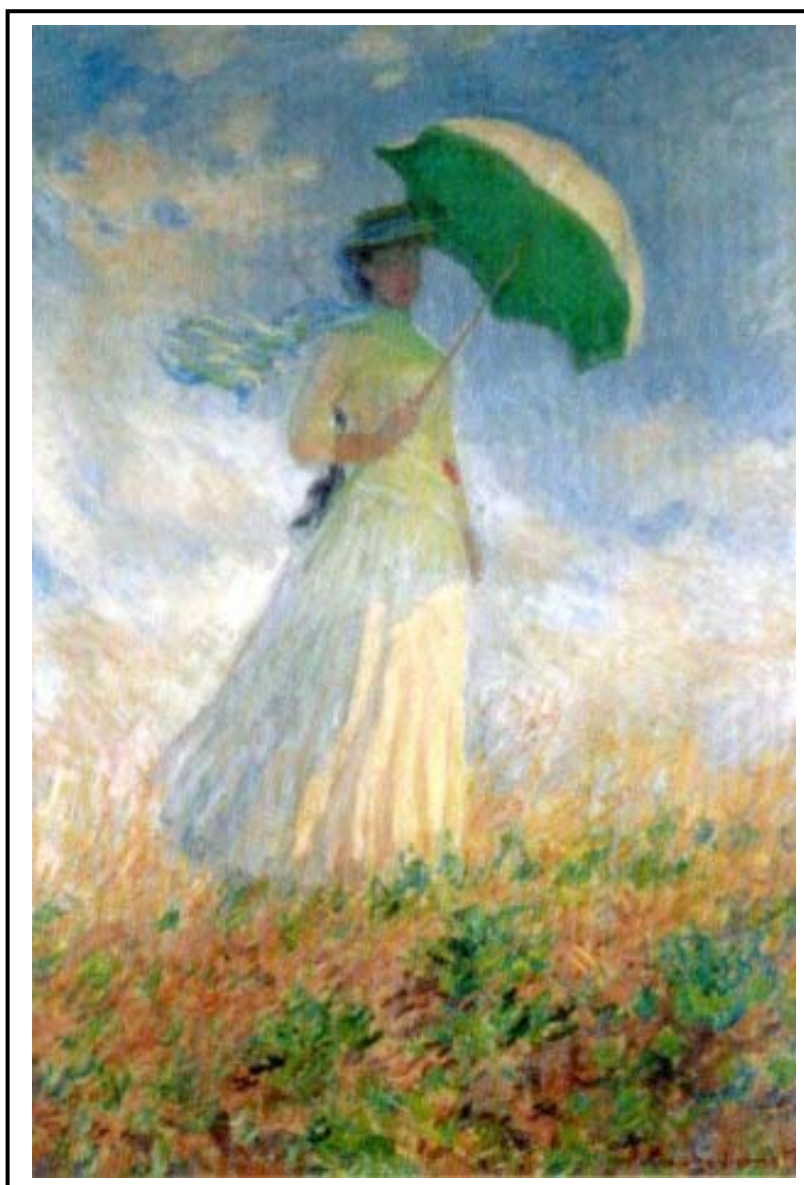




Ospedale Luigi Sacco
AZIENDA OSPEDALIERA – POLO UNIVERSITARIO

L'IMPORTANZA DELLA FISIOTERAPIA DOPO INTERVENTO CHIRURGICO AL SENO



“Femme à l'ombrelle” di C. Monet

Opuscolo realizzato a cura di:

***Ft. Laura Airoidi
Ft. Antonella Manna***

Servizio di Fisioterapia dell'U.O. di Riabilitazione Specialistica

Direttore Prof. Silvano Busin

Responsabile Ambulatori/ Palestre Dott. Arnaldo Andreoli

Coordinatore dei fisioterapisti Ft. Mario Molteni

A.O. Luigi Sacco – Polo Universitario

Per informazioni:

Tel. 02 39042312

Fisioterapista **Laura Airoidi**

Fisioterapista **Antonella Manna**

Dopo un intervento di mastectomia/quadrantectomia con asportazione dei linfonodi ascellari, possono insorgere le seguenti complicanze:

- riduzione dell'ampiezza del movimento e/o della forza
- alterazione della sensibilità
- gonfiore dell'arto superiore (Linfedema o Sindrome del braccio grosso)

Allo scopo di favorire il precoce reinserimento nella attività della vita quotidiana, è importante impostare un corretto intervento riabilitativo.

IL LINFEDEMA

Per LINFEDEMA si intende il gonfiore che interessa tutto l'arto superiore oppure solo alcune parti di esso. E' causato dal ristagno del liquido linfatico dovuto alla rimozione dei linfonodi ascellari.

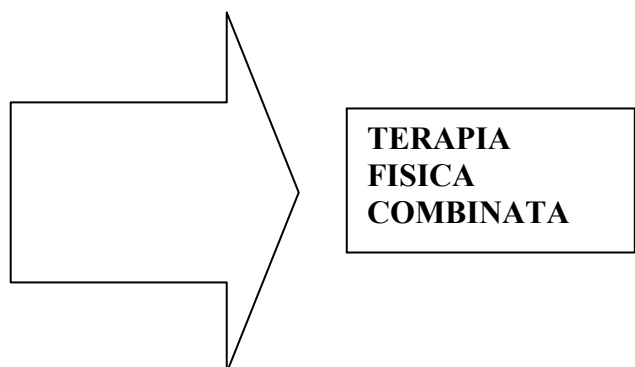
La sintomatologia è caratterizzata dall'aumento di dimensioni dell'arto del lato operato che può essere accompagnato da sensazione di tensione e pesantezza.

La radioterapia può concorrere alla formazione o all'aggravamento del linfedema (anche a distanza di anni), come anche traumatismi/ferite, infezioni/inflammazioni dell'arto interessato. Il linfedema può avere un esordio precoce, oppure comparire anche dopo anni dall'intervento. In questo caso è opportuno consultare l'oncologo di riferimento per escludere una recidiva di malattia.

L'evoluzione di tale patologia può essere controllata mediante il trattamento tempestivo.

In che cosa consiste il trattamento?

- cura della pelle
- elastocompressione (bracciale elastico)
- esercizi di ginnastica
- linfodrenaggio manuale
- pressoterapia



IL LINFODRENAGGIO (manuale)

Si tratta di un massaggio dolce e leggero, eseguito da fisioterapisti esperti in questa tecnica.

Serve per facilitare il drenaggio linfatico dell'arto superiore.

Presso il Servizio di Fisioterapia dell'A.O. Sacco vengono utilizzate le tecniche di massaggio linfodrenante secondo "Vodder" e "Leduc".



CONTROINDICAZIONI

In alcuni casi il linfodrenaggio non è consigliabile:

- infezioni o estese infiammazioni (erisipela, linfangite...)
- scompenso cardio-circolatorio grave
- patologia tumorale in atto

BENDAGGIO MULTISTRATO

Al massaggio fa seguito l'applicazione di una serie di bende scarsamente elastiche che vengono sovrapposte, allo scopo di incrementare l'effetto del massaggio stesso.

Una volta posizionato, il bendaggio va tenuto fino alla seduta successiva. Può essere rimosso prima, solo se provoca dolore o secondo istruzioni del fisioterapista.

Le pazienti portatrici di cardiopatie non possono effettuare questo trattamento.



LA PRESSOTERAPIA

E' un'apparecchiatura collegata ad un manicotto, formato da più camere che si gonfiano e sgonfiano in sequenza, nel quale viene inserito il braccio. Si usa per favorire la riduzione dell'edema e per incrementare gli effetti del massaggio linfodrenante.



TUTORE ELASTOCOMPRESSIVO

Si tratta di bracciali elastici (di misure standard o confezionati su misura) che possono comprendere anche la mano. Sono prescritti dal medico specialista (fisiatra/oncologo) e servono a mantenere gli effetti della *terapia fisica combinata*.



GLI ESERCIZI

Il fisioterapista insegna una serie di esercizi da eseguire in palestra, ed in seguito da ripetere a casa. Questi esercizi hanno lo scopo di migliorare la circolazione sanguigna e linfatica, restituire mobilità alla spalla e favorire il precoce ritorno alle attività della vita quotidiana. Inoltre contribuiscono ad attenuare il senso di pesantezza alla spalla e al braccio e gli eventuali dolori al collo. E' utile eseguire gli esercizi ogni giorno evitando di affaticarsi eccessivamente.

Es.1



Da seduta, avvicinare lentamente il mento al petto e tornare nella posizione di partenza (10 volte)

Es. 2



Da seduta, ruotare lentamente la testa verso destra e poi verso sinistra (10 volte)

Es. 3



In piedi, incrociare le mani dietro la testa. Aprire e chiudere i gomiti. (10 volte)

Es. 4



Da seduta, unire le mani e premerle l'una contro l'altra mantenendo la pressione per qualche secondo. (10 volte)

Es. 5



In piedi, mettere le mani sulle spalle e con i gomiti disegnare: (5 cerchi in avanti e 5 in dietro)

Es.6



In piedi, con le braccia aperte in fuori all'altezza delle spalle, disegnare con la punta delle dita dei cerchi. (5 in un senso e 5 nell'altro)

Es.7



In piedi con le ginocchia leggermente piegate, portare le braccia tese in dietro e spingerle verso l'alto. (10 volte)

Es.8



In piedi fissare con una mano l'elastico dietro la schiena e tirarlo verso l'alto con l'altra mano all'altezza del capo, mantenendo la massima tensione. (5 volte per lato)

Es.9



In piedi, tenere l'elastico tra le mani e sollevare le braccia verso l'alto. (10 volte)

Es.10



In piedi, con le braccia tese dietro la schiena prendere la fascia elastica e allontanare le due estremità ruotando le mani verso l'esterno. (2 serie da 5 volte)

Es.11



In piedi, mettere una estremità dell'elastico sotto il piede destro e con la mano destra afferrare l'altra estremità; tirare mantenendo il gomito esteso. Ripetere con l'altro braccio. (5 volte per parte)

Es.12



In piedi, posizionare la parte centrale dell'elastico sotto i piedi paralleli. Tenendo in ciascuna mano un'estremità dell'elastico ben teso, tirarlo in dietro con i gomiti estesi e le braccia parallele. (2 serie da 5 volte)

Es.13



In posizione supina, ginocchia piegate e piedi appoggiati al suolo, posizionare un'estremità dell'elastico sotto i glutei e afferrare l'altra estremità con la mano opposta. Tendere l'elastico in diagonale con il braccio dritto fino ad appoggiare il dorso della mano al pavimento all'altezza del capo. Ripetere con l'altro braccio. (5 volte per lato)

CONSIGLI PRATICI

Alcune accortezze da seguire dopo un intervento chirurgico al seno:

- non affaticare troppo il braccio (evitare di sollevare pesi)



- non indossare indumenti molto stretti o portare borse-tracolle che comprimano avambraccio o spalla dal lato dell'intervento



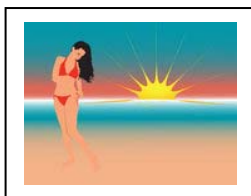
- evitare la misurazione della pressione arteriosa sul braccio interessato



- evitare prelievi e/o iniezioni sul braccio interessato



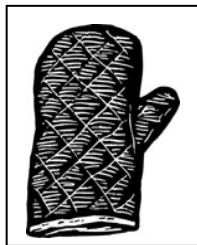
- evitare lunghe esposizioni al sole, evitare terapie fisiche calde (radar, marconi, forni...) e fonti di calore elevate (sauna, bagni caldi, ecc.)



- evitare traumi al braccio (punture, tagli, scottature, graffi...)



- per i lavori domestici o il giardinaggio, utilizzare sempre i guanti



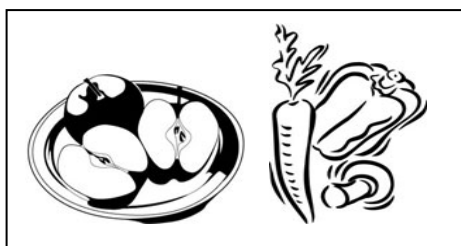
- prestare attenzione alle ferite durante la manicure



- durante i viaggi in aereo indossare il tutore elastico o il bendaggio compressivo



- evitare la depilazione ascellare
- indossare reggiseno non troppo stretto e con spalline larghe
- evitare di indossare orologi, bracciali stretti ed anelli su polso- dita dal lato interessato
- indossare indumenti in tessuto che permetta una buona traspirazione della pelle
- controllare il peso corporeo e la pressione arteriosa



- astenersi dal fumo



- in caso di tagli o ferite disinfettare accuratamente ed eventualmente rivolgersi al curante
- in caso di arrossamento e/o peggioramento del gonfiore rivolgersi al curante