

La Riabilitazione

dopo dissezione linfonodale ascellare



Carlo Poma

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ASST Mantova

Realizzato dalla
Struttura Medicina Fisica e Riabilitativa
in collaborazione con la
Struttura Comunicazione | Azienda Socio Sanitaria Territoriale di Mantova
info: www.asst-mantova.it



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



Istituto
Oncologico
Mantovano
IOM - ONLUS



International Network of
HHealth
PPromoting
HHospitals & Health Services



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

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

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

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 rassicurano 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 - Struttura Medicina Fisica e Riabilitativa: h 9.00-13.00 • 0376.201474-201063

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

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

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

Poliambulatorio Goito: Ambulatorio Fisiokinesiterapia: h 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: presso la 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 è possibile siano 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 evolverà positivamente, ma nel periodo di cura si consiglia di idratare la cute con creme nutrienti. Si esorta l'attività motoria, 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.

Il lavoro può essere ripreso: se alcune attività comportassero sovraccarico degli arti superiori o movimenti ripetitivi del braccio del lato dell'intervento, 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 stringa o lasci segno (es. 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: max 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 vostro medico di riferimento dopo avere eseguito visita clinica deciderà con voi, se c'è necessità, il percorso da intraprendere.



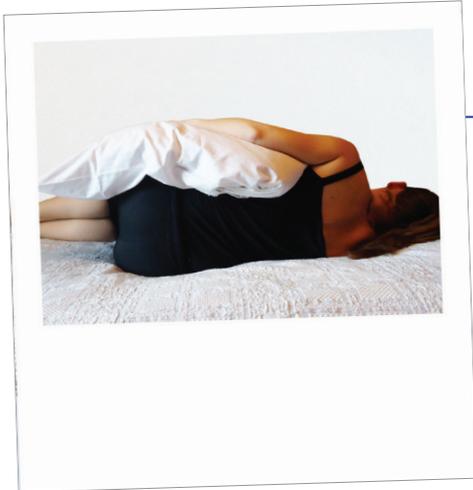
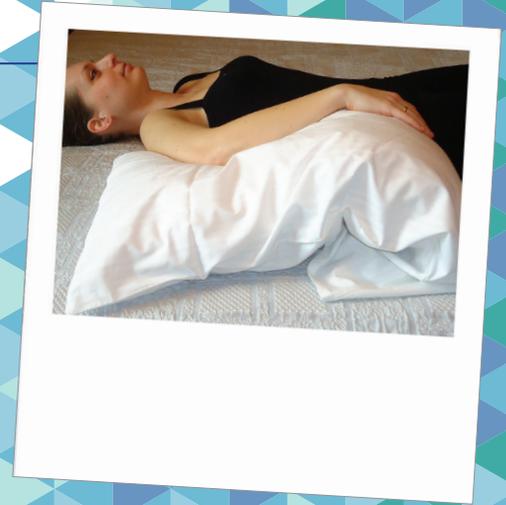
Riabilitazione post dissezione linfonodale ascellare

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.

Esercizi da supina // 1



Intreccia le mani



Alza le braccia con i gomiti estesi...



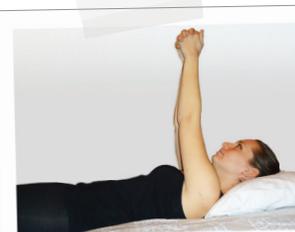
...e muovile per raggiungere il cuscino gradatamente



Ritorna lentamente alla posizione di partenza



Esercizi da supina // 2



- 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

Esercizi da supina // 3

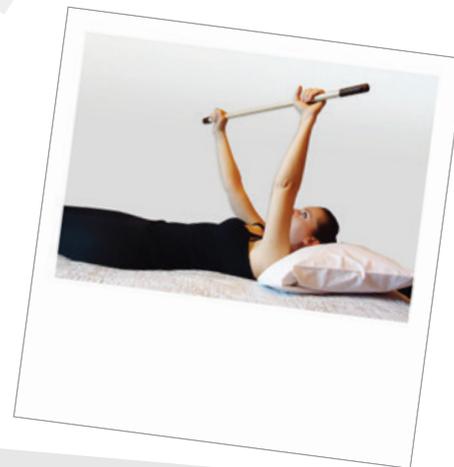
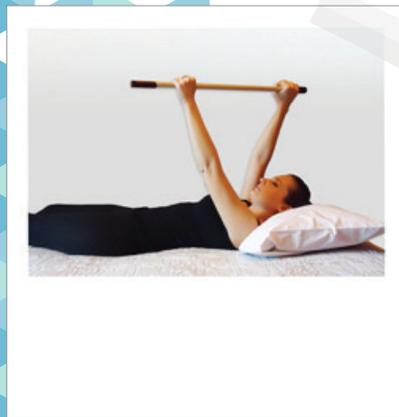
- Incrocia le mani dietro la nuca; i gomiti sono aperti, appoggiati al cuscino
- Chiudi i gomiti e riapri lentamente, tornando al punto di partenza



Esercizi da supina // 4



Esercizi da supina // 5



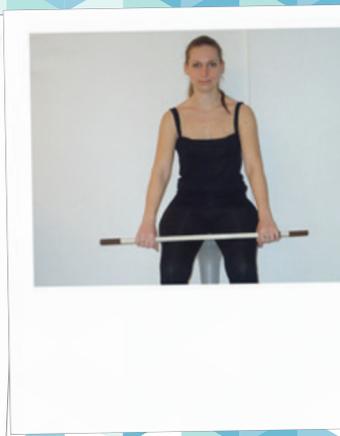
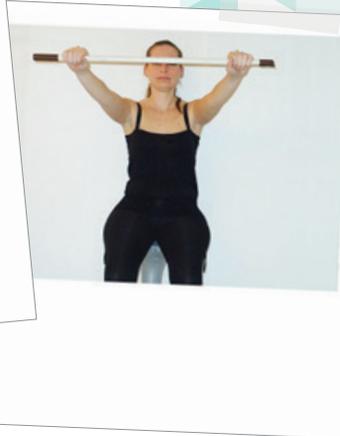
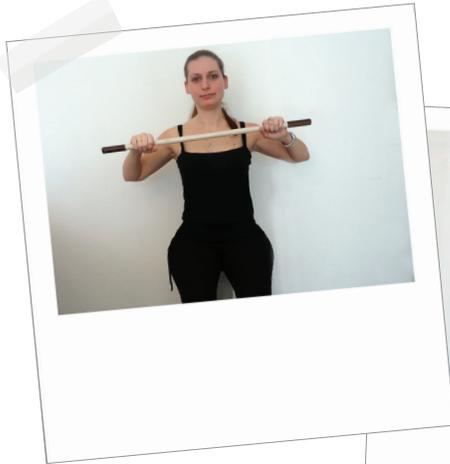
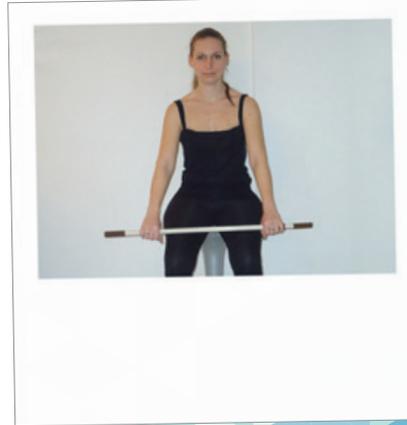
Porta le braccia verso il soffitto mantenendo i gomiti stesi



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

Esercizi da seduta // 1

- Afferra il bastone e appoggialo alle ginocchia con le braccia rilassate
- Alza le braccia e stendendo i gomiti portale all'altezza delle spalle

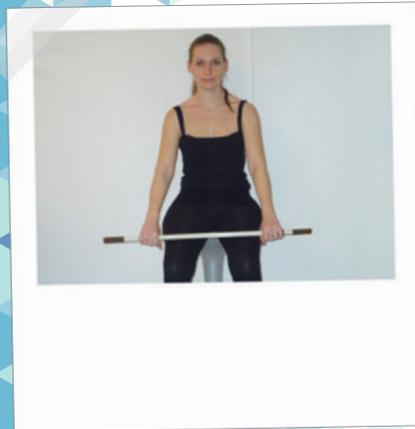


Avvicina il bastone al petto

Ripeti il movimento fino a ridiscendere alle ginocchia

Esercizi da seduta // 2

- 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

Esercizi da seduta // 3

Appoggia le mani ai fianchi con i pollici all'indietro



Ruota il busto e il collo verso destra



...e poi verso sinistra

Esercizi da seduta // 4



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.

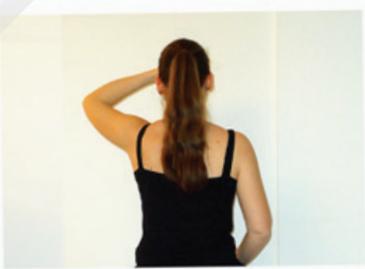
• Ripeti in senso inverso

Esercizi da seduta // 5



Esercizi da seduta // 6

Esercizi da seduta // 7



Metti la mano del lato
operato sulla testa



Falla scivolare sulla
nuca..



...come se ti pettinassi



In piedi davanti al muro // 1



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

In piedi davanti al muro // 2



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



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

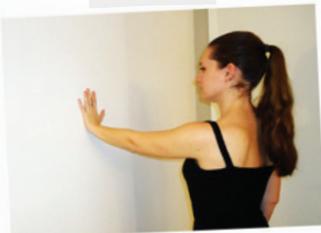


Mantieni la posizione 10 secondi

In piedi davanti al muro // 3



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



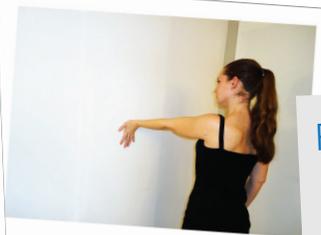
In piedi davanti al muro // 4



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

In piedi davanti al muro // 5

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 per 10 secondi

Data intervento chirurgico _____

Indicare se è possibile:	1° fase	2° fase	3° fase	4° fase	5° fase		
	COLLOQUIO EDUCAZIONALE data _____	DEGENZA IN SENOLOGIA data _____	ULTIMA SEDUTA DI FISIOTERAPIA data _____	4/5 MESI DOPO L'INTERVENTO data _____	6/7 MESI DOPO L'INTERVENTO data _____		
PETTINARSI	SI NO	SI NO	SI NO	SI NO	SI NO		
METTERE UN PIATTO NELLO SCOLAPIATTI	SI NO	SI NO	SI NO	SI NO	SI NO		
ALLACCIARE IL GREMBIULE DA CUCINA O PRENDERE IL PORTAFOGLI DALLA TASCA POSTERIORE	SI NO	SI NO	SI NO	SI NO	SI NO		
ALLACCIARE IL REGGISENO	SI NO	SI NO	SI NO	SI NO	SI NO		
LAVARSI LA SPALLA E L'ASCELLA CONTROLATERALI	SI NO	SI NO	SI NO	SI NO	SI NO		

Sigla operatore _____

Data intervento chirurgico _____

Indicare se è possibile:	1° fase	2° fase	3° fase	4° fase	5° fase	6° fase	7° fase
	COLLOQUIO EDUCAZIONALE data _____	DEGENZA IN SENOLOGIA data _____	ULTIMA SEDUTA DI FISIOTERAPIA data _____	4/5 MESI DOPO L'INTERVENTO data _____	6/7 MESI DOPO L'INTERVENTO data _____	IN AUTONOMIA data _____	IN AUTONOMIA data _____
SENSO DI PESANTEZZA ALL'ARTO SUPERIORE	SI NO	SI NO	SI NO	SI NO	SI NO	SI NO	SI NO
FATICA NELLO SFILARE L'ANELLO	SI NO	SI NO	SI NO	SI NO	SI NO	SI NO	SI NO
FATICA NEL CHIUDERE LA MANO	SI NO	SI NO	SI NO	SI NO	SI NO	SI NO	SI NO
SEGNO LASCIATO DAL CINTURINO DELL'OROLOGIO	SI NO	SI NO	SI NO	SI NO	SI NO	SI NO	SI NO
UNA MANICA STRINGE PIU' DELL'ALTRA	SI NO	SI NO	SI NO	SI NO	SI NO	SI NO	SI NO

Sigla operatore _____

Realizzato a grazie al sostegno di



L'Associazione IOM persegue finalità di solidarietà nel campo dell'assistenza socio-sanitaria a sostegno dei pazienti e dei loro familiari.

Per eventuali donazioni è possibile effettuare un versamento all'associazione tramite bonifico bancario intestato a:

Conto Bancoposta n° 11597465
IBAN: IT47 S 076 01 11500 0 00011597465
MONTEPASCHI di SIENA
IBAN: IT75 C 01030 11509 000007328155
Codice BIC: PASCITM1001
CARIPARMA Credit Agricole
IBAN: IT20 G 06230 11500 000013158214

