



U.O.C MULTIDISCIPLINARE DI SENOLOGIA

Direttore: Dott.ssa Francesca Catalano

MILENA BASILE



**“SONO STATA OPERATA AL
SENO:**

E ORA COME FARO’?”

INFORMAZIONI E CONSIGLI PER RIORGANIZZARE LA VITA
DOPO L'INTERVENTO DI TUMORE ALLA MAMMELLA

SONO STATA OPERATA AL SENO: E ORA COME FARO'?

Questa è la domanda che si pone la maggioranza delle donne che sono state operate per cancro alla mammella.

Dietro questa domanda si nascondono paure, insicurezze, sfiducia e sgomento.

Per questo motivo, dopo averla sentita per tanti anni, ho deciso di dedicarVi parte del mio tempo per aiutarVi a capire che la vita continua come prima, con qualche attenzione in più e, volendola considerare così, con una nota positiva: cominciate a farVi aiutare dai Vostri familiari. E' arrivato il momento in cui devono dimostrarVi di essere in grado di "restituire" tutto quello che Voi avete fatto per loro!

In questo momento, in cui ricominciate a riaverVi dalla "tegola" che vi è caduta sul capo, in cui Vi sentite stordite dagli eventi che si succedono in maniera affrettata, in cui Vi sentite fragili, l'avere accanto i familiari, disponibili nei Vostri confronti, sarà per Voi un vero toccasana e Vi aiuterà a superare questi momenti difficili e a cercare i giusti supporti necessari affinché non ci siano ulteriori complicazioni.

Diverse figure professionali ruoteranno attorno a voi: medici, infermieri, assistenti sociali, psicologi, terapisti, volontari, e ognuno di loro vi comunicherà qualcosa..... ma Voi siete pronte a comunicare e a rimetterVi in gioco? Io sono una terapeuta e lavoro con Voi e le Vostre “colleghe” già da diversi anni e mi rendo conto di quante incertezze e dubbi frullano nel Vostro cervello e di come tante di voi, brancolano ancora nel buio senza sapere a chi rivolgersi per avere le indicazioni necessarie su come Vi dovrete comportare nella vita di ogni giorno, compreso i consigli pratici su come riorganizzarVi all’interno della Vostra casa per poter continuare ad accudire la Vostra famiglia.

Per questo mi sono ripromessa di riportare alcuni consigli che possono agevolarVi durante la giornata e che sono frutto dell’esperienza acquisita con le persone che hanno subito un intervento per carcinoma mammario, che sono scaturite dalle problematiche che queste devono affrontare ogni giorno, dai dubbi allo spirito di adattamento e all’inventiva che c’è in ognuno di noi passando dal desiderio di dipendere dagli altri quanto meno è possibile.

Spesso i medici non danno indicazioni precise su come potete utilizzare l’arto del lato operato soprattutto se avete ricevuto un trattamento chirurgico con dissezione ascellare (asportazione dei linfonodi): potete venire a trovarVi in situazioni in cui non sapete come agire per non avere conseguenze quali pesantezza, gonfiore, arrossamento e, nei casi limite, linfangite del braccio.

Queste conseguenze possono presentarsi in qualsiasi momento, sia poco dopo l’intervento sia a distanza di parecchi anni (anche dopo 25 anni e più).

Vi chiederete perché accade. Il nostro corpo, con il passare del tempo, invecchia e non sempre è in grado di reagire bene ai cambiamenti; per questo non bisogna mai abbassare la guardia.

I consigli che troverete in questo opuscolo sono quindi da attenzionare a vita.

Ovviamente più esteso è l’intervento e più sono i linfonodi asportati, più è probabile che il/la paziente possa incorrere in qualche inconveniente di quelli prima elencati e, per evitarli, mi sono impegnata a riportare in maniera quanto più dettagliata possibile tutte le indicazioni utili per affrontare al meglio la quotidianità.

Milena Basile
Dott.ssa in Fisioterapia

Mi sembra opportuno sottolineare che, per i consigli che seguono, bisogna tenere conto del lato dell'intervento. Tutto diventa più semplice, se l'arto colpito non è quello che viene utilizzato di più.


Come indicazioni principali, nell'arto del lato operato, bisogna **sempre evitare** assolutamente di:

<ul style="list-style-type: none">○ misurare la pressione○ fare prelievi di sangue (nemmeno per l'esame della glicemia)○ fare punture di alcun genere (neanche l'insulina)	
--	---

Per tutto quanto riguarda la vita giornaliera, le **cose principali da evitare** sono:

<ul style="list-style-type: none">○ qualsiasi sforzo (borse della spesa, sollevare oggetti pesanti, ...)	
--	---

- tutto ciò che emana calore; in cucina stufe, borsa dell'acqua calda, ... sole
- non prendere bambini in braccio (accovacciarsi o eventualmente sedersi e tenerli sulle ginocchia e seduti accanto)
- evitare i movimenti ripetitivi

<ul style="list-style-type: none">○ Evitare quanto più possibile di stare con il braccio ciondolante○ <u>quando si sta sedute</u> è meglio poggiare l'arto sul bracciolo della sedia o sul tavolo e possibilmente su un cuscino	
--	---

CONSIGLI

Qualsiasi movimento, deve essere eseguito in maniera armonica senza scatti bruschi.

- Non dormire sul lato operato
- se si dorme supine e/o sul fianco sano, il braccio può essere poggiato su un cuscino



- Quando si cammina, è meglio tenere la mano sollevata poggiata al bavero della giacca e/o almeno in tasca

- Se si usa la Borsa, Consigliata quella a tracolla poggiata sulla spalla sana, e la mano dell'arto operato al manico della borsa



- Lo stesso se si usa una borsa con i manici lunghi
- Se invece se ne usa una con i manici corti, portarla dal lato sano

MEZZI PUBBLICI

(autobus, metropolitana, treno, etc.)

Se si usano i mezzi pubblici non tenersi mai ai sostegni con la mano del lato operato così si evitano movimenti bruschi che sono sempre controproducenti.




MACCHINA

Si può guidare, ma è bene essere sempre prudenti (per evitare sterzate brusche) e utilizzare auto con il servosterzo e con aria condizionata (necessaria in estate)

<ul style="list-style-type: none">○ tenere il braccio il più in alto possibile mantenendolo sullo sterzo	
--	---

Se invece si è passeggero

 <ul style="list-style-type: none">○ Tenere l'arto in alto, poggiato sul bracciolo o dietro la testa di chi guida (se si tratta del braccio sin.), non tenerlo <u>troppo a lungo</u> nel poggiamano in alto sul finestrino se è il destro
<ul style="list-style-type: none">○ Cercare di evitare che il braccio sia dal lato in cui batte il sole, applicare sul finestrino i parasole, se ciò non fosse possibile tenere l'arto coperto con un asciugamano

ABBIGLIAMENTO

- Usare abiti di cotone o seta, non indossare mai capi di fibre sintetiche o di lana direttamente a contatto con la pelle (comprare maglie di lana dentro cotone con manica lunga)
- Usare abiti di colore chiaro specie in estate perché i colori scuri attirano i raggi del sole.

IGIENE PERSONALE

- Occuparsi sempre da sole della propria igiene in modo da usare i movimenti necessari come se fossero esercizi
- Non usare acqua molto calda per la doccia né per il bagno e asciugarsi con movimenti che vanno dalla mano verso la spalle in modo da utilizzare questo movimento come se fosse un massaggio
- Adoperare il pettine con la mano del lato operato eseguendo movimenti armoniosi, circolari su tutto il capo, alzando bene l'arto in modo da arrivare anche a pettinare la parte controlaterale.

Tenere presente che:

NON BISOGNA MAI ARRIVARE A STANCARSI

e che è bene, ove possibile,

RIPOSARSI TRA UNA INCOMBENZA E L'ALTRA



PULIZIE CASA

SPOLVERARE: nessuna controindicazione

SPAZZARE E LAVARE PAVIMENTI

- sul manico si consiglia tenere in alto la mano del lato operato (meglio usare l'aspirapolvere e il mocio) guidandolo con il lato sano



LAVARE VETRI: meglio evitare, si può spolvere ma non strofinare forte.

CUCINARE

- Cucinare cibi in cui non necessita la presenza costante del “cuoco” (es.: evitare budini,etc. ...)
- Nel limite del possibile utilizzare l'arto del lato non operato (per friggere, per rigirare salsa,,sugo etc.) e stare obliqui rispetto la cucina, in modo da stare il più lontano possibile dal calore

- Se la famiglia è numerosa e quindi si usano pentole grandi e pesanti conviene mettere la pentola per la pasta sul fornello e riempirla con un pentolino.

Organizzarsi in modo che ci sia qualcuno poi per scolare la pasta per evitare peso e calore; oppure si può adoperare un colino grande (come quelli che vengono usati quando si friggono le crispelle – vedi feste patronali)



FORNO

- usare sempre i guanti da forno
- prestare molta attenzione o se possibile, lasciare fare a qualcun altro



ATTENZIONE AD EVITARE QUALSIASI SCOTTATURE SIA CON IL FORNO CHE CON LE FRITTURE



BARBECUE

- lasciare fare a qualcun altro

LAVARE I PIATTI

Qualora non si avesse a disposizione la lavastoviglie non si deve usare acqua calda, e se le pentole sono pesanti, lasciarle poggiate dentro il lavello aiutandosi con entrambe le mani per mettere in oblique per svuotandole lentamente dell'acqua saponata fino al completo risciacquo



- Utilizzare il movimento con cui si ripongono i piatti e i bicchieri nella piattiera come utile esercizio



BIANCHERIA

- LAVARE: non lavare a mano e non strizzare
 - BIANCHERIA DELICATA: mettere, ad esempio il maglione, nella vaschetta e lasciare nell'acqua per un po', poi "schiacciarlo" con entrambe le mani sul bordo della vaschetta (tenendola obliqua) in modo da eliminare quanta più acqua è possibile; se dovesse essere necessari, metterlo in lavatrice e avviare la centrifuga (solo il tempo necessario per eliminare l'acqua superflua) e poi appenderlo.

- APPENDERE
 - NON USARE LA VASCHETTA (troppo pesante), se proprio necessario spingerla con i piedi ma conviene usare un secchio, non riempirlo troppo, da portare con la mano del lato sano



- Le lenzuola, le coperte e le cose voluminose e/o pesanti si appendono man mano che si escono dal secchio agganciandoli al filo con le pinze da bucato e dopo si lasciano scorrere giù lentamente



- In estate evitare di appendere o di ritirare la biancheria durante le ore più calde



- STIRARE
Evitarlo quanto più possibile.
Se proprio necessario stirare per breve durata

- CUCIRE
Stare
ATTENTISSIME
a non pungersi



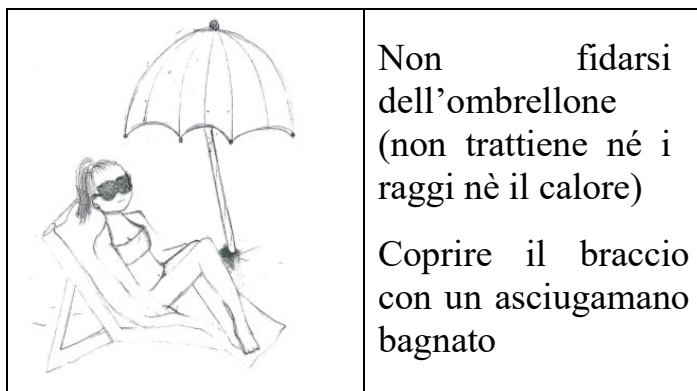
- LAVORO A MAGLIA O AD UNCINETTO
Sarebbero sconsigliati, ma se questo può servire a scaricare tensione e a occupare un po' di tempo, si deve cercare di stare poggiate sul tavolo ed è meglio interrompere spesso e muovere il braccio o farlo riposare in una delle posizioni consigliate precedentemente.



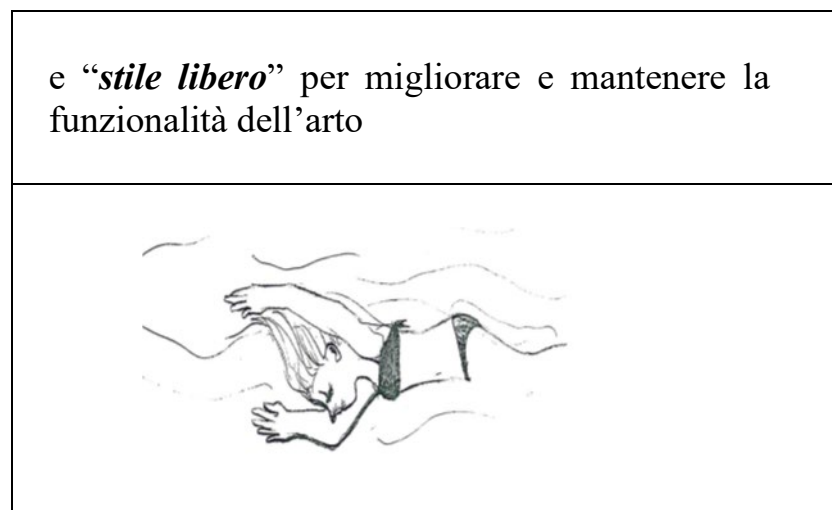
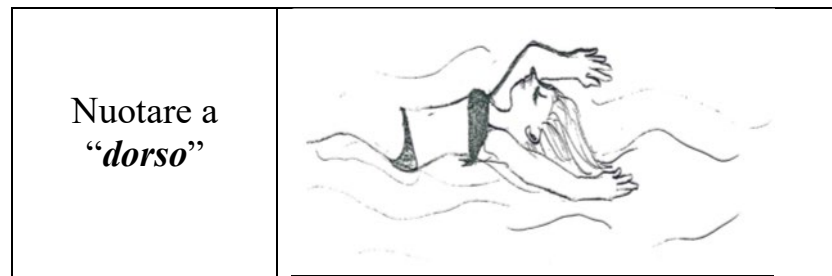
Qualche fastidio in più può presentarsi in

ESTATE

SOLE: Non esporsi al sole né per abbronzarsi, né per passeggiare (è consigliabile uscire nelle ore più fresche della mattina o nel pomeriggio, anche per andare a fare la spesa)



NUOTO: Fa sempre bene e può essere praticato sempre (anche in inverno in piscina), ma se ci si reca al mare bisogna seguire le solite precauzioni: la mattina dalle ore 8.00 alle 11.00 circa o nel pomeriggio dalle ore 17.00 in poi



MORSI INSETTI (ZANZARE.....): In estate si presenta il problema delle zanzare per cui, specie la sera è consigliabile tenere l'arto coperto (si può utilizzare anche semplicemente la manica di una camicia vecchia o un'asciugamani); Utilizzare le zanzariere o altri mezzi utili a tenere lontane zanzare o eventuali altri insetti (candele alla citronella, zampironi, autan, etc.)

GIARDINAGGIO

- Usare sempre i guanti protettivi e prestare la massima attenzione per evitare di pungersi, di graffiarsi o di venire a contatto con piante urticanti;
- non usare, troppo a lungo, le forbici per potare;
- non spostare vasi o sacchi pesanti.






RIABILITAZIONE FISICA

La mobilizzazione dell'arto si esegue già dal giorno dopo l'intervento per evitare le aderenze cicatriziali, le retrazioni muscolari che possono portare a blocchi articolari.

Si consiglia eseguire gli esercizi anche a casa, con movimenti lenti e armoniosi, per pochi minuti e ripetuti più volte nell'arco della giornata.

Possono essere eseguiti nelle varie posizioni: supina, seduta, in piedi.

Portare le spalle		
		
su e giù	Avanti e dietro	Ruotarle

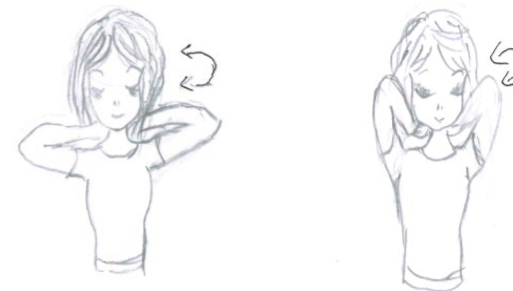
Incrociando le dita,
portare le braccia
in alto e riportarle
in giù



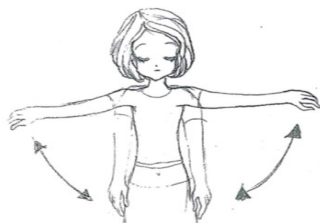
Flettere ed estendere gli arti superiori



Ripetere con le mani staccate



Con le mani incrociate dietro il capo
Allargare e stringere i gomiti



Allargare le braccia
e riportare giù



Con le braccia
estese all'altezza
delle spalle, ruotare
gli arti in avanti e
indietro

Ripetere con le
braccia flesse



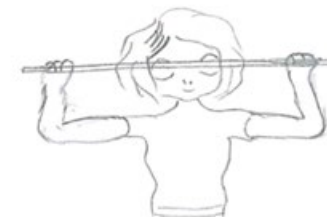
Con il viso rivolto al muro, strisciando con le
mani, alzare le braccia e riportarle giù.



A braccia estese, partire con il bastone
all'altezza del bacino e portarlo in alto



Partendo con le braccia estese in alto, flettendo i
gomiti portare il bastone all'altezza del volto e poi
anche dietro il capo



Effettuare antepulsione



E retropulsione e degli arti superiori

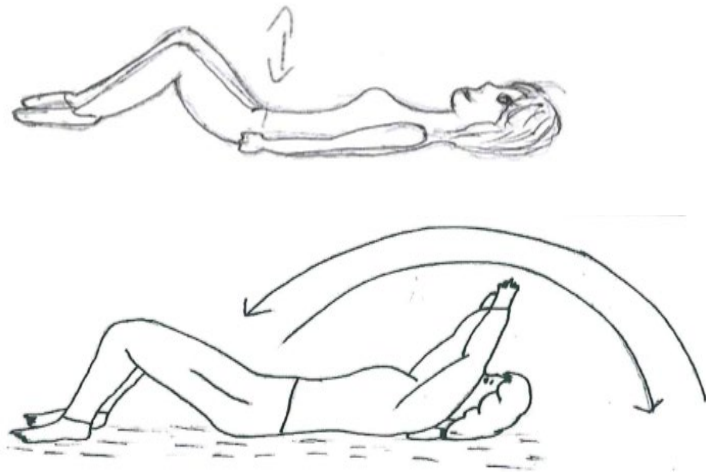


Fondamentale è abbinare agli esercizi la respirazione toracica e diaframmatica con l'obiettivo di riportare in automatico:

la capacità di produrre flusso ventilatorio soprattutto in espirazione

ottenere il libero flusso dell'aria nei polmoni

espansione del torace non condizionato da limitazioni articolari e muscolari.



IN QUALSIASI MOMENTO E PER QUALSIASI RAGIONE IL BRACCIO DOVESSE DIVENTARE CALDO O ROSSO LO SI DEVE RINFRESCARE sotto l'acqua fredda o coprendolo con un'asciugamani fredda (tenuta nel freezer) o poggiandovi sopra una bottiglia piena di acqua fredda.

Qualora non si avesse beneficio o se la cosa dovesse degenerare rivolgersi immediatamente al medico.

BISOGNA ESSERE ORGOGLIOSE
DI ESSERE NATE DONNE

PERCHE'

“NASCERE DONNA **NON SIGNIFICA** ESSERE DESTINATE
A CUCINARE, PULIRE E BADARE AI FIGLI PER IL RESTO
DELLA VITA..

Le Donne sono capaci di fare qualunque cosa.

ESSERE DONNA SIGNIFICA AGGIUNGERE QUALCOSA DI
MAGICO E DI SPECIALE A QUESTO MONDO.”

Dott.ssa Rosaria Gulisano
Dott.ssa in Fisioterapia
Specializzata “Linfodrenaggio Metodo Vodder”

Per eventuali comunicazioni chiamare al
num. Tel. 095 726 2207
095 726 4261

A.O.E. Cannizzaro - Catania
U.O.C. Multidisciplinare di Senologia
Segreteria tel. 095 7262805
fax 095 7262205



Regione Siciliana

ASSESSORATO DELLA SALUTE

**CENTRO DI RIFERIMENTO
REGIONALE DI SENOLOGIA**