



Ospedale Niguarda

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

MASTECTOMIA

ESERCIZI DI FISIOTERAPIA

Esercizi di fisioterapia

In questo opuscolo sono riportati alcuni semplici esercizi che devono essere ripetuti quotidianamente sino al recupero totale della funzionalità del braccio.

Nel corso degli esercizi potranno subentrare momenti di pesantezza e stanchezza, si raccomanda, in questo caso, di appoggiare il braccio su un cuscino durante il riposo.

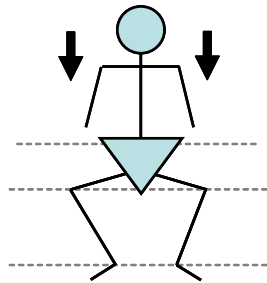
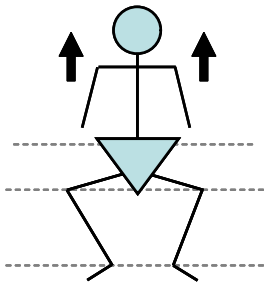
- Cercare di concentrarsi sull'allineamento corporeo e sulle tensioni muscolari nelle varie posture.
- Rispettare la progressione e la sequenza degli esercizi e le prescrizioni del fisioterapista.
- Non preoccuparsi se l'esercizio non è svolto perfettamente. Rispettare il proprio ritmo e grado di allenamento (circa 10 esercizi per ogni tipo).
- Porre attenzione all'eventuale dolore suscitato nell'esecuzione dell'esercizio: in presenza di dolore articolare-osseo limitare l'esercizio. La presenza di indolenzimento muscolare non deve pregiudicare il proseguimento del programma riabilitativo.

1) Posizione seduta, piedi ben appoggiati al suolo, arti inferiori divaricati, arti superiori rilassati lungo i fianchi:

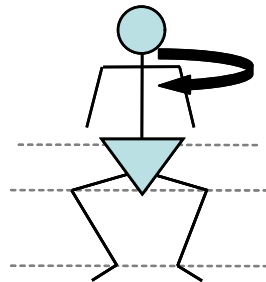
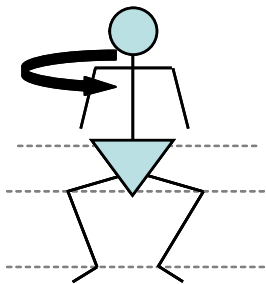
- Contrarre tutta la muscolatura del braccio chiudendo con forza a pugno le mani
- Rilassare la muscolatura aprendo le mani

2) Posizione seduta, piedi ben appoggiati al suolo, arti inferiori divaricati, arti superiori rilassati lungo i fianchi:

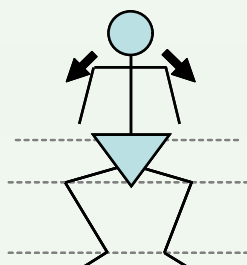
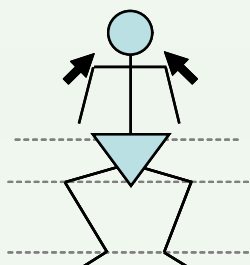
- alzare le spalle verso le orecchie e tornare alla posizione iniziale,



- ruotare le spalle avanti e indietro e viceversa,

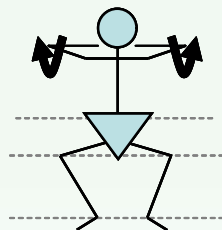
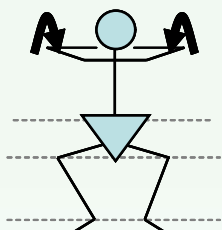


- spingere indietro le spalle cercando di avvicinare le scapole, quindi tornare alla posizione iniziale.



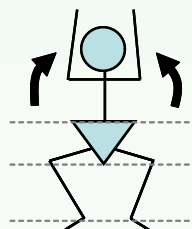
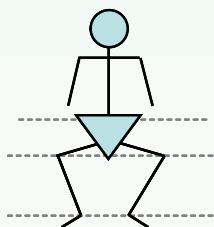
3) In posizione seduta, le braccia portate leggermente in fuori, i gomiti tesi:

- portare le mani alle spalle piegando i gomiti,
- quindi, far ruotare contemporaneamente i gomiti con ampi movimenti avanti ed indietro.

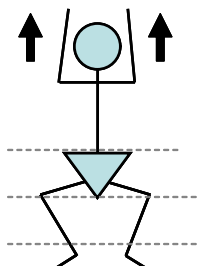


4) In posizione seduta con gli arti superiori rilassati lungo i fianchi:

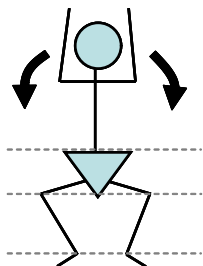
- sollevare lentamente alternativamente le braccia parallele, con i gomiti estesi, sin sopra il capo,



- cercare di allungarsi il più possibile con le braccia ma appoggiando completamente i piedi al suolo,

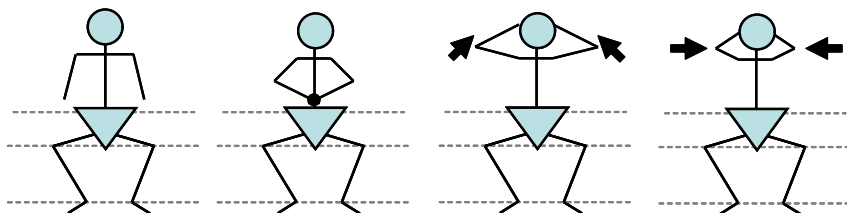


- ripetere l'esercizio con entrambi gli arti che salgono e scendono contemporaneamente.

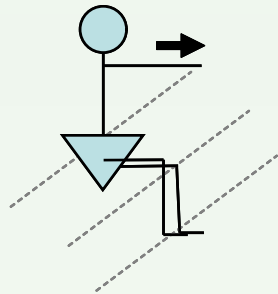
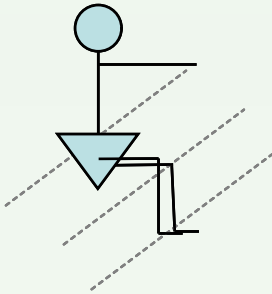


5) In posizione seduta con gli arti superiori rilassati lungo i fianchi, incrociare le dita sul davanti. Piegando i gomiti, sollevare lentamente le mani per portarle sopra il capo cercando di farle scivolare dietro il collo. A questo punto:

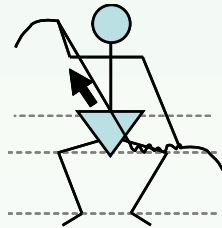
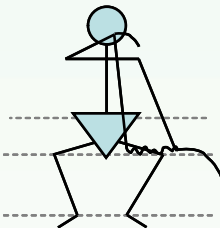
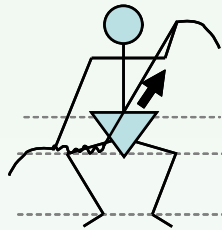
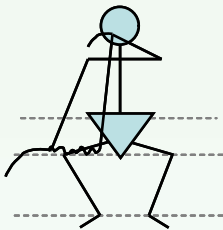
- allontanare il più possibile i gomiti portandoli all'indietro,
- ravvicinarli lentamente in avanti.



6) In posizione seduta, col braccio teso e palmo della mano in avanti, spingere alternativamente contro una immaginaria parete.

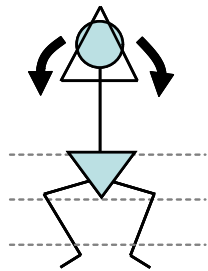
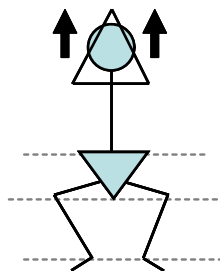
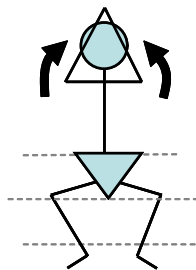
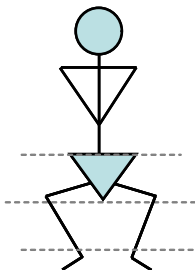


7) In posizione seduta, con il pugno davanti al naso e il gomito verso l'alto, fissare un elastico sotto la coscia destra e, tenendo l'altro capo con la mano sinistra, estendere l'avambraccio verso l'alto. Ripetere l'esercizio dall'altro lato.

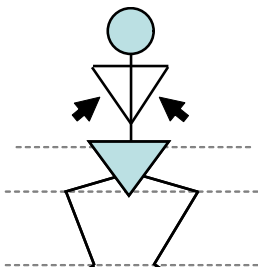


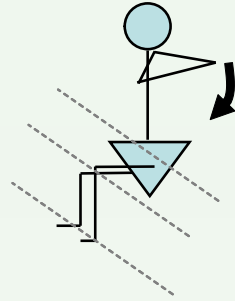
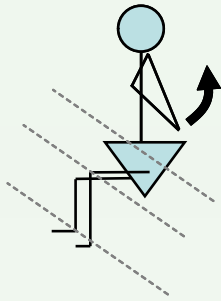
8) Partendo dalla stessa posizione iniziale intrecciare le dita davanti al corpo quindi:

- alzare lentamente le braccia a gomiti estesi sopra il capo,
- in questa posizione ruotare il palmo delle mani e spingere verso l'alto il più possibile.



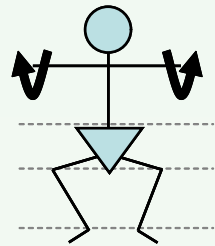
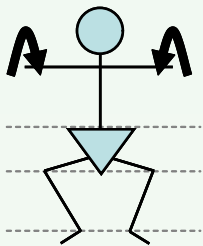
9) Intrecciare ora le dita dietro il dorso ed a gomiti estesi spingere le mani il più possibile lontano dalla schiena, quindi, tornare alla posizione iniziale



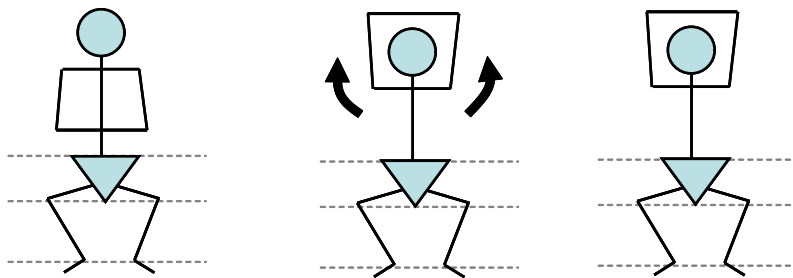


10) In posizione seduta allungare le braccia in fuori con i gomiti estesi:

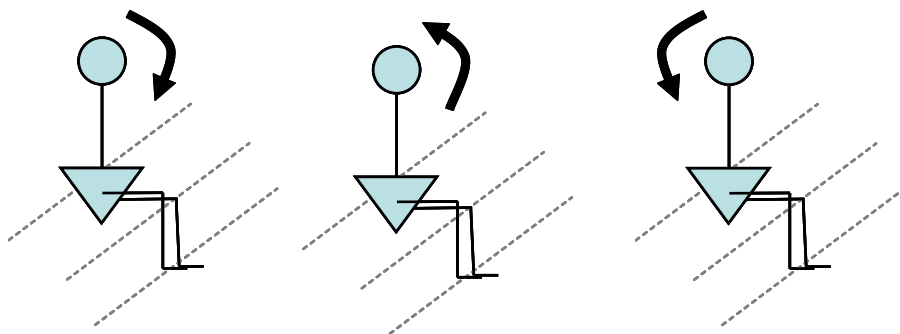
- disegnare nell'aria piccoli cerchi in senso orario ed antiorario con le due braccia contemporaneamente,
- girare il palmo delle mani alternativamente in alto ed in basso, ruotando anche le braccia



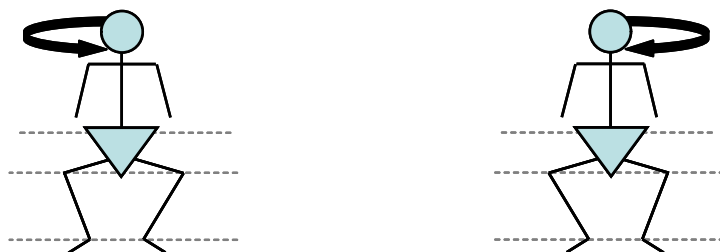
- In posizione eretta afferrare con le mani i gomiti tenendo le braccia aderenti alla vita. Sollevare, quindi, le braccia in alto sopra il capo



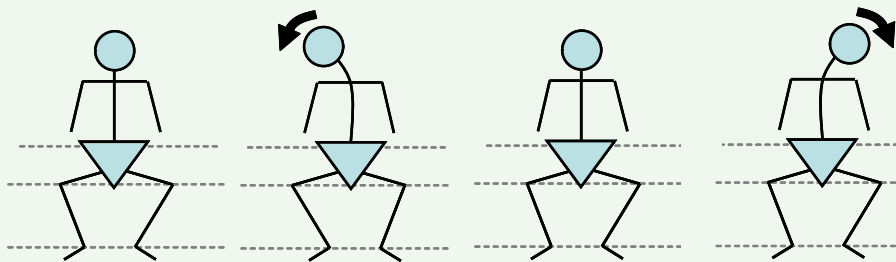
11) Inclinare il capo in avanti e all'indietro, passando per la posizione centrale



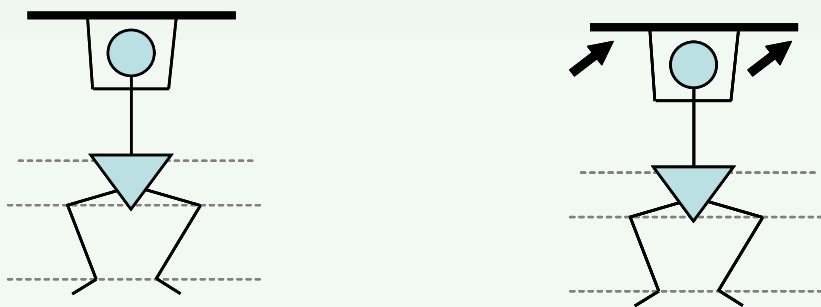
12) Girare la testa a destra e a sinistra, passando per la posizione centrale



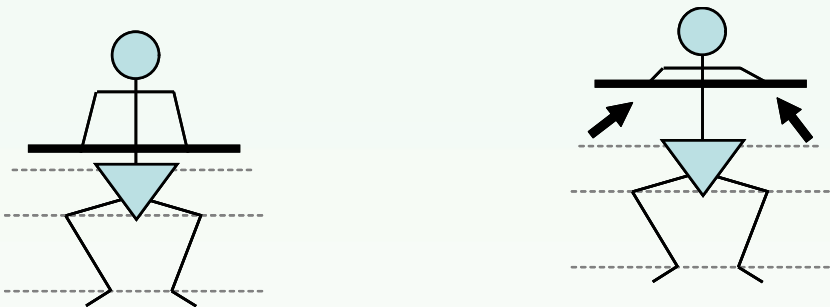
13) Estensione del capo inclinandolo prima a destra e poi a sinistra, passando per la posizione centrale



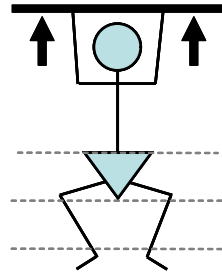
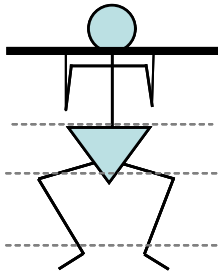
14) In posizione seduta impugnare un bastone e tenendolo sollevato sopra il capo cercare di spingerlo lentamente il più indietro possibile



15) In posizione seduta impugnare un bastone tenendolo dietro la schiena. Mantenendo i gomiti estesi cercare di allontanarlo il più possibile



16) In posizione seduta impugnare un bastone tenendolo posteriormente dietro la testa. Cercare, quindi, di sollevarlo in modo che i gomiti inizialmente piegati risultino completamente estesi



Consigli pratici

L'intervento alla mammella (radicale o conservativo) può comportare l'asportazione delle ghiandole linfatiche dell'ascella: queste sono "stazioni" di passaggio e di filtro della circolazione linfatica del braccio.

La loro rimozione può portare ad una difficoltà del ritorno della linfa dal braccio al torace che si manifesta con un senso di pesantezza e a volte si può evidenziare con un "gonfiore" (linfedema) dell'arto superiore.

L'esercizio fisico (le normali attività quotidiane) migliorano la circolazione linfatica e perciò riducono le possibilità di insorgenza del linfedema.

Affinchè non aumenti nella sua circonferenza, è importante salvaguardare il braccio sotto bendaggio, la cui ascella ha subito lo svuotamento rispettando alcune regole:

- Utilizzare tutore elastico.
- Evitare di affaticare troppo il braccio. Ogni qualvolta "lo si sente stanco" (per l'attività lavorativa, ginnica e/o sportiva) rilassarsi con il braccio appoggiato su un cuscino in modo che la mano sia all'altezza della spalla.
- Evitare lavori che implicano movimenti ripetuti per lungo tempo o eseguiti con sforzo e con il braccio "giù". (Le posizioni antigравitarie dell'arto non aiutano il drenaggio linfatico, mentre le posizioni con le braccia in alto, sopra la testa, lo facilitano).
- Evitare di portare pesi superiori alle abituali possibilità e per lungo tempo. È consigliabile prendere i pesi con le mani e non infilare i manici delle borse nel braccio.
- Evitare fino dove è possibile: tagli, spinare di fiori o di ortaggi, graffi, punture di aghi o di insetti. Se succede pulire e disinfettare con cura.

- Evitare fonti di calore troppo elevate sul braccio come forni, sabbiature, sole caldo ed evitare di usare per lungo tempo ferri da stiro pesanti o a vapore. L'abbronzatura può essere presa integralmente su tutto il corpo purché l'esposizione al sole sia graduale e non durante le ore più calde. Se ci si trova al mare fa bene bagnarsi, nuotare, rinfrescarsi e asciugarsi al sole. L'esposizione al sole non è quindi controindicata, ma la troppa calura può dare fastidio nei periodi di malessere generale, durante la chemioterapia, durante e dopo il trattamento radiante qualora la pelle risultasse troppo "scottata".
- Controllare il proprio peso poiché il grasso si deposita maggiormente nel braccio che ha un deficit circolatorio. È bene ridurre il grasso animale, gli insaccati, le spezie, le gelatine, i dolci, il pane, gli alcolici, i cibi conservati artificialmente.
- Se si è ipertese controllare che la terapia instaurata dal medico sia sufficiente a stabilizzare la pressione arteriosa ad un livello di normalità. Evitare, in caso di controlli periodici, di provare la pressione arteriosa dalla parte dove si è subito l'intervento.
- Se dovesse succedere, durante una febbre influenzale o di un trauma locale, o accidentalmente, di vedere il braccio diventare improvvisamente rosso, caldo, dolente e gonfio non c'è niente di che allarmarsi: molto probabilmente si sta instaurando un'infezione locale (linfangite, erisipela); il medico curante a cui ci si rivolgerà prescriverà antinfiammatori ed eventualmente antibiotici e la sintomatologia scomparirà in quattro, cinque giorni. Se, passato il periodo di arrossamento e di eventuale febbre, la circonferenza del braccio non tende a ritornare uguale a prima, dovranno essere prese in considerazione le terapie riabilitative complesse.

Contatti

Responsabile: Giovanna Beretta

Referente Fisioterapista: Paolo Lucchini

Segreteria: tel. 02 6444.2138 / lun - ven: 8.00 - 16.00
riabilitazione@ospedaleniguarda.it



ASST Grande Ospedale Metropolitano Niguarda
P.zza Ospedale Maggiore, 3
20162 Milano
Tel. 02 6444.1 - Fax 02 6420901

www.ospedaleniguarda.it

Aggiornamento febbraio 2016 027
a cura di: Comunicazione
comunicazione@ospedaleniguarda.it