



A.S.L. V.C.O.

Azienda Sanitaria Locale
del Verbano Cusio Ossola

Sede legale: Via Mazzini, 117 - 28887 Omegna (VB)
Tel. +39 0323.54111 0324.49111 fax +39 0323.643020
e-mail: protocollo@pec.aslvco.it - www.aslvco.it

P.I./Cod.Fisc. 00634880033

Allegato 1

SOC RECUPERO RIEDUCAZIONE FUNZIONALE

Sede legale: Via Mazzini, 117 – 28887 Omegna (VB)

Sede Operativa Omegna Tel 0323 868343 Fax 0323 868343 e-mail: rrf.om@aslvco.it

Sede Operativa Verbania Tel 0323 541218 Fax 0323 541230 e-mail: rrf.vb@aslvco.it

Sede Operativa Domodossola Tel 0324 491268 Fax 0324 491268 e-mail: rrf.do@aslvco.it

COUNSELLING FISIOTERAPICO

CONSIGLI PER I PAZIENTI

Scopo di questo breve opuscolo è quello di illustrare ai pazienti un corretto programma motorio da iniziare dopo l'intervento, e da proseguire a domicilio. Tale "auto trattamento" consente di evitare o ridurre eventuali danni legati all'intervento, permettendo il recupero del movimento e del proprio benessere. Nel caso in cui insorgessero dubbi o difficoltà il paziente potrà rivolgersi al CAS o al Servizio di recupero e Riabilitazione Funzionale dell'ASL previa prenotazione di visita fisiatrice al CUP con regolare impegnativa.

Prima fase post operatoria:

in questa fase è sufficiente eseguire in maniera autonoma le azioni necessarie alla cura della persona, evitando movimenti eccessivi che comportino una trazione della cicatrice.

Durante il riposo a letto, in posizione supina, posizionare il braccio su un cuscino con il gomito in leggera flessione e durante la giornata, nei momenti di riposo, posizionare l'arto su un cuscino in modo che sia sollevato.



Fig.1: posizione di riposo



A.S.L. V.C.O.

Azienda Sanitaria Locale
del Verbano Cusio Ossola

Sede legale: Via Mazzini, 117 - 28887 Omegna (VB)
Tel. +39 0323.5411 0324.4911 fax +39 0323.643020
e-mail: protocollo@pec.aslvco.it - www.aslvco.it

P.I./Cod.Fisc. 00634880033

Al rientro a casa iniziare ad eseguire i seguenti semplici esercizi:

Posizione di partenza: seduti su uno sgabello o una sedia senza braccioli, con i piedi ben appoggiati al pavimento, gambe divaricate e braccia rilassate lungo i fianchi:

- alzare le spalle verso le orecchie e lasciarle tornare alla posizione di partenza (10 volte)



Fig.2: alzare le spalle verso le orecchie



Fig.3: ruotare le spalle

- ruotare le spalle dall'avanti all'indietro e viceversa (10 volte)



Fig.4: spingere indietro le spalle

- spingere indietro le spalle, tentando di avvicinare le scapole, quindi ritornare alla posizione di partenza (10 volte)

- chiudere con energia a pugno le mani contraendo tutta la muscolatura del braccio. Rilassare la muscolatura aprendo le mani (10 volte);



Fig.5: aprire e chiudere le mani a pugno

- **Dopo circa una settimana dall'intervento** introdurre il seguente esercizio effettuandolo con gradualità: intrecciare le mani e alzare *lentamente* le braccia al di sopra della testa tenendo i gomiti estesi (10 volte)



Fig.6: intrecciare le mani e alzare lentamente le braccia verso l'alto

Quando l'esecuzione del precedente esercizio non comporta più dolore o limitazione aggiungere i seguenti movimenti:

- mani sulle spalle, descrivere con i gomiti dei cerchi di maggiore ampiezza possibile, prima in un senso, poi nell'altro (10 volte)



Fig.7: descrivere con i gomiti dei cerchi



Fig.8: allontanare ed avvicinare i gomiti

- intrecciare le dita, portare le mani dietro alla nuca, quindi allontanare ed avvicinare i gomiti (10 volte)

- con i gomiti estesi battere le mani in maniera alternata sopra la testa, davanti e dietro la schiena. Ripetere la sequenza 5/10 volte



Fig.9: battere le mani con i gomiti estesi

Durante l'esecuzione degli esercizi non oltrepassare la soglia del dolore.



CONSIGLI GENERALI

1. Individui il suo peso ideale e lo mantenga assumendo una dieta equilibrata povera di sodio e ricca di fibre. È utile consultare eventualmente un dietologo.
2. Dopo l'intervento, per i primi 3 mesi, eviti di affaticare eccessivamente il braccio. Riduca il più possibile i movimenti energici e ripetitivi contro resistenza (es. spazzolare, tirare, spingere, lavare i vetri o le pentole) con l'arto interessato; è utile interrompere le attività faticose con delle pause. Eviti di sollevare pesi eccessivi; quando avverte stanchezza al braccio sospenda le attività che sta svolgendo e lo appoggi su un cuscino in modo che sia sollevato.
3. Esegua costantemente gli esercizi preventivi proposti e pratici un'attività motoria.

LINFOSCLEROSI

La linfo sclerosi, conosciuta anche come "axillary web syndrome", è l'espressione di una complicanza che colpisce le vie linfatiche dopo l'intervento chirurgico di asportazione del linfonodo sentinella o di dissezione linfonodale del cavo ascellare.

E' una complicanza post-operatoria delle vie linfatiche abbastanza frequente con decorso favorevole e risoluzione.

La manifestazione più frequente della linfo sclerosi è la formazione di una rete simile a "corde" visibili sotto la cute e palpabili che si formano a partire dal cavo ascellare ed, in alcuni casi, possono estendersi anche a livello della piega del gomito fino ad arrivare al palmo della mano.

Talvolta è possibile non vedere o palpare le "corde" ma avere soltanto dolore e rigidità dell'arto con limitazione del movimento o la sensazione di "pelle che tira"

Nella maggior parte dei casi la linfo sclerosi si risolve spontaneamente in 2-3 mesi senza lasciare esiti permanenti invalidanti.

Il trattamento riabilitativo favorisce la guarigione in tempi più rapidi.



A.S.L. V.C.O.

*Azienda Sanitaria Locale
del Verbano Cusio Ossola*

Sede legale: Via Mazzini, 117 - 28887 Omegna (VB)
Tel. +39 0323.5411 0324.4911 fax +39 0323.643020
e-mail: protocollo@pec.aslvco.it - www.aslvco.it

P.I./Cod.Fisc. 00634880033



Fig.10: linfosclerosi in sede ascellare