

REGIONE SICILIANA



ASSESSORATO DELLA SALUTE



U.O.C. MULTIDISCIPLINARE DI SENOLOGIA

Direttore: Dott.ssa Francesca Catalano



Struttura capofila con funzione di coordinamento e raccordo D.A: n. 49 del 30 gennaio 2020



RICOSTRUZIONE MAMMARIA AUTOLOGA CON DIEP
GUIDA PER LA PAZIENTE



ROSARIA GULISANO
FISIOTERAPISTA

OPUSCOLO ILLUSTRATIVO PER LA RIABILITAZIONE FISICA
POST - OPERATORIA

Dott.ssa in Fisioterapia Rosaria Gulisano
Specializzata in "Linfodrenaggio Metodo Vodder "
U.O.C. MULTIDISCIPLINARE DI SENOLOGIA
Azienda Ospedaliera per l'Emergenza Cannizzaro – Catania

Per eventuali informazioni si riportano i seguenti contatti:



0957262207

0957264261



senologiacannizzaro1@gmail.com

*"Nella vita non bisogna mai arrendersi, bensì uscire da quella zona grigia in cui tutto è rassegnazione passiva , bisogna coltivare il coraggio di RIALZARSI....
Le donne sono la colonna vertebrale della società "*

Gentile signora,

questa è una breve guida concepita come un semplice strumento per fornirle qualche suggerimento per prevenire e/o alleviare gli eventuali disagi che potrebbero presentarsi dopo l'intervento chirurgico.

Si ricordi che spesso si tratta di problemi temporanei e quindi risolvibili con la sua collaborazione e grazie ad una corretta informazione.

Per qualsiasi dubbio , anche dopo la lettura di queste pagine, il Servizio dell'U.O.C. multidisciplinare di Senologia del Cannizzaro di Catania diretto dalla dott.ssa Francesca Catalano, è sempre disponibile per un confronto diretto per affrontare insieme l'eventuale percorso medico e riabilitativo.

Rosaria Gulisano
dott.ssa in Fisioterapia
U.O.C. Multidisciplinare di Senologia

TERAPIA RIABILITATIVA FISICA

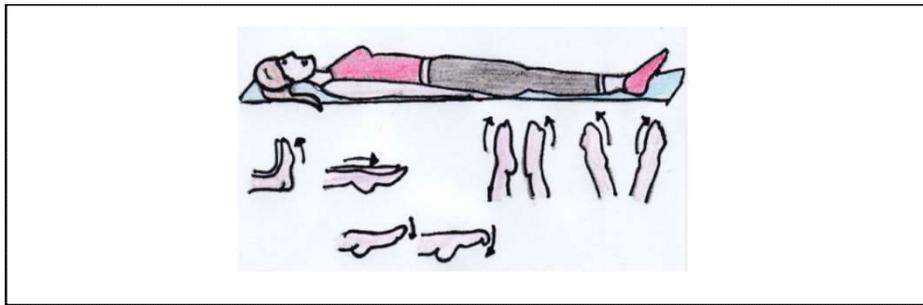


Foto 1

Distesi a pancia in su con le braccia lungo i fianchi:

- piegare le dita dei piedi e raddrizzare;
- portare le punte dei piedi verso il basso e poi verso l'alto;
- ruotare le caviglie (immaginare di disegnare dei piccoli cerchi con le punte dei piedi).

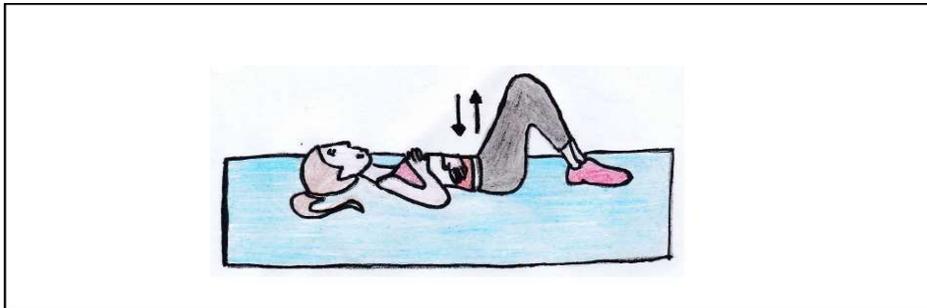


Foto 2

A) Poggiare una mano sul torace e una sull'addome, inspirare dal naso gonfiando la pancia, espirare lentamente dalla bocca;

B) Dalla medesima posizione eseguire lo stesso esercizio, ma questa volta dopo aver inspirato dal naso, effettuare una breve pausa trattenendo l'aria nei polmoni e poi espirare lentamente dalla bocca.

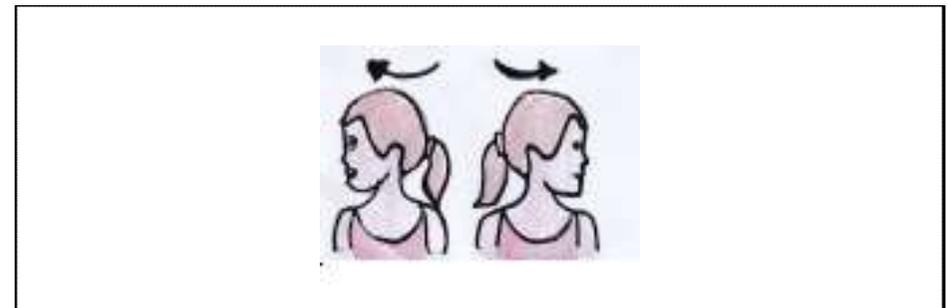


Foto O

Mobilizzazione in rotazione: seduta o in piedi con le spalle appoggiate al muro e la cervicale in allineamento con il tronco, eseguire dei movimenti di rotazione cervicale, verso destra e sinistra, raggiungendo sempre il fine corsa.

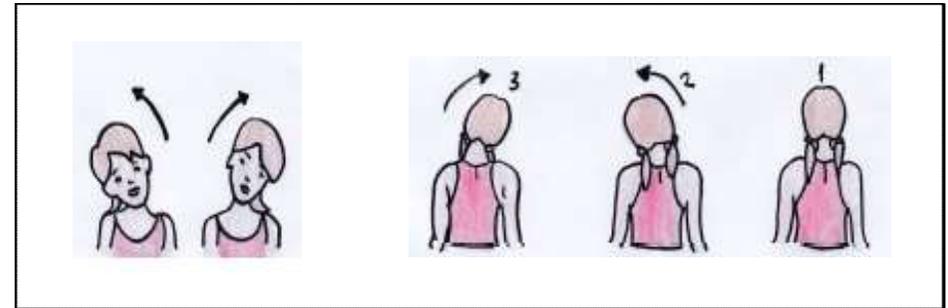


Foto P

Mobilizzazione in inclinazione: seduta o in piedi con le spalle appoggiate al muro e la cervicale in allineamento con il tronco, eseguire dei movimenti di inclinazione cervicale, verso destra e sinistra raggiungendo sempre il fine corsa.

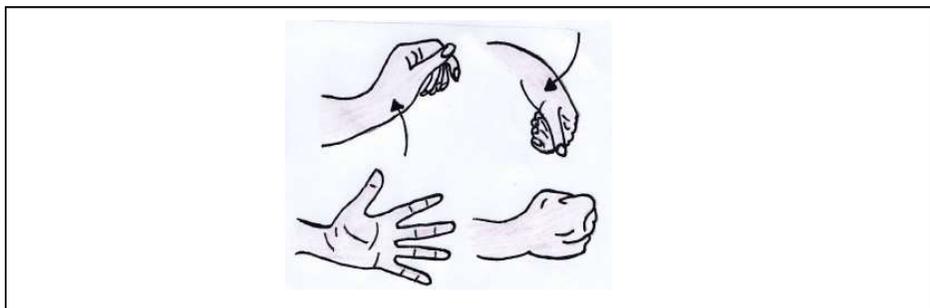


Foto M

Tenendo le mani chiuse a pugno, piegare i polsi verso l'alto e verso il basso 5-10 volte.

Aprire le mani divaricando bene le dita, poi chiudere a pugno 5-10 volte.

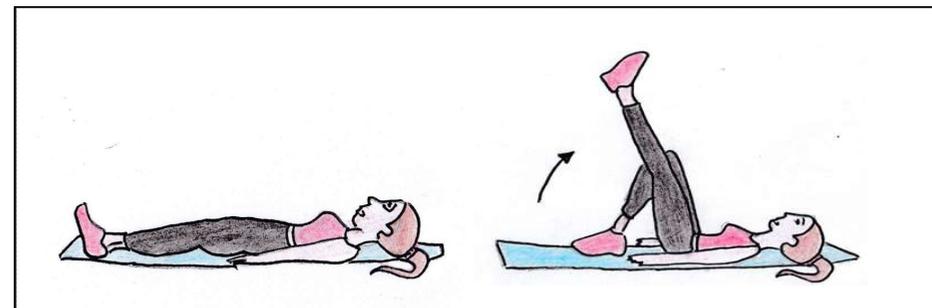


Foto 3

A) Posizione di partenza: distesa a pancia in su con le braccia rilassate lungo i fianchi;

B) Piegare un ginocchio e con l'altra gamba estesa andare su e giù prima da un lato e poi dall'altro.

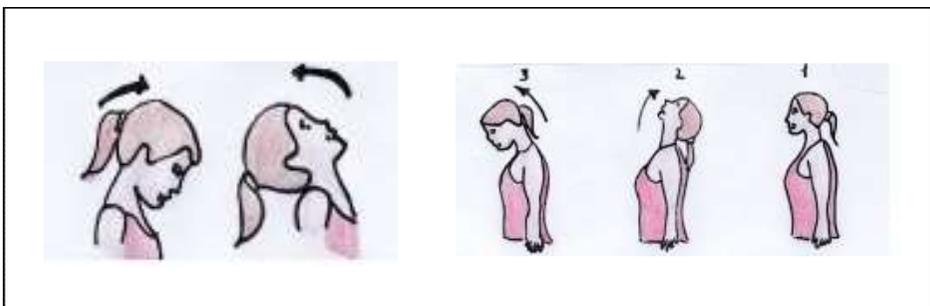


Foto N

Mobilizzazione in flessione – estensione: seduta o in piedi con le spalle appoggiate al muro e la cervicale in allineamento con il tronco, eseguire dei movimenti di flessione ed estensione cervicale fin dove è possibile.

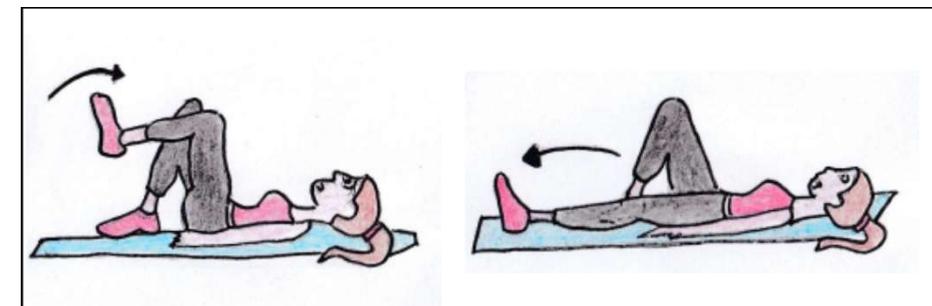


Foto 4

Piegare il ginocchio poggiando il piede, con l'altra gamba flettere l'anca, portando il ginocchio verso il petto e poi estendere prima da un lato e poi dall'altro.

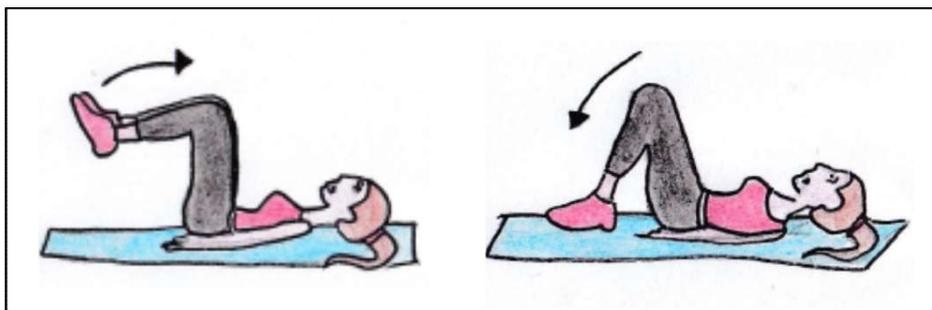


Foto 5

Da distesi a pancia in su, piegare entrambe le ginocchia e appoggiare i piedi per terra. Portare entrambe le ginocchia verso il petto e ritornare nella posizione di partenza.

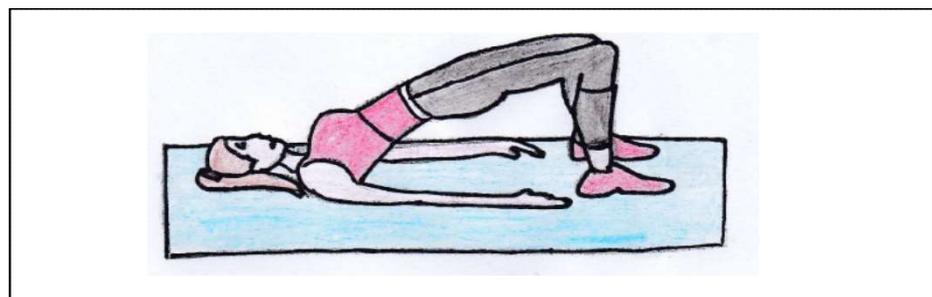


Foto 6

Da distesi a pancia in su, piegare entrambe le ginocchia e appoggiare i piedi a terra. Stringere i glutei e sollevare il bacino. Tenere la posizione alcuni secondi e poi ritornare lentamente a terra.



Foto I

Stringere i pugni ed allungare le braccia, aprire le dita, flettere i polsi prima verso il basso e poi verso l'alto.

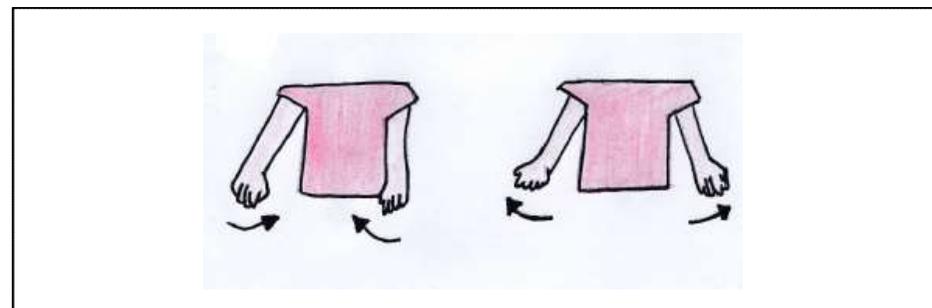


Foto L

Tenendo le mani chiuse a pugno, ruotare i polsi 5-10 volte verso l'interno e 5-10 volte verso l'esterno.

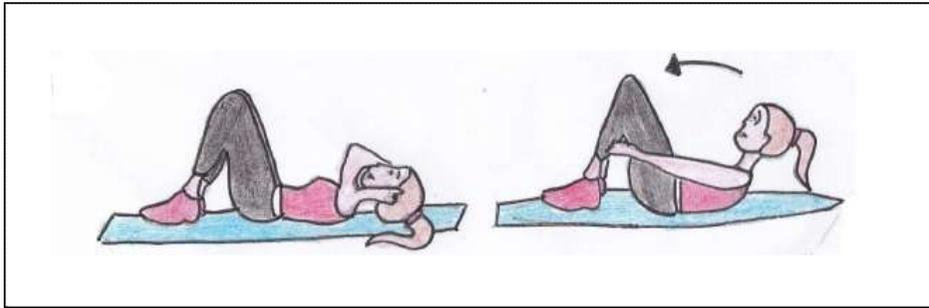


Foto 9

Distesa sul tappetino a pancia in su, piegare entrambe le ginocchia e poggiare i piedi per terra. Con le braccia distese inspirare ed espirando portare le mani in avanti ed alzare le spalle da terra.

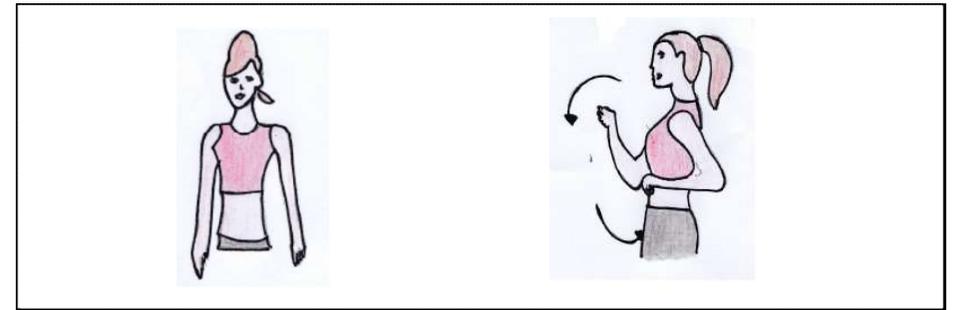


Foto E

Dalla posizione di partenza, portare le braccia in avanti tenendo i pugni chiusi, simulando il movimento della pedalata. Ripetere 5-10 volte in avanti e 5-10 volte indietro.

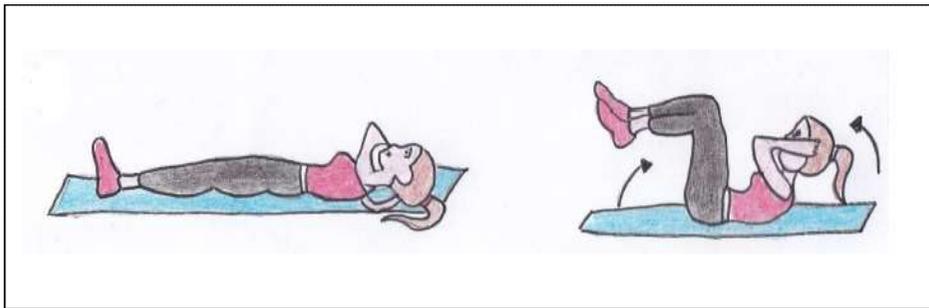


Foto 10

Distesa sul tappetino a gambe tese e braccia dietro la nuca, inspirare ed espirando portare le ginocchia verso il petto ed alzare le spalle da terra.

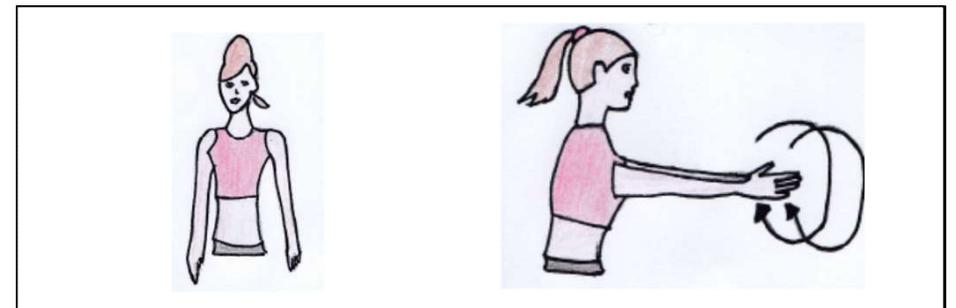


Foto F

Dalla posizione di partenza, portare le braccia in avanti all'altezza delle spalle ed eseguire dei cerchi ampi 5-10 volte in un senso e 5-10 volte nell'altro senso.

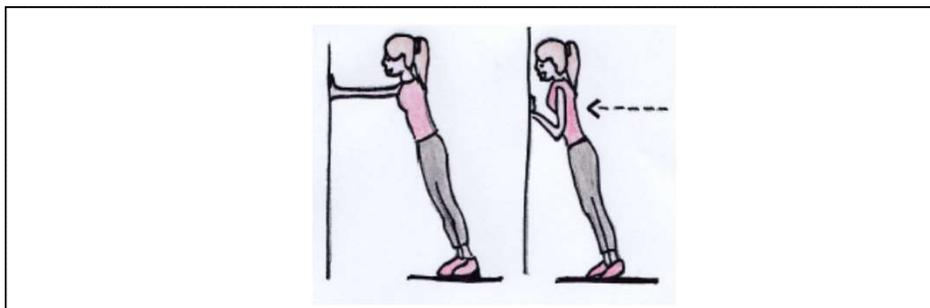


Foto G

In piedi di fronte la parete , inspirare con le braccia estese e le mani in appoggio, espirando, piegare i gomiti e spingere contro la parete per 5-10 secondi.

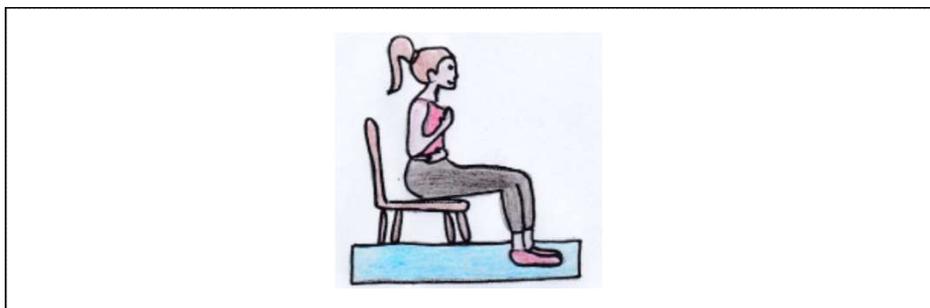


Foto H

Seduta su una sedia , poggiare una mano sul torace e una sull'addome , rilassare le spalle e concentrarsi sulla respirazione. Inspirare dal naso gonfiando la pancia ed espirare lentamente dalla bocca.

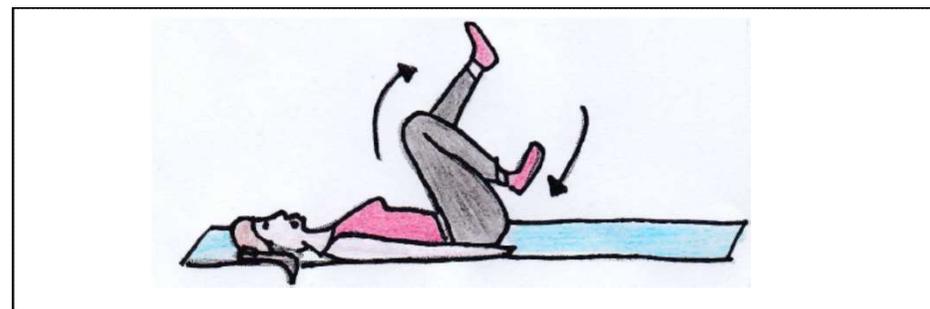


Foto 7

Da distesi a pancia in su e con le braccia lungo i fianchi, staccare le gambe da terra inspirando ed espirando, muovere le gambe alternativamente simulando il movimento della pedalata.

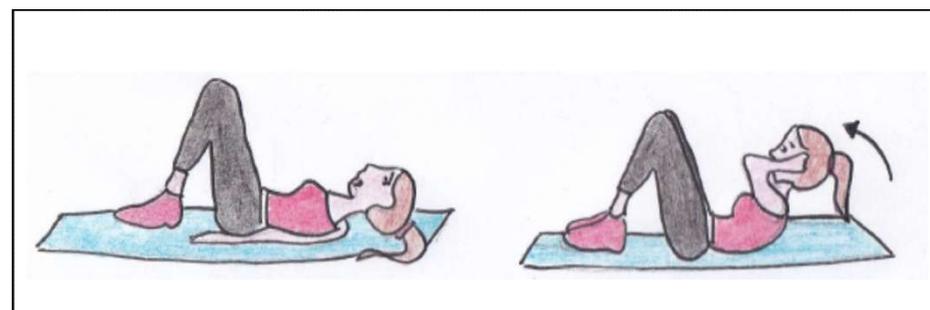


Foto 8

Da distesi a pancia in su, piegare entrambe le ginocchia ed appoggiare i piedi per terra, con le braccia dietro le nuca inspirare ed espirando alzare le spalle da terra.

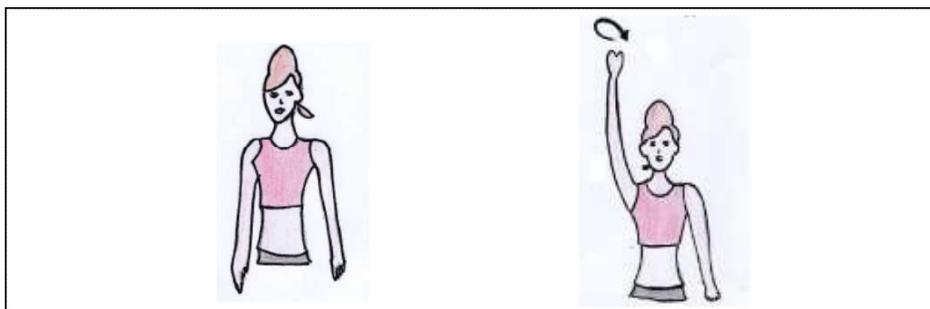


Foto C

Dalla posizione di partenza ,portare le braccia , alternandole, in fuori, aperte all'altezza delle spalle e poi sino al livello più alto.

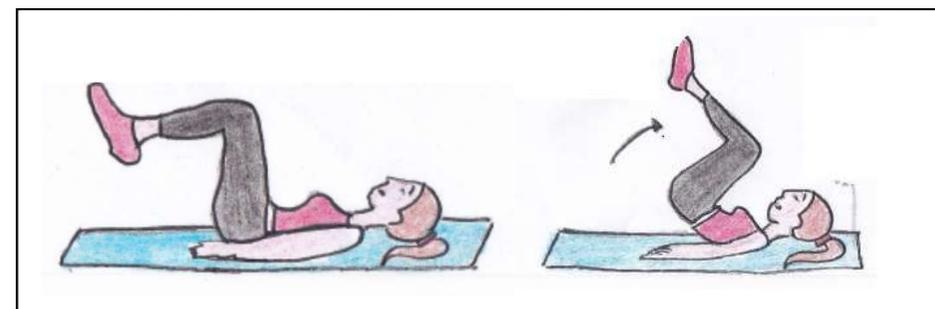


Foto 11

Distesa sul tappetino a pancia in su con le ginocchia piegate ed anca a 90°,inspirando alzare le gambe staccando la schiena da terra ed espirare, abbassando lentamente le gambe senza farle toccare il pavimento.

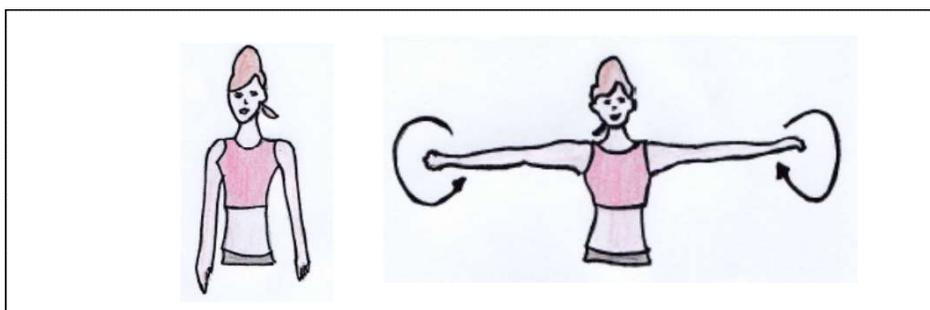


Foto D

Dalla posizione di partenza, in piedi o seduti, con le braccia in fuori all'altezza delle spalle, ruotare le braccia disegnando dei cerchi ampi.

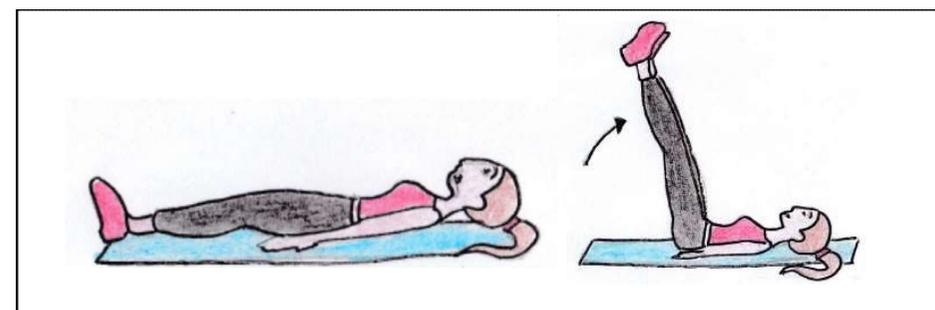


Foto 12

Distesa sul tappetino , alzare gambe tenendo le braccia lungo i fianchi, inspirare ed espirando fare scendere le gambe verso terra, tenendo la pancia in dentro facendo attenzione a non inarcare la schiena.

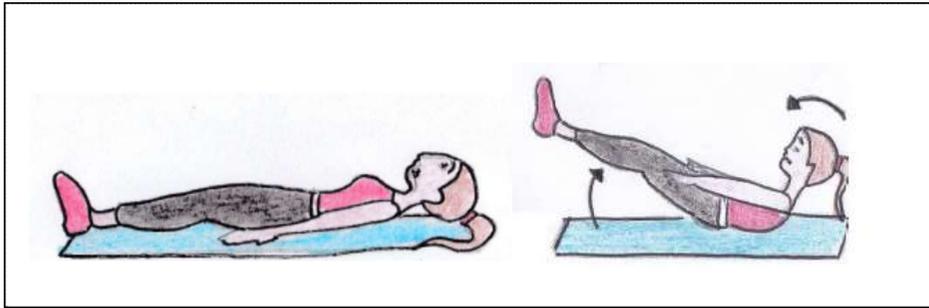


Foto 13

Distesa sul tappetino, staccare le spalle da terra con la testa sollevata e il mento rivolto verso il petto, sollevare le gambe ed espirando mantenere questa posizione.

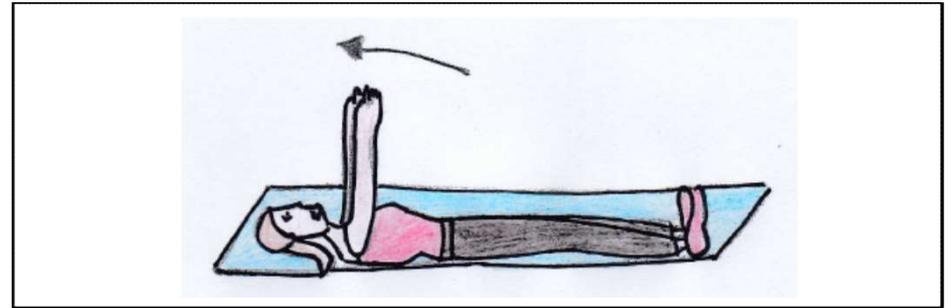


Foto A

Con le braccia unite, inspirare mentre si portano su, espirare mentre si torna alla posizione di partenza, con le braccia lungo i fianchi.

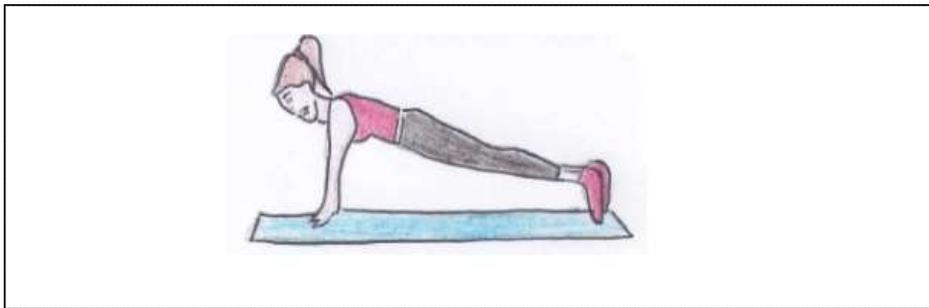


Foto 14

Ci si posiziona a terra proni, con le mani o i gomiti in appoggio e le gambe distese semi-divaricate. Mantenere la posizione del corpo in asse, attraverso una contrazione isometrica dei muscoli coinvolti.

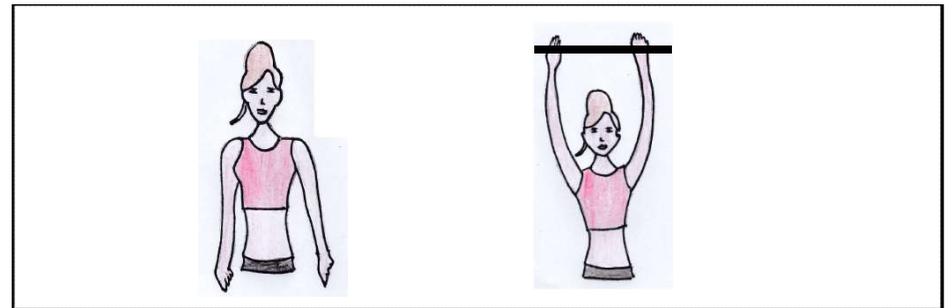


Foto B

Con le braccia aperte e lungo i fianchi inspirare mentre si portano le braccia in alto, espirare mentre si torna alla posizione di partenza. Ripetere lo stesso esercizio con un bastone.