U.O.C. di Riabilitazione
Ospedale di Comiso

Direttore di struttura
DOTT.SSA SARA LANZA

Dott.ssa FISIOTERAPISTA
CHIARANDA' SALVINA

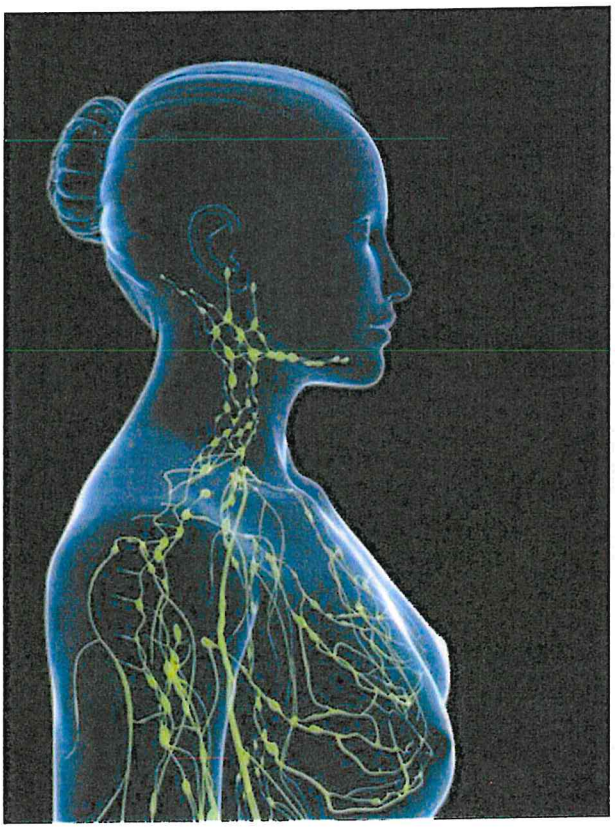
PREVENZIONE - PROFILASSI E INFORMAZIONE SUL LINFEDEMA POST-MASTECTOMIA

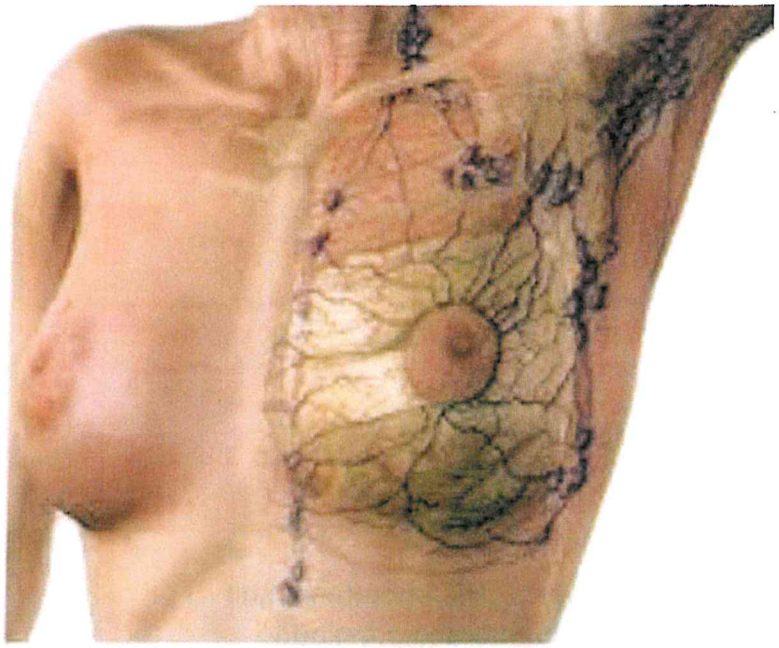


CONSIGLI UTILI PER LA DONNA OPERATA AL SENO

Con questo opuscolo mi rivolgo alle donne che hanno subito un intervento chirurgico per diagnosi di tumore al seno e che stanno affrontando un percorso terapeutico verso la guarigione. L'esperienza maturata mi ha portato a voler dare un' ulteriore supporto alla paziente, fornendo questo opuscolo per ricordare alcuni consigli che, attraverso questo strumento di facile consultazione, può rappresentare per lei un valido ed autorevole aiuto.
Lo scopo di queste pagine è quello di fornire indicazioni e suggerimenti sulle principali norme di comportamento igienico-sanitari utili a prevenire i possibili disturbi legati all'intervento o,anche, a distanza di tempo.

Ideato e realizzato dalla dott.ssa F.t. ***SALVINA CHIARANDA'***



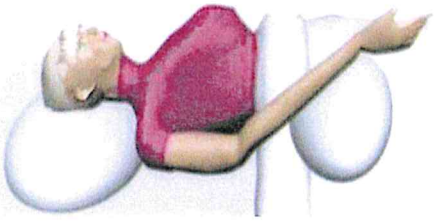


L' informazione sulla prevenzione e la profilassi per le donne operate al seno, e sull'insorgenza del linfedema (gonfiore al braccio) dopo l'intervento chirurgico è compito delle figure professionali(oncologo,fisioterapista, psicologo, ecc).

Le donne operate al seno per l'asportazione di un tumore, e che hanno subito l'asportazione dei linfonodi ascellari (svuotamento del cavo ascellare), possono andare incontro a delle complicanze, che possono insorgere dopo alcune settimane o alcuni mesi, o tardivamente dopo anni, che viene definita come " sindrome del braccio grosso" (o linfedema).

La prima cosa da fare a seguito dell'intervento chirurgico, per la presenza della cicatrice che causa fastidio, dolore e paura che si aprono i punti, è ***il recupero del movimentodell'arto*** per evitare che si instauri una riduzione dei movimenti, fino al blocco articolare. Sin dal giorno dopo si inizia la mobilizzazione dell'arto operato in tutti i suoi movimenti, con precauzione, senza fare bruschi movimenti, sia attivamente che assistita dal fisioterapista. L'obiettivo finale è il raggiungimento della completa autonomia per tutte le esigenze giornaliere: lavarsi, pettinarsi, vestirsi, mangiare.

Consigli su come posturare l'arto subito dopo l'intervento



1.

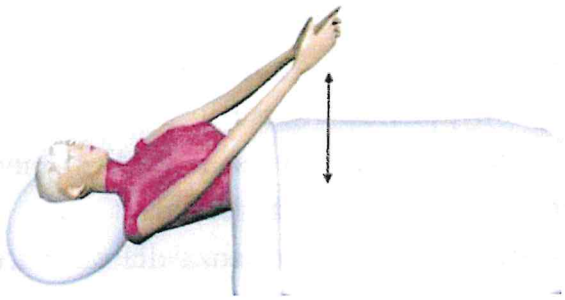


2.

Figure 1. e 2.

Subito dopo l'intervento si consiglia di posizionare l'arto operato su un cuscino che può essere posizionato a livello dell'avambraccio, o sotto il braccio. Se si riposa in decubito laterale è preferibile posizionare un cuscino tra il corpo ed il braccio dal lato operato.

Esercizi da eseguire dal primo giorno dopo l'intervento



3.

Ripetizioni: si consiglia di ripetere i movimenti descritti almeno 2 volte/
die per 5-10 volte, seguendo il ritmo del respiro

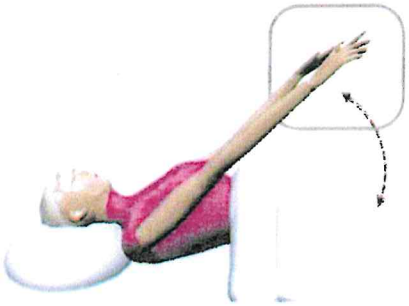


Figure 4.

Distendere le braccia, posizionarle alla stessa altezza. Alzare ed
abbassare lentamente le braccia, a gomiti estesi o piegati, come

nell'esercizio precedente.

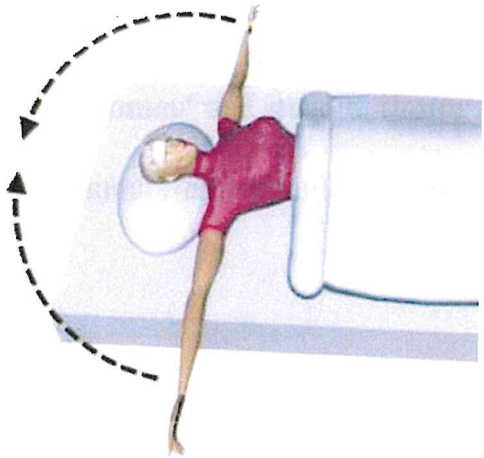


Figura 5

Allargare le braccia, posizionarle alla stessa altezza. Alzare ed abbassare
lentamente le braccia, fino al limite possibile, cercando di fare un cerchio.

Quali esercizi è possibile eseguire al domicilio?

Prima della dimissione, la fisioterapista insegnerà alla donna operata semplici esercizi da poter eseguire autonomamente al domicilio, utili per facilitare il recupero della mobilità dell'arto superiore ed ottenere un completo utilizzo funzionale.
I primi esercizi ripropongono i movimenti suggeriti già durante la degenza, successivamente verranno inseriti movimenti più complessi.
È utile ripetere gli esercizi descritti almeno 10 volte.
Si consiglia di mobilizzare l'arto anche durante l'esecuzione di terapie radianti.

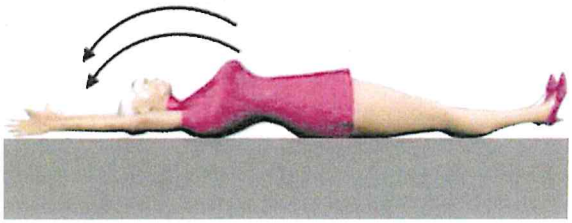
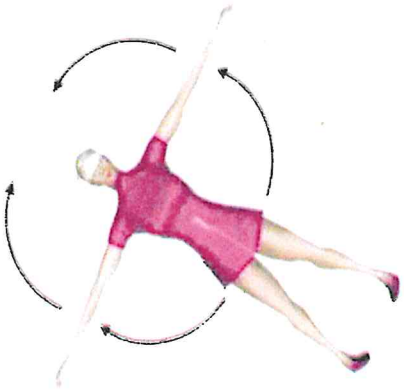


Figura 6

Distendere le braccia, posizionarle alla stessa altezza. Alzare ed abbassare
lentamente le braccia, come già suggerito per la fase di degenza.



Allargare le braccia. Alzare ed abbassare lentamente le braccia, mantenendo i gomiti estesi, cercando di fare un cerchio.

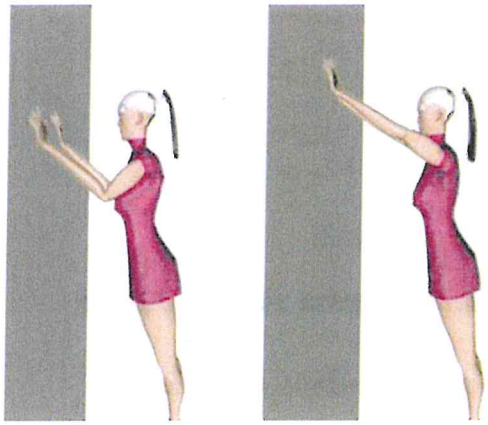


Figura 8.

Posizionarsi in piedi di fronte ad una parete con il corpo a pochi centimetri
da essa. Appoggiare le mani alla parete, inizialmente
all'altezza delle spalle, con i gomiti piegati. Far "camminare" le dita verso l'alto,
come se si percorresse una strada in salita. Tornare lentamente all'altezza
delle spalle.

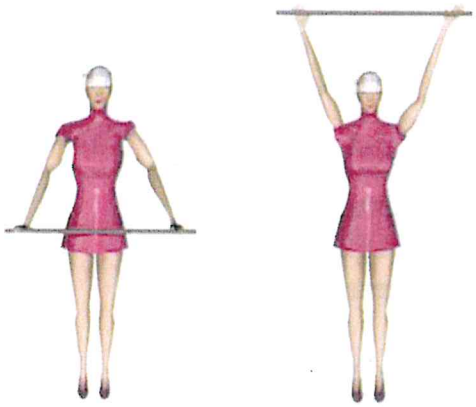


Figura 9.

In piedi o seduta prendere un bastone o una bacchetta (circa 110 cm) portare le braccia in avanti ed in alto, fino al limite possibile. Mantenere
i gomiti estesi.

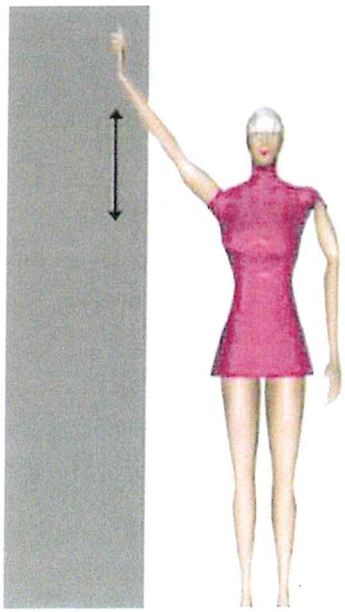


Figura 10.

In piedi con il fianco del lato operato rivolto verso la parete. Appoggiare la mano al muro all'altezza della spalla. Raggiungere con la mano il punto più alto possibile.

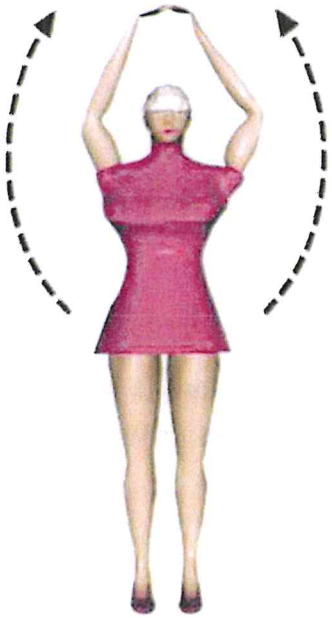


Figura 11.

In piedi. Braccia rilassate lungo i fianchi. Alzare lentamente le braccia, a gomiti estesi al di sopra della testa, fino a far congiungere le mani.

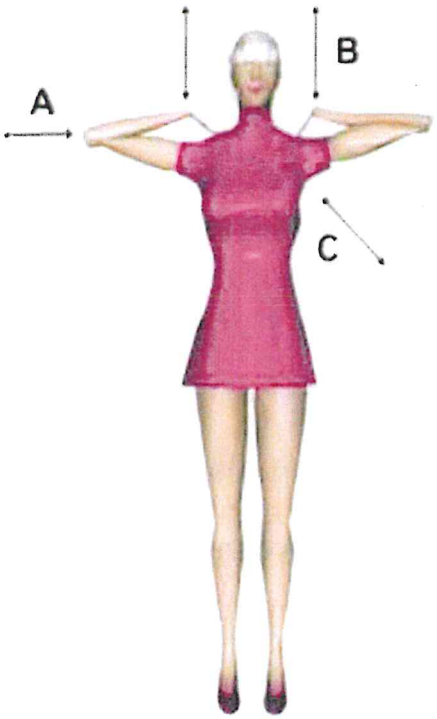


Figura 12.

In piedi o seduta. Posizionare le mani sulle spalle piegando i gomiti.
Portare le braccia verso l'alto,in avanti ed in fuori, tornando dopo ogni
movimento alla posizione di partenza.

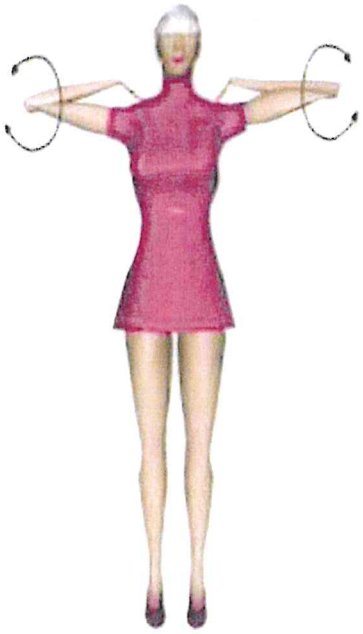


Figura 13.

In piedi o seduta. Braccia in fuori, gomiti estesi. Portare le mani alle spalle piegando i gomiti. Far ruotare le spalle ed i gomiti, con movimenti circolari.

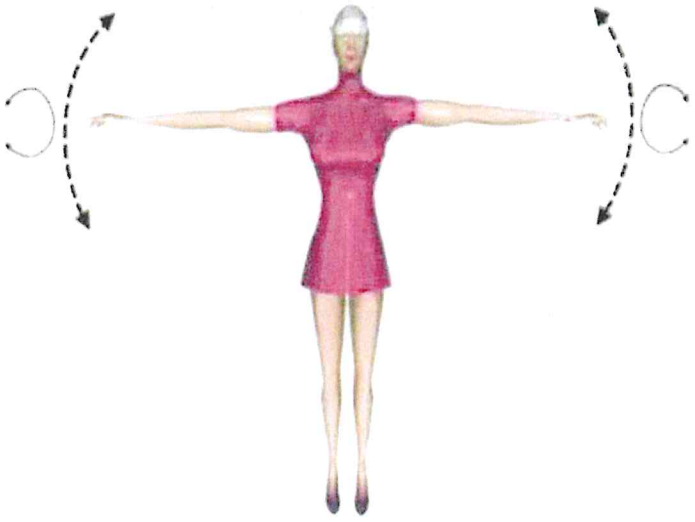


Figura 14.

In piedi o seduta. Braccia in fuori e gomiti estesi. Disegnare dei piccoli
cerchi in senso orario ed antiorario con il palmo della mano rivolto
alternativamente verso il basso e verso l'alto.

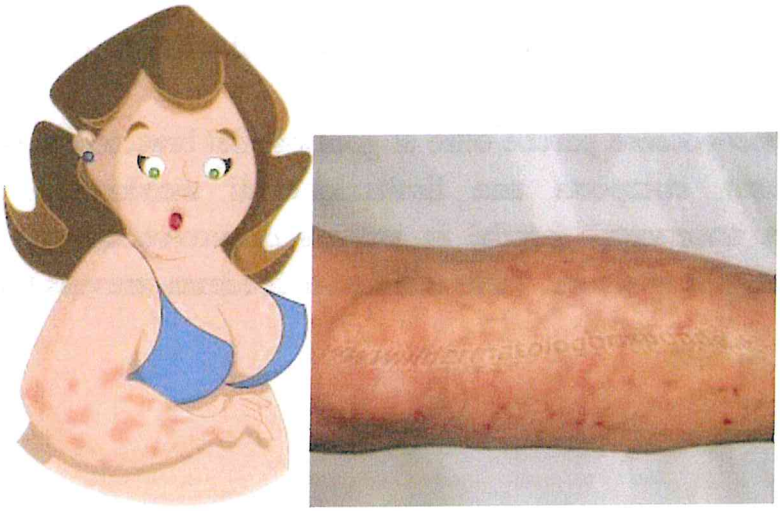
Il linfedema si manifesta con un ingrossamento del braccio, dovuto al ristagno della linfa, che interessa gradualmente tutto il braccio,mano compresa.
La sintomatologia è semplice da riconoscere perché oltre al gonfiore del braccio dal lato in cui è stato eseguito l'intervento, comporta una limitazione di movimento. La sintomatologia NON deve essere trascurata, perché in assenza di provvedimenti , può portare a una fibrosi che a sua volta può evolvere verso una forma di edema irreversibile.





Altri sintomi:

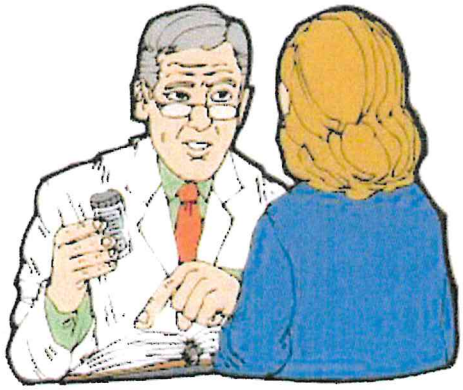
- Senso di tensione e calore
- Dolore
- Riduzione della motilità
- Cute sottile, traslucida, tesa, arrosata (se c'è infiammazione)
- Infiammazione dei vasi linfatici
- Alterata percezione degli stimoli sensitivi alle mani
- In caso di infezioni batteriche o da funghi:vescicole, bolle,fissurazioni della pelle.



Terapia farmacologica

La cura a base di farmaci ha lo scopo di:

- Favorire il drenaggio dei liquidi e delle proteine
- Curare eventuali complicazioni infiammatorie.
- Evitare che l'edema diventa fibrotico e quindi irreversibile.







Terapia fisica: ***linfodrenaggio manuale e bendaggio***.





Terapia conservativa:***guanto elastico o manicotto*** secondo il tipo di linfedema.



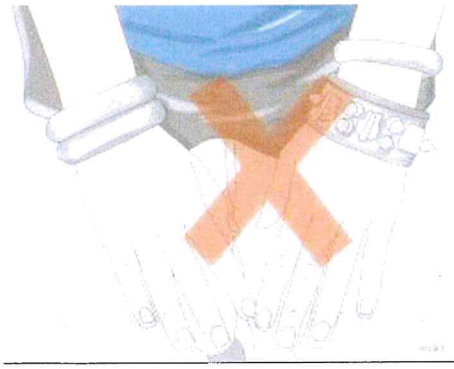




1. Tenere ***la pelle idratata*** con creme idratanti e neutre.



2. ***Non portare anelli o braccialetti nell'arto operato***.



3. Usare borotalco o prodotti naturali per ***evitare il prurito della pelle*** a contatto con i guanti o tessuti vari.



4. ***Non usare detersivi*** a contatto diretto con la pelle perché possono provocare dermatiti e possono complicare in linfangite.



5. Non usare reggiseno troppo stretto né sulle coste né sulle spalle. La spallina del reggiseno deve essere larga ed eventualmente prevedere una ***protezione soffice*** tra spallina e cute della spalla. La cute su cui appoggia la spallina **NON dovrebbe arrossarsi** e **NON dovrebbe presentare** nessun segno di **depressione** che indica un blocco del drenaggio linfatico.



6. In caso di lavori che obbligano il braccio a stare molte ore piegato o forzato (esempio scrivere a lungo) ***intervallare il lavoro***con piccole pause di ginnastica.
NOquindi a ***MOVIMENTI RIPETITIVI e PROLUNGATI***



7. ***Bere*** da 1 a 2 litri di acqua al giorno (anche tè , tisane...) evitando bibite gasate o alcoliche.



8. ***Evitare fonti di calore*** troppo elevate sul braccio come forni, sabbiature, raggi infrarossi, saune per lungo tempo ferri da stiro pesanti e/o a vapore. Non stirate per un periodo oltre 20 – 30 minuti senza interruzioni. Se avvertite calore alla mano, ad es. a causa del vapore, fermatevi e mettete la mano sotto l'acqua fredda. Durante le giornate calde indossare camicie leggere (cotone indiano o garza di cotone) a maniche lunghe e larghe di colore chiaro o bianco. ***L'esposizione al sole*** è permessa, purché graduale e ***NON durante le ore di maggiore calura***. In quest'ultimo caso usare sempre una crema ad alta protezione e, se possibile, bagnarlo spesso.







9. Bagnarsi al mare e ***nuotare fa bene***.




10. In caso di *viaggio aereo* indossare **sempre l'apposito guanto** compressivo.



11. Se ipertesi va controllata ***la pressione arteriosa***, ma NON nell'arto operato bensì ***nell'arto controlaterale***.



12. ***Controllare il peso*** poiché il grasso si deposita maggiormente nel braccio dove c'è deficit circolatorio e quindi in quello operato. Utile quindi ridurre i grassi animali, spezie, insaccati, alcolici....



13. Per depilare l'arto conviene utilizzare il rasoio elettrico. ***Cerette e creme*** depilatorie sono vivamente ***sconsigliate.***



14. ***NO ai prelievi*** di sangue nell'arto operato (neanche glicemia o insulina)



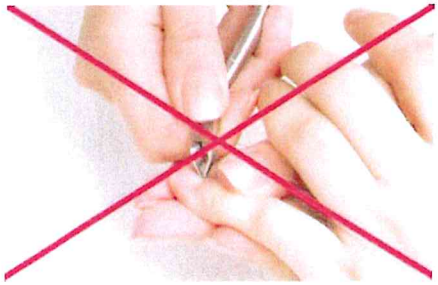
15. Se sono previsti interventi nell'arto operato (es tunnel carpale) occorre informare gli operatori che raccolgono l'anamnesi per la nuova patologia, di avere subito lo svuotamento ascellare e che per tale ragioneè consigliabile una ***profilassi antibiotica*** in previsione del nuovo intervento.



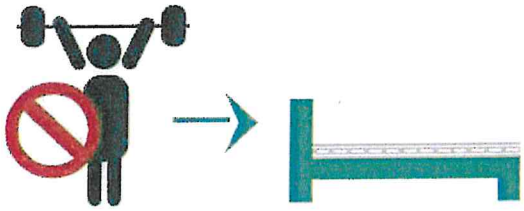
16. Attenzione ai ***traumi***, che possono provocare infezioni. Particolare attenzione alle infezioni micotiche cioè da funghi.



17. ***Evitare di tagliare le cuticole*** delle unghie durante le manicure e in ogni caso disinfettarsi accuratamente le mani.



18. ***Evitare*** di sollevare pesi e ***fare sforzi*** . Non sovraccaricate con pesi eccessivi come le borse della spesa. Distribuite correttamente i carichi su entrambi gli arti e impiegate preferibilmente borse e valigie a rotelle. Evitare di portare manici e tracolle di borse sul braccio e sulla spalla



19. ***Attenzione*** alle punture di insetti in genere.



20. Se dovesse succedere durante una *febbre* influenzale o dopo un trauma locale di vedere il braccio diventare improvvisamente rosso, caldo , dolente , lucido non c'è di che allarmarsi , ma è importante instaurare subito ***una terapia antibiotica e antinfiammatoria***.



Se nonostante tutte le precauzioni adottate, si verificasse un arrossamento o un aumento di volume del braccio, è necessario rivolgersi al medico curante e/o al medico specialista (Fisiatra) per il programma riabilitativo da eseguire e/o eventuale terapia medica. Nel caso in cui si rendesse necessario eseguire il linfodrenaggio, è consigliabile, iniziarlo quanto prima possibile.

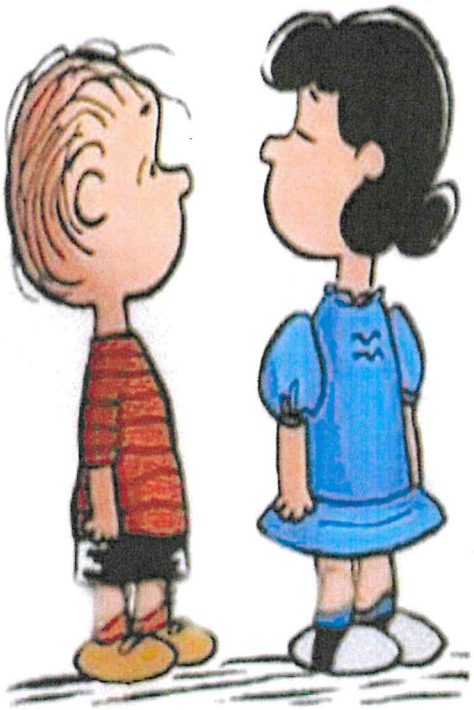
Nonostante l'intenzione di voler fornire delle informazioni semplici e corrette è probabile che possono rimanere dei dubbi. Le informazioni qui contenute non potranno,certo, sostituire il colloquio diretto: Vi invitiamo, pertanto, ad esporre liberamente e senza timore ogni eventuale dubbio al personale specializzato.



U.O.C. di Riabilitazione Ospedale Comiso
Direttore di struttura : Dott.ssa SARA LANZA
Dott.ssa Fisioterapista SALVINA CHIARANDA'

-Dove hai trovato la forza?

-Siamo donne tesoro, la forza trova noi.



U.O.C. di Riabilitazione Ospedale Comiso
Direttore di struttura : Dott.ssa SARA LANZA
Dott.ssa Fisioterapista SALVINA CHIARANDA'