiche del cavo ascellare è comunemente chiamata "braccio grosso". Il gonfiore (linfedema) può comparire immediatamente dopo l'operazione oppure a distanza di mesi o addirittura anni, ma è **IMPORTANTISSIMO** precisare che **PUÒ NON COMPARIRE AFFATTO**.

Il linfedema è una patologia cronica, che si manifesta con il gonfiore del braccio e del torace dal lato dell'intervento, causata da uno squilibrio della circolazione linfatica, per cui la linfa non potendo più defluire nell'arto interessato attraverso i vasi interrotti ristagna nei tessuti.

La circolazione linfatica viene aiutata a trovare nuove strade attraverso il movimento.

Questo avviene riprendendo le attività domestiche e lavorative. E' importante praticare la consueta attività sportiva evitando un eccessivo affaticamento, eseguire quotidianamente gli esercizi consigliati in questo opuscolo e salvaguardare l'arto operato da immobilità, irritazioni, infezioni e traumi.

ESERCIZI DI AUTOMASSAGGIO PER FAVORIRE LA CIRCOLAZIONE LINFATICA

In posizione seduta, portare le mani sul collo, dietro alla nuca. Con i polpastrelli delle dita effettuare piccoli movimenti circolari dalla nuca verso il basso. Ripetere qualche volta.



Partendo dalla stessa posizione, spostare le mani in avanti in modo che le dita si trovino sotto la mandibola. Effettuare con i polpastrelli piccole pressioni in senso circolare come nell'esercizio precedente. Ripetere qualche volta



Portare le mani sopra la clavicola e con i polpastrelli effettuare delle piccole pressioni verso il basso. Ripetere qualche volta.



In posizione seduta, con il braccio dal lato operato rilassato, mettere la mano opposta all'interno del cavo ascellare (sotto la ferita) e con le dita unite fare un movimento rotatorio verso l'alto. Ripetere la manovra anche all'interno del cavo ascellare opposto



CONSIGLI PRATICI DOPO LA DIMISSIONE

A casa

- È bene riprendere la vita precedente e le proprie occupazioni oltre ad eseguire gli esercizi consigliati
- Occuparsi della propria persona e della casa è il modo migliore per riacquistare elasticità, scioltezza e forza nei movimenti del braccio
- È possibile fare la doccia appena la ferita è ben rimarginata

IN CASO DI INTERVENTO CHIRURGICO CON ASPORTAZIONE DEI LINFONODI ASCELLARI PER LA PREVENZIONE DEL LINFEDEMA SEGUIRE QUESTE INDICAZIONI :

Nelle attività quotidiane a casa e al lavoro

- Gli elastici del reggiseno non dovrebbero lasciare segni sulla pelle o sul torace, meglio indossare reggiseni con le spalline larghe
- Se indossate una protesi esterna di seno questa dovrebbe essere il più leggera possibile
- Le maniche delle camicie non dovrebbero bloccare i movimenti delle braccia
- Le gonne e le cinture non dovrebbero essere troppo strette; l'escursione respiratoria è importante
- Attenzione ai coltelli da cucina
- Se cucite usate il ditale
- Non usare acqua troppo calda
- Non portare orologi e bracciali troppo stretti sul polso e anelli nelle dita della mano dal lato del seno operato
- Durante i lavori di casa indossate sempre la guaina contenitiva se il braccio è gonfio ed i guanti di gomma per evitare il contatto con sostanze tossiche e/o allergizzanti
- I graffi dei gatti devono essere assolutamente evitati

Dall'estetista e dal parrucchiere

- Non tagliare le pellicine
- Si consiglia il rasoio elettrico per la depilazione
- Non usare cosmetici allergizzanti
- Non fare saune
- Non farsi praticare massaggi vigorosi sul braccio e sul tronco
- Proteggere le spalle ed il braccio dal calore del casco dal parrucchiere

Attività fisica e sport

- Se non esistono controindicazioni, la ginnastica dolce fa bene
- Se il braccio è gonfio, il movimento con il bendaggio o con le guaine compressive contribuisce alla riduzione dell'edema
- In montagna attenzione ai geloni
- Il nuoto è una attività terapeutica raccomandata
- È consigliata un'attività fisica costante
- Attività aerobiche come: yoga, tai-chi, nordik walking, dragon-boat sono consigliate

Prima di andare a letto

- Si raccomanda l'accurata igiene della pelle, l'utilizzo di crema idratante. Il massaggio della cicatrice è indicato nei primi due mesi e se possibile più volte al giorno

La dieta

- È consigliabile mantenere il proprio peso forma con una alimentazione equilibrata
- In caso di aumento di peso è bene seguire una dieta e fare esercizio fisico.
- Se il braccio è gonfio non esiste una dieta per il linfedema, tuttavia è consigliabile ridurre il consumo del sale. È consigliata l'assunzione di liquidi

Le vacanze

- Evitare i luoghi con molti insetti e zanzare
- Attenzione all'esposizione al sole, evitare assolutamente gli eritemi solari. Al mare ed in piscina coprire il braccio con un asciugamano bagnato

Negli ambulatori medici

- Non permettere che vi misurino la pressione né che vi vengano praticate iniezioni, prelievi, agopuntura sul braccio in questione
- Non accettare elettroterapie che inducano riscaldamento dei tessuti profondi

Consultare il medico curante

- Se il braccio si gonfia
- Se compaiono segni di infiammazione sull'arto gonfio (macchie rosse, brividi, febbre) o ematomi
- Se insorge dolore o debolezza muscolare
- Se il gonfiore peggiora nonostante un trattamento adeguato

Bibliografia:

Greenlee H. et al., American Cancer Society, Clinical Practice Guidelines on the Evidence-Based Use of Integrative Therapies During and After Breast Cancer Treatment, CA Cancer J Clin 2017; 67(3): 194-232.

Greenlee H., Society for Integrative Oncology, et al., Clinical practice guidelines on the use of integrative therapies as supportive care in patients treated for breast cancer, J. Natl Cancer Inst Monogr 2014; 50: 346-58.

Gruppo Senologico Veronesi, Linee guida tumore mammario: prevenzione - diagnosi – terapia, 2008, www.ceon.it.

Harris S.R. et al., Clinical Practice Guidelines for Breast Cancer Rehabilitation: Syntheses of Guideline Recommendations and Qualitative Appraisals, Cancer 2012; 118 (8 Suppl): 2312-24.

Runowicz C.D. et al., American Cancer Society/American Society of Clinical Oncology Breast Cancer Survivorship Care Guideline, CA Cancer J Clin 2016; 66 (1): 43-73.

Le illustrazioni degli esercizi sono di Silvia Saba e sono tratte dal libretto "Ricominciare insieme"

https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=2ahUKewiVk4mB45PiAhUFzaQKHfU6BYUQFjAAegQIAhAC&url=http%3A%2F%2Fwww.ausl.vda.it%2Fdownload.asp%3Ffile%3D%2Felementi%2Fwww%2Fparti%2Fchirurgia%2Flibretto_esseredonna.pdf&usq=AOvVaw1i5NzuPvL776VCaf_w9nyj

Il “gruppo linfodrenaggio” dell’ASL Città di Torino è formato dai fisioterapisti

ALFONSO SENATORE
DANIELA PUTZULU
GIANCARLA PILONE
INCORONATA NARDOZZA
ISABELLA GIUSTINO
MARIA GRAZIA LENTO
MARINA VIBERTI
MONICA PONTAROLLO
NICOLETTA NESPOLO
PATRIZIA ISEPPI
SILVIA SERRA
VANDA PENNA

Per informazioni

OSPEDALE MARTINI tel. 01170952609 orario 13.30/15.00

OSPEDALE MARIA VITTORIA tel. 0114393583 orario 13.00/15.00

OSPEDALE GIOVANNI BOSCO tel. 0112402263 orario 11.00/12.30

AMBULATORIO RRF - Via MONGINEVRO 130 tel. 01170952238 orario 9.00/11.00

AMBULATORIO RRF - Via MONTANARO 60 tel.0112402510

Torino, 15 maggio 2019

