



**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](http://www.andosonlusnazionale.it)

[www.aimac.it](http://www.aimac.it)

[www.inps.it](http://www.inps.it)

[www.handylex.org](http://www.handylex.org)

[www.agenziaentrate.it](http://www.agenziaentrate.it)

[www.lavoro.gov.it](http://www.lavoro.gov.it)

[www.welfare.gov.it](http://www.welfare.gov.it)

[www.informahandicap.it](http://www.informahandicap.it)

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

# Sugjeriments pe femine operade 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 exercizis si puedin tacâ a fâ daurman bielzà inte zornade dopo dal intervent chirurgjic, 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 mêis dopo dal intervent si conseë 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 exercizis 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 exercizis di moviment par rilassâ e preparâ il tronc e il braç aes voris di ogni di.

I exercizis a son di fâ biel planchin cence tironis e cirint di no fâsi mâl.

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

## **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 plac a plac 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 sopressâ, suiecjavei, for) e masse frêt (criure e glace).
- No doprà aghe bolint par fâ bagnis o docis e stâ atents cun saunis e bagnis turcs.
- Par depilâ la lesine miôr doprà 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 strents o cun elastics.
- No meti rezipets cun spalinis stretis che a tain la spale.
- Se pussibil no fâ punturis, prelêfs, flebocclisis 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 provisoris 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](http://www.andosonlusnazionale.it)

[www.aimac.it](http://www.aimac.it)

[www.inps.it](http://www.inps.it)

[www.handylex.org](http://www.handylex.org)

[www.agenziaentrate.it](http://www.agenziaentrate.it)

[www.lavoro.gov.it](http://www.lavoro.gov.it)

[www.welfare.gov.it](http://www.welfare.gov.it)

[www.informahandicap.it](http://www.informahandicap.it)

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

# Nasveti za ženske po odstranitvi dojke

**Z naslednjimi kratkimi informacijami nameravamo ponuditi praktično pomoč po odstranitvi dojke in sicer z nasveti za pravilno ureditev motorične rehabilitacije v njenih različnih razvojnih obdobjih.**

## REHABILITACIJA

Ponovni začetek motorične dejavnosti je osrednjega pomena za preprečitev sklepnih omejitev, kontrakcij mišic na ramenih in vratu in za facilitacijo limfnega obtoka.

### • Na oddelku po kirurškem posegu

Vaje lahko opravite že od dneva po posegu, kar počasi in previdno in sicer pod vodstvom in nadzorovanjem fizioterapevta.

### • Ambulantno

Ambulantni rehabilitacijski program izvajajo z namenom, da ponovno pride do najvišje možne ravni funkcionalne sposobnosti tako, da se lahko bolnica vrne k navadnim dejavnostim vsakdanjega življenja.

### • Doma

V prvih treh mesecih po kirurškem posegu raje previdno opravite vse vsakdanje dejavnosti. Gibanje je dobro za zdravje, vendar ne more utrujati in povzročiti bolečino. Pomembno je, da vztrajate pri vajah, ki vam jih je predlagal fizioterapevt. Fizioterapevt bo na razpolago za vsako težavo, ki bi se lahko pojavila.

## KAJ DELATI

Kadar počivate svetujemo, da naslonite prizadeto gornjo okončino malo višje z blazino tako, da roka nekako višje leži v primerjavi s srcem.

Zjutraj je pomembno, da opravite gibalne vaje za sprostitev in pripravo trupa in roke na dejavnosti vsakdanjega življenja.

Vaje morate opraviti zelo počasi brez nategov mišice in brez povzročanja bolečine.

Ce vam tako svetuje zdravnik in/ali fizioterapevt, skrbno masirate brazgotino – sicer z ustreznimi kremami za preprečitev prileganj in prožnost kože. Ta avtoterapija lahko nadaljuje za mnoge mesece.

## KAJ PREPREČITI V PRIMERU ODSTRANITVE PAZDUŠNIH LIMFONODOV

- Preprečiti naporne dejavnosti in ponavljajoča se premikanja roke (kot je pomivanje oken/stekel).
- Ne peljite pretežkih bremen za daljši čas in preprečite, da so ročaji in naramnice torb na rokah ali na ramenih.

- Med delom v kuhinji, čiščenjem domačih prostorov in delom na vrtu natakните si zaščitne rokavice.
- Izpostavljanje pod soncem mora biti postopno in sicer z zaščito kože okončine s kremami z visoko zaščito, ki ne vsebujejo hormonov in/ali parfumov. Najbolj vroče ure v dnevu morate vsekakor preprečiti.
- Ne izpostavite roko termičnim šokom: previsoki vročini (parni likalnik, sušilnik za lase, peč) in močnem mraz (mraz in zmrzovalnik).
- Preprečite kopanja in tuširanja s prevročo vodo in bodite pozorni v savni in kopeli.
- Za odstranjevanje dlakov pod pazduhom raje uporabite brivski aparat v primerjavi z depilatorjem in s kremami za depiliranje.
- Preprečite sintetična oblačila, ki nagnejo k temu, da zvišajo temperaturo kože roke; preprečite tudi premalo raztegljive tkanine ali pretesna oblačila ali oblačila z elastikami.
- Preprečite modrice s tesnimi naramnicami, ki režejo ramena.
- Kadar možno, preprečite, da opravite injekcije, prevzem krvi, intravenske aplikacije ali merjenje krvnega tlaka na prizadeti roki.

## TVOJE PRAVICE

Kolikor zadeva socialno-zdravstveno zaščito in olajšave, ki jih predvideva zakon, podčrtamo, da ste upravičeni do:

- oprostitev participacije (koda 048) od takoj;
- brezplačne oskrbe z začasnimi in dokončnimi protezami preko zdravniško-specialističnega predpisa;
- posebnih dopustov od dela – da lahko opravite potrebne terapije.

### Vam svetujemo, da si ogledate tudi naslednje spletne strani:

[www.andosonlusnazionale.it](http://www.andosonlusnazionale.it)  
[www.aimac.it](http://www.aimac.it)  
[www.inps.it](http://www.inps.it)  
[www.handylex.org](http://www.handylex.org)  
[www.agenziaentrate.it](http://www.agenziaentrate.it)  
[www.lavoro.gov.it](http://www.lavoro.gov.it)  
[www.welfare.gov.it](http://www.welfare.gov.it)  
[www.informahandicap.it](http://www.informahandicap.it)  
ali da se obnete na sindikalne patronate.

**PER INFORMAZIONI //////////////////////////////////////**

**A.S.S. n. 3 “Alto Friuli”**

**S.O.C. Riabilitazione e Rieducazione Funzionale**

*Direttore dott. Lorenzo Somma*

Ospedale di Tolmezzo / Tel. 0433 – 488411 / fisioto@ass3.sanita.fvg.it

Gemona del Friuli / Tel. 0432 – 989284 / fisioge@ass3.sanita.fvg.it

**PAR INFORMAZIONS //////////////////////////////////////**

**A.S.S. n. 3 “Friûl de Alte”**

**Strutture Riabilitazion e Rieducazion Funzionâl**

*Diretôr dot. Lorenzo Somma*

Ospedâl di Tumieç / Tel. 0433 – 488411 / fisioto@ass3.sanita.fvg.it

Glemone / Tel. 0432 – 989284 / fisioge@ass3.sanita.fvg.it

**ZA INFORMACIJE //////////////////////////////////////**

**Z.U. št. 3 “Gornja Furlanija”**

**Oddelek za rehabilitacijo in funkcionalno reedukacijo**

*Direktor: dr. L. Somma*

Bolnišnica Tolmezzo (Tolmeč) / Tel. št. 0433 – 488411 / fisioto@ass3.sanita.fvg.it

Gemona (Humin) / Tel. št. 0432-989284 / fisioge@ass3.sanita.fvg.it