



**Suggerimenti per la donna
operata al seno**

**Sugjeriments pe femine
operade tal pet
(che e à gjavât il pet)**

**Nasveti za ženske
po odstranitvi dojke**

mt214

Suggerimenti per la donna operata al seno

Queste brevi informazioni hanno lo scopo di suggerire un aiuto pratico dopo l'intervento chirurgico al seno dando delle indicazioni per gestire correttamente il recupero motorio nelle varie fasi in cui si svilupperà la riabilitazione.

LA RIABILITAZIONE

La ripresa dell'attività motoria è fondamentale per evitare limitazioni articolari, contratture muscolari a livello delle spalle e del collo e per facilitare la circolazione linfatica.

• in reparto dopo l'intervento

gli esercizi possono essere eseguiti fin dal giorno successivo all'intervento chirurgico, lentamente e con cautela, sotto la guida e la supervisione di un fisioterapista.

• ambulatorialmente

il programma riabilitativo ambulatoriale si propone di ricercare il maggior recupero funzionale possibile permettendo così di ritornare alle normali attività della vita quotidiana.

• a domicilio

nei primi tre mesi dopo l'intervento è preferibile svolgere tutte le attività quotidiane con moderazione. Il movimento fa bene ma non deve affaticare né provocare dolore.

È importante continuare con gli esercizi proposti dal fisioterapista.

Il fisioterapista sarà a disposizione per ogni problema dovesse presentarsi.

COSA FARE

Nei momenti di riposo è consigliato mantenere l'arto superiore interessato lievemente sollevato con un cuscino, in modo che la mano si trovi di poco più alta del cuore.

Al mattino è importante eseguire gli esercizi di mobilizzazione per rilassare e per preparare il tronco ed il braccio alle attività della vita quotidiana.

Gli esercizi vanno eseguiti molto lentamente evitando strappi e cercando di non provocare dolore.

Se indicato dal chirurgo e/o dal fisioterapista massaggiare con cura la cicatrice, utilizzando le apposite creme elasticizzanti, per prevenire aderenze ed elasticizzare la cute. Tale auto trattamento può continuare per diversi mesi

COSA EVITARE IN CASO DI ASPORTAZIONE DEI LINFONODI ASCELLARI

- Evitare attività faticose e movimenti ripetitivi del braccio (tipo lavare i vetri).
- Non portare pesi eccessivi per lungo tempo ed evita di portare manici e tracolle di borse sul braccio e sulla spalla.
- Durante i lavori di cucina, pulizia domestica e giardinaggio indossare guanti protettivi.
- L'esposizione al sole deve essere graduale proteggendo la cute del braccio con creme ad alta protezione che non contengano ormoni e/o profumi. Vanno comunque evitate le ore più calde della giornata.
- Non esporre il braccio a shock termici: calore troppo elevato (ferro da stiro a vapore, asciugacapelli, forno) e freddo troppo intenso (gelo e freezer).
- Evitare bagni o docce con acqua molto calda ed usare cautela con saune e bagni turchi.
- Per la depilazione dell'ascella è meglio usare il rasoio elettrico rispetto a cerette e creme depilatorie.
- Evitare indumenti sintetici che tendono ad aumentare la temperatura cutanea del braccio inoltre vanno evitati tessuti poco elastici o abbigliamento troppo stretto o con elastici
- Evitare reggiseni con spalline strette che taglino la spalla.
- Evitare se possibile di praticare iniezioni, prelievi, fleboclisi, misurazione della pressione arteriosa sul braccio interessato.

I TUOI DIRITTI

Per quanto riguarda la tutela socio-sanitaria e le facilitazioni di legge sottolineiamo che si ha diritto:

- all'esenzione del ticket (cod. 048), da subito
- alla fornitura gratuita di protesi provvisoria e definitiva tramite prescrizione medico-specialistica
- a permessi e congedi lavorativi particolari per seguire le cure necessarie.

Consigliamo inoltre di consultare anche i siti:

www.andosonlusnazionale.it

www.aimac.it

www.inps.it

www.handylex.org

www.agenziaentrate.it

www.lavoro.gov.it

www.welfare.gov.it

www.informahandicap.it

o di rivolgersi ad un patronato sindacale o presso gli uffici deputati della tua Azienda Sanitaria.

Sugjeriments pe femine operate tal pet (che e à gjavât il pet)

Chi sot o pandin cualchi indicazion par gjestî pal miôr il recupar motori daspò dal intervent intes difarents fasis de riabilitazion.

LA RIABILITAZION //

Al è cetant impuartant, par no sufrî di dificultâts articolârs, contraturis muscolârs a nivel des spalis e dal cuel e par judâ la circolazion linfatiche, tornâ a movisi.

• In repart daspò dal intervent

I esercizi si puedin tacâ a fâ daurman bielzà inte zornade dopo dal intervent chirurgic, plan e cun prudence, sot il control di un fisioterapist.

• In ambulatori

Il program di riabilitazion in ambulatori al smire a jonzi il massim recupar funzionâl pussibil fasint in mût di tornâ in curt ae normâl vite di ogni di.

• A cjase

Dilunc i prins trê mês dopo dal intervent si consee di davuelzi cun misure lis voris di ogni di. Il moviment al fâs ben ma nol à di stracâ e nancje di causionâ dolôr. Al è impuartant continuâ a fâ i esercizi insegnâts dal fisioterapist, che – dut câs – al reste a disposizion par cualsisei probleme che al ves di presentâsi.

CEMÛT COMPUARTÂSI //

Tai moments di polse tignî il braç interessât de operazion un tic alçât cuntun cussignel, di mût che la man e sedi un pôc plui adalt dal cûr.

A buinore al è impuartant fâ i esercizi di moviment par rilassâ e preparâ il tronco e il braç aes voris di ogni di.

I esercizi a son di fâ biel planchin cence tironi e cirinti di no fâsi mâl.

Se destinât dal chirurc e/o dal fisioterapist massazâ benon il segn dal tai, doprant i onzinti di pueste, par che no vegnin aderencis e dismolâ la piel. Chest sfreolament al pues durâ par cetancj mês.

ROBIS DI NO FÂ SE A SON STÂTS TIRÂTS VIE LINFONODUI DES LESINIS //

- Scjampâ lis voris sfadiosis e no fâ moviments ripetûts dal braç (par esempi: netâ lis lastris).
- Par une dade di timp no cjamâsi di grancj pês e no puartâ manis e borsis a pindulon sul braç e su pe spale.
- Meti sù lis manecis se si fasin lis voris di cjase e chês tal zardin.
- Si à di cjapâ soreli planc a planc protezint la piel dal braç cun cremis a protezion alte che no vebin dentri ormons e/o sprofums. Dut câs si à di evità lis oris plui cjaldis de zornade.
- Il braç nol à di patî sbalçs di temperature: masse cjalt (fier di soppessâ, suiecjavei, for) e masse frêt (criure e glace).
- No doprâ aghe bolint par fâ bagnis o docis e stâ atents cun saunis e bagnis turcs.
- Par depilâ la lesine miôr doprâ il rasôr eletric invezit che ceretis o cremis.
- No meti vistîts sintetics che a inressin la temperature cutanie dal braç; no meti tiessûts che a tirin o vistîts masse stretis o cun elastics.
- No meti rezipets cun spalinis stretis che a tain la spale.
- Se pussibil no fâ punturis, prelêfs, fleboclisis e nancje cjapâ la pression sul braç interessât.

I DIRITS //

In cont di tutele socisantarie e agjevolazions di leç o marchin il dirit:

- di esenzion dal ticket (cod. 048), dal moment;
- di furnidure a gratis di protesîs provisorîs e definitivis daûr di prescrizion mediche specialistiche;
- di permès e congjêts lavoratîfs particolârs par fâ lis curis che a coventin.

O consein di dâ un cuc ancje ai sîts internet:

www.andosonlusnazionale.it

www.aimac.it

www.inps.it

www.handylex.org

www.agenziaentrate.it

www.lavoro.gov.it

www.welfare.gov.it

www.informahandicap.it

o di indreçâsi li di un patronât sindacâl o intai uficis di pueste de proprie Aziende Sanitarie.

