

Il linfedema è il gonfiore al braccio, all'avambraccio e alla mano che si può manifestare dal lato operato. Può iniziare lentamente o in maniera quasi improvvisa in seguito ad uno sforzo (es. sollevare un grosso peso) o ad un'infezione dei vasi linfatici. La frequenza del linfedema dopo la dissezione ascellare quando vengono conservati i muscoli e i fasci neuro-vascolari è molto bassa, circa il 2%. La mobilizzazione precoce e gli esercizi di riabilitazione motoria proposti in questo piccolo vademecum sono la migliore prevenzione al linfedema, che si può evitare anche seguendo alcune norme igienico- sanitarie ed evitando comportamenti sfavorevoli.

### ( COSA FARE

- 1 Pulizia meticolosa della pelle delle unghie
- 2 Evitare l'obesità
- 3 Dormire con parti sollevate
- 4 Camminare, nuotare, praticare gli esercizi prescritti
- 5 Usare profumi e saponi ipoallergenici
- 6 Nutrizione eccellente
- 7 Viaggiare con l'arto alzato o elevato

### ( COSA EVITARE

- 1 Bagni caldi, bagni turchi e saune
- 2 Ustioni
- 3 Climi caldi o freddi
- 4 Punture di insetti
- 5 Manicure e pedicure
- 6 Foratura e tagli della pelle
- 7 Venografia
- 8 Linfografia
- 9 Sollevare oggetti pesanti
- 10 Indumenti stretti in particolare reggiseno, cinghie, anelli, orologi, bracciali
- 11 Scarpe con tacco alto.



# amdos

ASSOCIAZIONE MERIDIONALE DONNE OPERATE AL SENO

# amdos

ASSOCIAZIONE MERIDIONALE DONNE OPERATE AL SENO

— AVELLINO —

via Tagliamento 250  
Avellino

+39 348 718 4711  
amdosav@gmail.com  
www.amdosavellino.com

Con queste sintetiche indicazioni si vuole dare un contributo alla guarigione completa delle donne operate al seno, che prevede la riabilitazione dopo l'intervento come parte integrante del percorso terapeutico per una buona guarigione.



# (Linfedema)

Guida pratica alla riabilitazione  
post chirurgica per le donne operate al seno

Questo opuscolo vuole essere una breve guida per le donne operate al seno riguardo sia la mobilizzazione motoria post-operatoria, sia la prevenzione di eventuali complicanze legate alla terapia attraverso l'indicazione di alcune elementari norme igienico-sanitarie.

## SENSAZIONI POST INTERVENTO

L'area della ferita può dare una sensazione di disagio o di tensione che è normale dopo l'intervento chirurgico. Al braccio si possono avvertire, per il traumatismo chirurgico di piccoli nervi sensitivi, sensazioni così descritte:

- Senso di peso
- Mancanza di sensibilità
- Formicolii
- Senso di goccia d'acqua fredda che scivola verso il braccio
- Bruciore.

Questi disturbi non devono interferire con la normale attività giornaliera e con l'osservazione metodica degli esercizi consigliati.

## QUANDO INIZIARE

Gli esercizi motori vanno iniziati nella prima settimana dopo l'intervento chirurgico e andranno ripetuti per tre volte al giorno per sei settimane per riacquistare completamente la mobilità del braccio e della spalla.

Al mattino, dopo aver eseguito gli esercizi, dovrete continuare ad usare il braccio per tutto quello che è la vostra attività quotidiana.

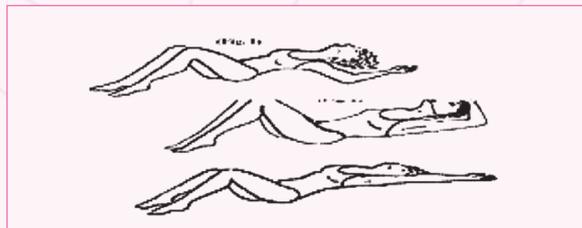
La mobilizzazione precoce offre il vantaggio di un recupero funzionale completo del braccio dopo l'intervento di dissezione ascellare, durante e dopo il trattamento di radioterapia.

## ( ESERCIZIO 1



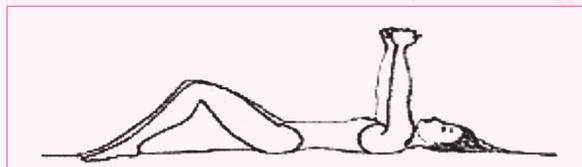
Sdraiatevi supine con un cuscino sotto la testa e uno sotto le ginocchia. Inspirare lentamente attraverso il naso espandendo l'addome. Espirate lentamente dalla bocca come per soffiare su una candela.

## ( ESERCIZIO 2



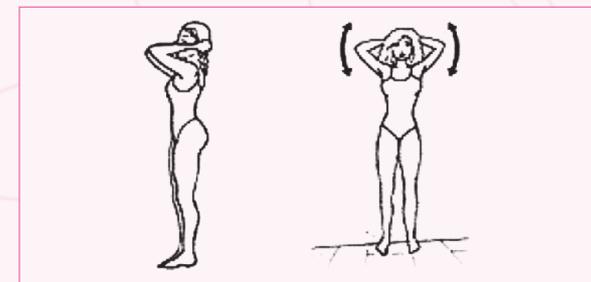
Distese a terra, ginocchia flesse, piegate il braccio portando la mano all'altezza della spalla, quindi, portatelo verso l'alto facendolo scivolare, mantenendo il contatto del gomito con la terra, fino ad avvertire una lieve tensione a livello ascellare. Mantenere la posizione per 30 secondi rilassando la muscolatura con la tecnica del respiro. Ritornare alla posizione di partenza e ripetere per 5 volte. L'obiettivo è di portare il braccio aderente all'orecchio con il gomito disteso.

## ( ESERCIZIO 3



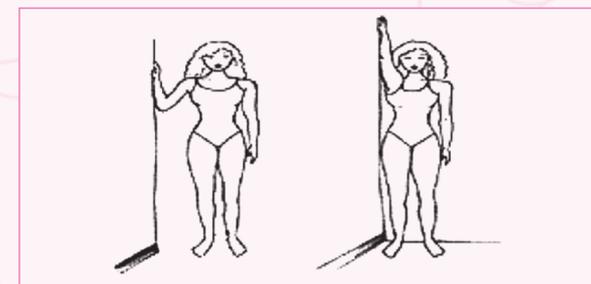
Distese a terra, ginocchia flesse, braccia ai fianchi, sollevatele lentamente e portatele sopra la testa. Aprite e chiudete i pugni per cinque volte. Tornate in posizione di partenza e ripetere l'esercizio per 5 volte.

## ( ESERCIZIO 4



In piedi o sedute intrecciate le mani tenendo la testa dritta. Sollevate le braccia sulla testa e portate le mani intrecciate dietro il collo. Aprite i gomiti lateralmente per 5 volte. Ritornate alla posizione di partenza. **Non inarcare la schiena, tenere la testa dritta.**

## ( ESERCIZIO 5



In piedi di fronte alla parete poggiate le mani contro il muro all'altezza delle spalle, fate salire le dita avvicinandovi completamente alla parete, arrivate alla massima altezza e fermatevi pochi secondi. Tornate alla posizione di partenza, ripetere per 5 volte.