

LA RIABILITAZIONE SENOLOGICA

GUIDA INFORMATIVA E CONSIGLI UTILI



A CURA DEI FISIOTERAPISTI DI RIABILITAZIONE SENOLOGICA

S.C. Recupero e Rieducazione Funzionale
Ospedale Maria Vittoria
Direttore: dott. Edoardo MILANO

S.C. Recupero e Rieducazione Funzionale Territoriale
Direttore: dott. Riccardo MOSSO

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 ricostruzione del seno è considerata parte integrante della cura con soluzioni sempre più mirate per ogni paziente. Il posizionamento dell'espansore (protesi provvisoria o di protesi definitiva avviene generalmente e contestualmente all'intervento di mastectomia.

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.

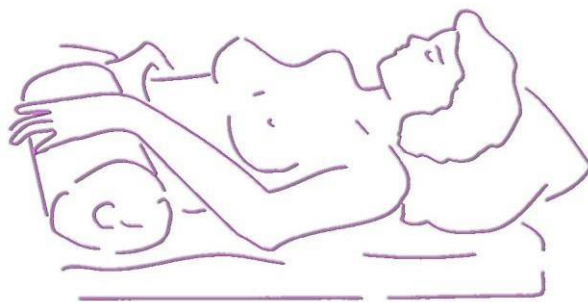
IL DOLORE È UN MESSAGGIO E VA ASCOLTATO.

In questa fase, anche in presenza di ricostruzione mammaria immediata tramite espansore o protesi definitiva, le indicazioni riabilitative sono le stesse.

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.

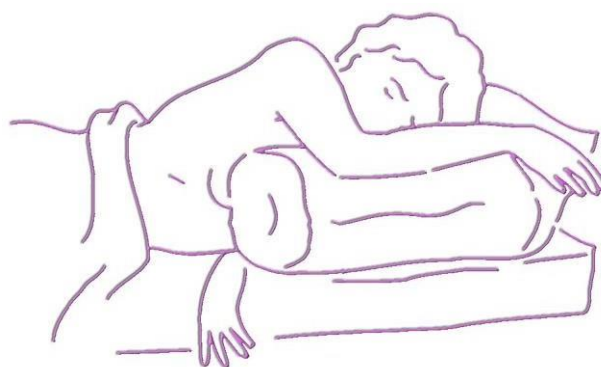
COME POSIZIONARE L'ARTO SUPERIORE SUBITO DOPO L'INTERVENTO

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.

In caso di ricostruzione mammaria immediata il decubito laterale dalla parte della protesi è da evitare inizialmente



ESERCIZI CONSIGLIATI

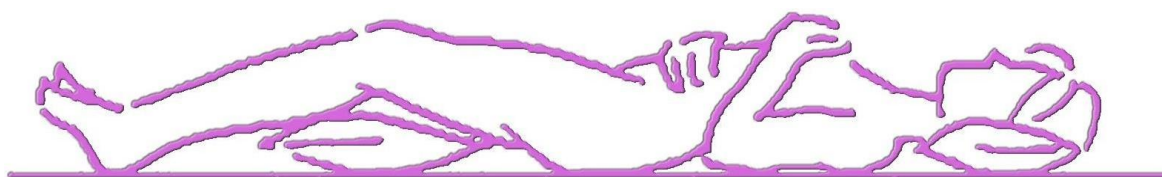
ESERCIZI DA ESEGUIRE DAL PRIMO GIORNO

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

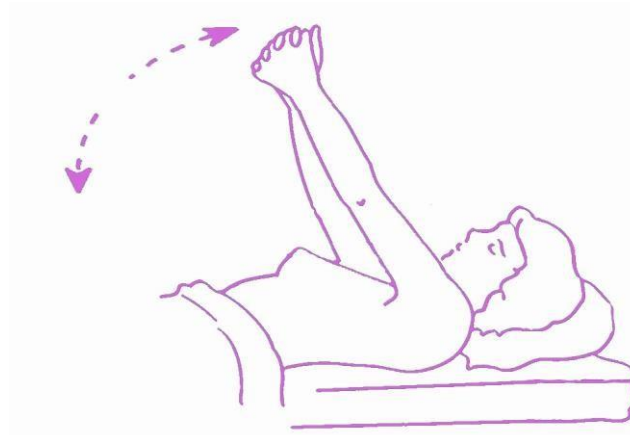
Si ricorda di eseguire gli esercizi in modo graduale rispettando la sensazione di dolore.

Tecnica di rilassamento

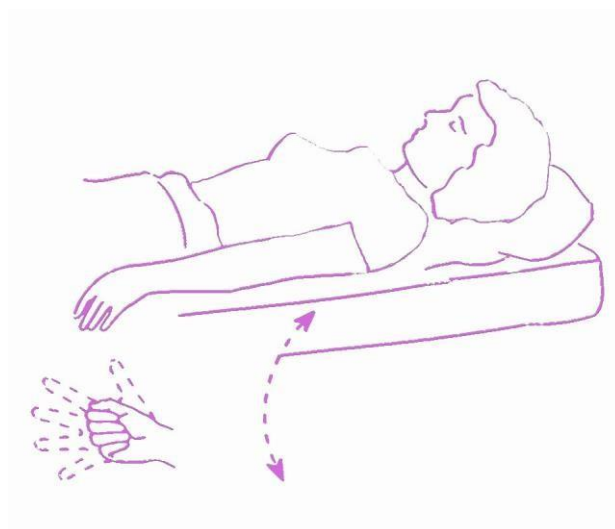
Distesi a letto, braccia lungo i fianchi, ginocchia flesse con un cuscino sotto. Inspirare profondamente e lentamente dal naso, in modo da espandere l'addome al di sotto dell'ombelico, quindi espirare lentamente svuotando i polmoni. Eseguire questo esercizio per 10 volte lentamente.



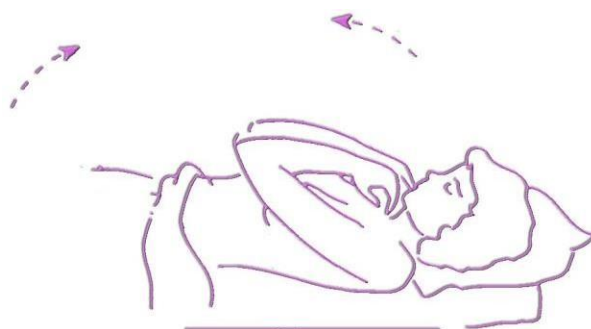
Distese sul letto con le braccia rilassate lungo i fianchi unire le mani incrociando le dita. Alzare e abbassare lentamente le braccia a gomiti estesi e gradualmente ampliare l'arco di movimento.



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.

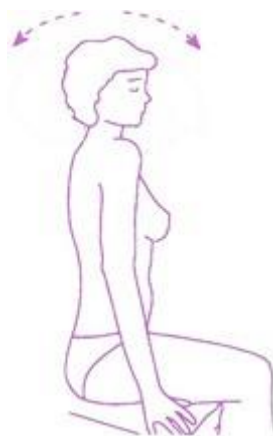


Esercizi per la colonna cervicale

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.

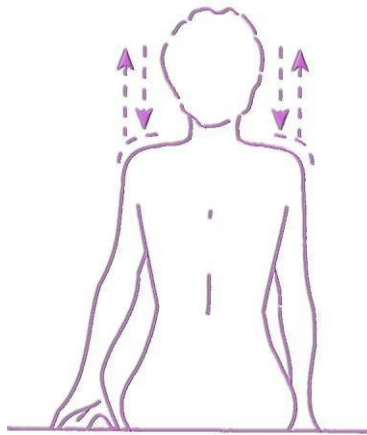


Fare ruotare la testa disegnando nell'aria un cerchio il più ampio possibile prima in un senso e poi nell'altro



Esercizi per le spalle

Sedute con la schiena dritta 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.



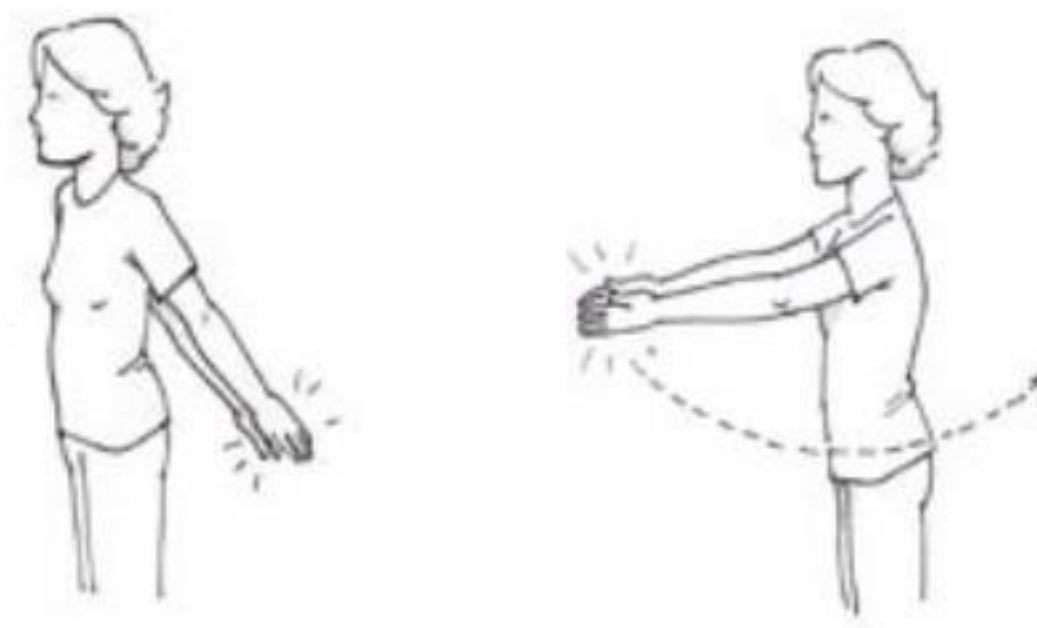
Portare le mani alle spalle piegando i gomiti, eseguire dei cerchi con i gomiti sia in senso orario che antiorario. Iniziare con delle piccole ampiezze e aumentarle via via.



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 leso, 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.



AUTOMOBILIZZAZIONE DELLA PROTESI MAMMARIA

Dopo l'intervento di ricostruzione mammaria la protesi potrebbe risultare rigida e poco adattabile ai movimenti delle braccia e del corpo.

Su indicazione del chirurgo, e possibilmente dopo l'addestramento alle manovre da parte di un fisioterapista, si può iniziare l'auto-mobilizzazione della protesi.

- Posizionare le mani su entrambi i lati della protesi e spingere delicatamente verso destra e verso sinistra
- Posizionare le mani sulla zona superiore della protesi e spingere delicatamente verso il basso
- Posizionare le mani sulla zona inferiore della protesi e spingere delicatamente verso l'alto



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 E NORME DI PREVENZIONE DOPO LA DIMISSIONE

- 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

INDICAZIONI PER LA PREVENZIONE DEL LINFEDEMA DOPO ASPORTAZIONE DEI LINFONODI ASCELLARI

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
- Fate attenzione a non tagliarvi quando usate coltelli da cucina e a non bruciarvi con le pentole o il forno sul braccio ipsilaterale all'intervento al seno
- Se cucite usate il ditale
- Non usare acqua troppo calda per evitare di ustionarvi la mano o il braccio
- 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 evitati il più possibile

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 dalla parte dell'intervento
- 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

Disinfettare accuratamente ogni ferita, anche minima, o puntura di insetto

Infezioni micotiche od eczemi vanno curati meticolosamente

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

INDICAZIONI E NORME DI PREVENZIONE DOPO INTERVENTO DI RICOSTRUZIONE MAMMARIA

- Dopo il ritorno a casa, si possono riprendere le normali attività con alcuni accorgimenti.
- Se c'è stata la ricostruzione con protesi mammaria si dovrà porre attenzione e cautela nei movimenti che prevedono l'uso dei muscoli pettorali con sollevamento di pesi superiori a 2 kg al di sopra delle spalle, che inizialmente devono essere evitati.
- Inizialmente sarà da evitare una attività fisica intensa, come la corsa il salto fino alla concessione da parte del chirurgo.
- Se c'è stata ricostruzione con il lembo muscolo-cutaneo del grandorsale, nelle prime settimane si dovrà porre cautela nei movimenti di sollevamento del braccio oltre l'altezza delle spalle per evitare le trazioni sul lembo innestato. I movimenti devono essere lenti e progressivamente più ampi.
- Se c'è stata ricostruzione con i muscoli addominali, si dovrà porre cautela ai movimenti che attivano i muscoli del torchio addominale
- non vi sono controindicazioni particolari alla guida, ma è consigliabile attendere almeno 1 mese
- Se non c'è stata ricostruzione mammaria, si consiglia l'utilizzo di protesi mammaria esterna soprattutto per mantenere una corretta posizione della colonna vertebrale

CONSIGLI PER LA PREVENZIONE E TRATTAMENTO DELLA FATIGUE (STANCHEZZA CRONICA)

La fatica è un sintomo che comunemente si osserva a seguito della malattia oncologica in particolar modo tra i pazienti sottoposti a radio e chemioterapia.

La fatigue può essere efficacemente affrontata. È stato dimostrato che praticando una costante e adeguata attività fisica, la sensazione di affaticamento si riduce notevolmente con conseguente aumento del livello fisico di energia e della capacità funzionale con miglioramento della qualità di vita.

Si consiglia di avviare un allenamento quotidiano con esercizi e attività fisica non appena inizia la somministrazione della terapia chemioterapica o radioterapica e di praticarlo costantemente.

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

ANTONELLA CERRANO
CLAUDIA TONTODONATI
CRISTINA ROSA
DONATELLA FIORIO
ERIKA GARZISI
GIANCARLA PILONE
ISABELLA GIUSTINO
MARINA VIBERTI
MONICA PONTAROLLO
NICOLETTA NESPOLO
PATRIZIA ISEPPI
SILVIA SERRA

Contatti delle singole strutture		
Sede	Telefono	Orario
OSPEDALE MARTINI Via Tofane 71	011.7095.2204	13.30 - 15.00
OSPEDALE MARIA VITTORIA Via Cibrario 72	011.4393.583	13.00/15.00
OSPEDALE GIOVANNI BOSCO Piazza Donatore di Sangue 3	011.240.2263	11.00 - 12.30
AMBULATORIO RRF Via Monginevro 130	011.7095.4608	9.00 -11.00

9 febbraio 2026