



# *La Riabilitazione*

dopo dissezione linfonodale ascellare



Carlo Poma

Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ASST Mantova



Realizzato da  
**Attività di Medicina Fisica e Riabilitativa**  
in collaborazione con  
l'**Area Ufficio Stampa, Comunicazione e URP**  
Azienda Socio Sanitaria Territoriale di Mantova

info: [www.asst-mantova.it](http://www.asst-mantova.it)

TAB1PDTA/PDT23 - Data emissione  
10/02/2014 Rev.



International Network of  
**H**Health  
**P**romoting  
**H**ospitals & Health Service



# *Land of hope and dreams*

Wrecking ball, anno 2012 • Bruce Springsteen

Grab your ticket and your suitcase  
well, you don't know  
where you're goin' now  
but you know you won't be back.  
Big wheels rolling through fields  
where sunlight streams  
meet me in a land of hope and dreams.  
Well, I will provide for you  
and I'll stand by your side  
you'll need a good companion now  
for this part of the ride  
leave behind your sorrows  
let this day be the last  
tomorrow there'll be sunshine  
and all this darkness past.

*Afferra il tuo biglietto e la tua valigia  
non sai dove stai andando adesso  
ma sai che non tornerai indietro.  
Grandi ruote attraversano i campi  
dove si riversa la luce del sole  
incontrami in una terra di speranza e sogni.  
Bè, io avrò cura di te  
non sai dove stai andando adesso  
e sarò al tuo fianco  
ora avrai bisogno di un buon compagno  
per questa parte del viaggio  
lascia alle spalle i tuoi dolori  
lascia che questo giorno sia l'ultimo  
domani il sole splenderà  
e tutta questa oscurità sarà il passato.*

Quando la malattia irrompe nella nostra Vita emerge il bisogno di trovare sicurezze che rappresentano la base per ricostruire la propria serenità. Per riconquistare la salute è necessario ricorrere alla medicina. Spesso le soluzioni cliniche non ci assicurano completamente: la malattia ha toccato una sfera intima e privata e non sempre il solo recupero fisico favorevole può aiutare a superare la sensazione di malessere, paura. Il sollievo in questi momenti difficili arriva solo se l'orizzonte offre la visione della vita che continua, con opportunità di un'identità diversa e di esigenze nuove. In questo percorso è decisivo poter contare su riferimenti certi e guide di supporto, come possono essere gli operatori professionali. Informazioni esaurienti e adeguate alle necessità della donna in un momento così delicato contrastano il sentimento di solitudine che talvolta ha il sopravvento nella fase post-operatoria. Notizie e informazioni che seguono sono un aiuto concreto ed una prima guida utile per iniziare il cammino.

Gli operatori dell'Azienda Socio Sanitaria Territoriale di Mantova sono disponibili dal lunedì al venerdì presso:

**Presidio Mantova** - Attività di Medicina Fisica e Riabilitativa:  
ore 9.00-13.00 • 0376.201474-201063

**Presidio Asola** - Ambulatorio Cure Fisiche:  
ore 8.30-16.00 • 0376.721527 - 721523

**Presidio Bozzolo** - Struttura Riabilitazione Neuromotoria:  
ore 10.00-12.00 • 0376.909314 - 909318

**Presidio Pieve di Coriano** - Struttura Riabilitazione Specialistica:  
ore 11.00-13.00 • 0386.717271-717264

**Poliambulatorio Goito** - Ambulatorio Fisiokinesiterapia:  
ore 9.00-12.00 • 0376.689930

## *Il periodo post operatorio*

La sua durata media è 30/60 gg. Le persone che hanno vissuto il suo stesso intervento possono riferire sensazioni di pesantezza e costrizione del braccio e alterazioni della sensibilità, come formicolii e deficit di sensibilità cutanea, fino all'avambraccio. Può manifestarsi dolore: in corrispondenza della ferita, talvolta dall'ascella al torace o dalla spalla o alla scapola. Questi sintomi sono variabili e hanno tendenza ad evolvere in positivo.

Dopo l'intervento potrebbero essere necessarie **terapie mediche**: l'équipe medica è responsabile delle cure e dell'informazione circa le tappe terapeutiche, che variano da caso a caso.

**Radioterapia**: completamento del trattamento chirurgico in cui la mammella operata è trattata con radiazioni ad alta energia, con lo scopo di sterilizzare la zona operata da focolai neoplastici residui. La radioterapia non è dolorosa, ma può provocare arrossamento della regione cutanea trattata: questo sintomo evolverà positivamente, ma nel periodo di cura si consiglia di idratare la cute con creme nutrienti. L'attività motoria è consigliata, per prevenire la riduzione dell'elasticità dei tessuti.

**Chemioterapia**: può essere compendio dell'intervento chirurgico e della radioterapia, prevede l'assunzione di farmaci. L'eventuale trattamento endocrino è eseguito se il nodulo tumorale è positivo per i recettori ormonali.

## *Riabilitazione*

Il movimento riduce più velocemente il dolore e le sensazioni di fastidio che possono presentarsi dopo l'intervento chirurgico a braccio, spalla, torace.

Iniziare il trattamento riabilitativo il più precocemente possibile è perciò fondamentale: tutti gli esercizi insegnati dai fisioterapisti in reparto nei giorni a seguire l'intervento e durante l'attività ambulatoriale dovranno essere eseguiti a casa nel rispetto della propria soglia del dolore.

La sensazione di stiramento che si avverte a livello della zona operata è data dalla medicazione e non deve costituire un ostacolo alla mobilità; nemmeno il drenaggio e i punti di sutura causano controindicazioni alla ripresa funzionale del braccio nelle attività della vita quotidiana.

Si può tornare al lavoro: se alcune attività comportassero sovraccarico degli arti superiori o movimenti ripetitivi del braccio del lato dell'intervento, si potrà richiedere il riconoscimento di invalidità civile con modifica del mansionario.

Consigliamo l'attività sportiva dopo il percorso post operatorio. Sono indicati gli sport che consentono un'attività globale del corpo: nuoto, yoga, canottaggio, nordic walking, pilates.

## Consigli per la cura del braccio

I linfonodi ascellari sono stazioni di passaggio e filtro della circolazione linfatica del braccio. La loro esportazione può comportare difficoltà del ritorno della linfa del braccio al torace, con comparsa di pesantezza e gonfiore dell'arto superiore (linfedema). La circolazione linfatica può essere stimolata dal movimento, che si esegue durante le attività della vita di tutti i giorni, attraverso esercizi da eseguire in palestra e a casa, con attività sportiva, se possibile. In caso di svuotamento del cavo, o di radioterapia, è importante prendersi particolare cura del braccio. Oltre ad evitare immobilità, irritazioni, infezioni, traumi, ecco altri consigli utili:

- Indossare anelli o monili che non stringano e senza parti appuntite
- Utilizzare abbigliamento o biancheria che non stringano o lascino il segno (ad esempio spalline sottili)
- Variare la postura, limitando l'appoggio sulla parte interessata
- Se il braccio sembra "pesante", appoggiarlo su un cuscino che lo sollevi all'altezza della spalla: le posizioni con il braccio al di sopra della testa aiutano il drenaggio linfatico e servono ad evitare la stasi circolatoria
- Limitare lavori che implicano movimenti ripetuti per lungo tempo; limitare lo sforzo e i lavori che obbligano il braccio verso il basso
- Sollevare pesi con entrambe le braccia e non infilare i manici delle borse nel braccio operato
- Nelle attività di casa e nel giardinaggio, usare sempre guanti protettivi per evitare rischi di lesioni cutanee come tagli, punture, spine, contatti con sostanze tossiche o allergizzanti, graffi, morsi di animali; se dovesse capitare di tagliarsi o pungersi, detergere

accuratamente e disinfettare la parte lesa

- Cercare di limitare il rischio di punture di insetto con mezzi fisici e repellenti
- Per la depilazione, non usare lamette; per la manicure non tagliare le pellicine
- Curare la cute delle mani e del braccio interessato con crema idratante
- Limitare l'uso del ferro da stiro e del vapore connesso: al massimo ½ ora di seguito; il vapore caldo è vasodilatatore
- Evitare applicazioni di calore elevato: forno, sabbiature, bagni o docce calde prolungate
- L'abbronzatura può essere presa integralmente su tutto il corpo purché l'esposizione sia graduale. Attenzione se è ancora in corso chemioterapia o trattamento radiante
- Controllare il peso corporeo e l'alimentazione: ridurre i grassi di origine animale, insaccati, dolci, pane, alcolici, cibi conservati artificialmente; aumentare il consumo di acqua a 1.5 lt nell'arco della giornata
- Evitare di rilevare la pressione arteriosa, iniezioni e prelievi nell'arto del lato operato.

Passata la fase acuta post-operatoria, se la circonferenza del braccio dovesse mantenersi aumentata è bene ricorrere a valutazione specialistica per adottare eventuali terapie riabilitative mirate al trattamento dell'arto. È importante evitare terapie "fai da te" o allarmismi: il medico di riferimento dopo avere eseguito visita clinica deciderà con a paziente, se c'è necessità, il percorso da intraprendere.



*Riabilitazione  
post dissezione  
linfonodale ascellare*

Esercizi

## *Postura supina*

Il braccio operato va appoggiato in scarico, su un cuscino. La mano deve risultare più alta rispetto la spalla: per questo puoi piegare il cuscino. Per aiutare ancora di più il drenaggio linfatico e sanguigno, apri e chiudi la mano.



## *Postura laterale su lato libero*

Il braccio operato è appoggiato sul fianco; per alzare la mano rispetto la spalla puoi usare un cuscino. Non girarti mai sul lato operato: evita di ostruire il circolo sanguigno e linfatico.



## *1 Esercizi da supina*



Intreccia le mani con i gomiti estesi



Alza le braccia con i gomiti estesi



Muovile per raggiungere il cuscino gradatamente



Ritorna lentamente alla posizione di partenza

## *2 Esercizi da supina*



Intreccia le mani con i gomiti estesi



Porta le mani fino all'altezza delle spalle



Piega i gomiti fino a toccare la testa



Stendi i gomiti nuovamente verso il soffitto

### 3 *Esercizi da supina*



Incrocia le mani dietro la nuca; i gomiti sono aperti, appoggiati al cuscino



Chiudi i gomiti e riapri lentamente, tornando al punto di partenza



Porta le braccia verso il soffitto mantenendo i gomiti estesi



Piega i gomiti avvicinando il bastone al petto

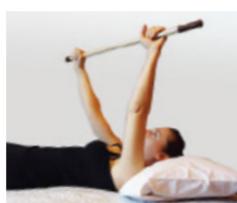
### 5 *Esercizi da supina*



Porta le braccia verso il soffitto mantenendo i gomiti stesi



Sempre con i gomiti stesi, ruota il bastone lentamente a destra e poi a sinistra, allineandolo parallelo al corpo



Porta le braccia verso il soffitto mantenendo i gomiti stesi

### 4 *Esercizi da supina*

### 1 *Esercizi da seduta*



Afferra il bastone e appoggialo alle ginocchia con le braccia rilassate



Alza le braccia e stendendo i gomiti portale all'altezza delle spalle



Avvicina il bastone al petto



Ripeti il movimento fino a ridiscendere alle ginocchia

### 2 *Esercizi da seduta*



Afferra il bastone e appoggialo alle ginocchia con le braccia rilassate



Stendi i gomiti



Porta le braccia verso il soffitto



Piega i gomiti portando il bastone dietro la testa. Ripeti il movimento fino a ridiscendere alle ginocchia

### 3 *Esercizi da seduta*



Appoggia le mani ai fianchi con i pollici all'indietro



Ruota il busto e il collo verso destra



E poi verso sinistra

### 4 *Esercizi da seduta*



Braccia rilassate lungo i fianchi



Apri le braccia



Porta le braccia fino all'altezza delle spalle con i gomiti stesi



Avvicina le braccia davanti a te fino a che le mani si toccano. Ripeti in senso inverso

### 5 *Esercizi da seduta*



Porta le mani alle spalle e mantieni i gomiti aperti



Descrivi con i gomiti dei cerchi progressivamente più ampi in senso orario



E poi in senso antiorario

### 6 *Esercizi da seduta*



Metti le mani dietro la schiena a livello lombare



Sali lungo la schiena fino ad arrivare all'altezza del reggiseno



...come se lo volessi allacciare

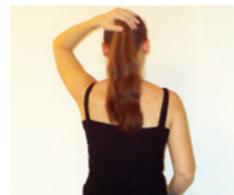
## 7 *Esercizi da seduta*



Metti la mano del lato operato sulla testa



Falla scivolare sulla nuca...



... come se ti pettinassi



## 1 *In piedi davanti al muro*



Appoggia le mani al muro e sali con le mani fino a raggiungere...



...il punto più alto possibile, come se ti stessi arrampicando



Mantieni la posizione distesa 10 secondi

## 2 *In piedi davanti al muro*



Appoggia le mani al muro e sali con le mani fino a raggiungere...



...il punto più alto possibile, come se ti stessi arrampicando



Mantieni la posizione distesa 10 secondi

## 3 *In piedi davanti al muro*



Appoggia la mano del lato operato al muro



Fai salire la mano all'altezza della spalla



Piega il gomito e poi stendilo cercando di tenere tutto il palmo della mano appoggiato al muro

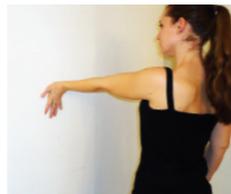
#### 4 In piedi davanti al muro



Appoggia la mano del lato operato al muro



Ruota il braccio in modo che le dita della mano siano rivolte verso il basso



Piega il gomito e poi stendilo cercando di tenere tutto il palmo della mano appoggiato al muro

#### 5 In piedi davanti al muro



Posizionati in piedi, parallelamente alla parete, appoggiando la mano del lato operato



Sali arrampicando con le dita e contemporaneamente avvicinati con i piedi al muro



Mantieni la posizione stesa 10 secondi

#### Data intervento chirurgico

Indicare se è possibile	1° fase COLLOQUIO EDUCAZIONALE	2° fase DEGENZA IN SENOLOGIA	3° fase ULTIMA SEDUTA DI FISIOTERAPIA	4° fase 4/5 MESI DOPO L'INTERVENTO	5° fase 6/7 MESI DOPO L'INTERVENTO
	data_____	data_____	data_____	data_____	data_____
Pettinarsi	<input type="radio"/> Sì <input type="radio"/> No				
Mettere un piatto nello scolapiatti	<input type="radio"/> Sì <input type="radio"/> No				
Allacciare il grembiule da cucina o prendere il portafogli dalla tasca posteriore	<input type="radio"/> Sì <input type="radio"/> No				
Allacciare il reggiseno	<input type="radio"/> Sì <input type="radio"/> No				
Lavarsi la spalla e l'ascella controlaterali	<input type="radio"/> Sì <input type="radio"/> No				

## Data intervento chirurgico \_\_\_\_\_

Indicare se è possibile	1° fase COLLOQUIO EDUCAZIONALE	2° fase DEGENZA IN SENOLOGIA	3° fase ULTIMA SEDUTA DI FISIOTERAPIA	4° fase 4/5 MESI DOPO L'INTERVENTO	5° fase 6/7 MESI DOPO L'INTERVENTO	6° fase IN AUTONOMIA	7° fase IN AUTONOMIA
	data_____						
Senso di pesantezza all'arto superiore	<input type="radio"/> Sì <input type="radio"/> No						
Fatica nello sfilare l'anello	<input type="radio"/> Sì <input type="radio"/> No						
Fatica nel chiudere la mano	<input type="radio"/> Sì <input type="radio"/> No						
Segno lasciato dal cinturino dell'orologio	<input type="radio"/> Sì <input type="radio"/> No						
Una manica stringe più dell'altra	<input type="radio"/> Sì <input type="radio"/> No						

## Note

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

\_\_\_\_\_  
Sigla operatore

