



IEO

Istituto Europeo di Oncologia

# Riabilitazione motoria dopo intervento di dissezione latero-cervicale



IEO

Booklets

Una guida per i pazienti

Lo IEO pubblica una collana di Booklets al fine di aiutare il paziente a gestire eventuali problematiche (quali ad esempio le terapie svolte, l'alimentazione da seguire, gli esercizi di riabilitazione ecc.) a cui può andare incontro sia durante il periodo di ricovero che a seguito della dimissione.

Questa guida è stata concepita come un utile strumento per fornire ai pazienti e ai loro familiari tutte le informazioni esplicative e le indicazioni operative di cui hanno bisogno.

Nella speranza che possa essere d'aiuto  
Le ricordo che le informazioni qui contenute non possono certo sostituire il colloquio diretto e La invitiamo a richiedere liberamente e senza timore ogni eventuale chiarimento al personale medico ed infermieristico del Reparto.

*Leonardo la Pietra  
Direttore Sanitario*

## Introduzione

La presente guida si propone di dare indicazioni pratiche per la riabilitazione motoria di pazienti che hanno subito un intervento chirurgico nel distretto cervico-facciale associato a uno svuotamento latero-cervicale. La concomitante presenza di tracheostomia o di ricostruzione plastica con lembi non deve essere motivo di preoccupazione e non preclude lo svolgimento degli esercizi di riabilitazione.

La mobilizzazione precoce e l'osservazione metodica degli esercizi illustrati nel testo vi permetteranno di raggiungere un ottimale recupero della mobilità articolare del collo e degli arti superiori.

## Sensazioni sulla ferita

L'area della ferita può dare una sensazione di disagio o di tensione che rappresenta un decorso normale dopo un intervento chirurgico. Solo se la sensazione si tramuta in dolore importante eventualmente accompagnato da febbre, si consiglia di sospendere gli esercizi che verranno elencati nei paragrafi successivi.

## Consigli

Nei primi mesi dopo l'intervento potrebbe manifestarsi il fenomeno della spalla cadente. Ciò accade a causa della diminuita forza nel muscolo trapezio. Per compensare questa mancanza di funzione e per evitare microtraumi all'articolazione gleno-omeroale sarà importante adottare alcune strategie in modo da ridurre il peso sulla spalla dal lato operato ovvero:

- cercare di non trasportare pesi con il braccio lungo il fianco (è possibile utilizzare trolley o carelli);
- durante il cammino prevedere momenti di rilassamento

agganciando il pollice alla tasca, alla cintura o appoggiando l'avambraccio sulla borsetta portata a tracolla dal lato opposto. Inoltre sarà importante cercare di mantenere il più possibile il dorso eretto e le spalle aperte per evitare una scorretta posizione della scapola. Queste indicazioni sono consigliabili per i primi mesi successivi all'intervento.

## Deficit Motori

La parte laterale del collo (cioè dove siete stati operati) è una zona del nostro corpo molto ricca di vasi arteriosi-venosi, fasci muscolari, nervi e linfonodi.

L'intervento di svuotamento latero-cervicale comporta innanzitutto l'asportazione completa o in parte dei linfonodi, ed inoltre è a volte necessario isolare o asportare alcuni muscoli, vasi e nervi deputati al movimento del braccio.

Essendo i nervi strutture molto delicate, anche se non recisi, possono essere soggetti a micro-traumatismi da stiramento o da compressione.

Per questi motivi alcuni movimenti del collo, delle spalle e delle braccia potrebbero risultare difficoltosi e causare a volte dolore.

Inoltre dopo l'intervento può accadere che la mancanza di forza dei muscoli del collo e della spalla causi un'instabilità del cingolo scapolare.

Diventa quindi importante iniziare dopo l'intervento (in genere dopo una settimana salvo diversa indicazione da parte del chirurgo) la mobilizzazione e un blando rinforzo di queste parti, eseguendo gli esercizi proposti in questo opuscolo, che andranno proseguiti quotidianamente a casa fino al completo recupero della funzionalità.

Gli esercizi vanno eseguiti in modo che il vostro corpo rimanga sempre ben allineato: schiena dritta, spalle simmetriche, testa che guarda in avanti.

Per raggiungere questo scopo è bene eseguire tali esercizi davanti ad uno specchio.

Eeguire correttamente e quotidianamente le proposte che troverete in questo libretto vi consentirà di raggiungere un buon recupero motorio.

Inizialmente gli esercizi da eseguire saranno i primi 10; dopo 1 mese, andranno inseriti 2 ulteriori esercizi ed alcuni dei primi andranno modificati rispetto agli obiettivi da raggiungere.

## Esercizi nel PRIMO MESE

### I seguenti esercizi vanno eseguiti in posizione supina

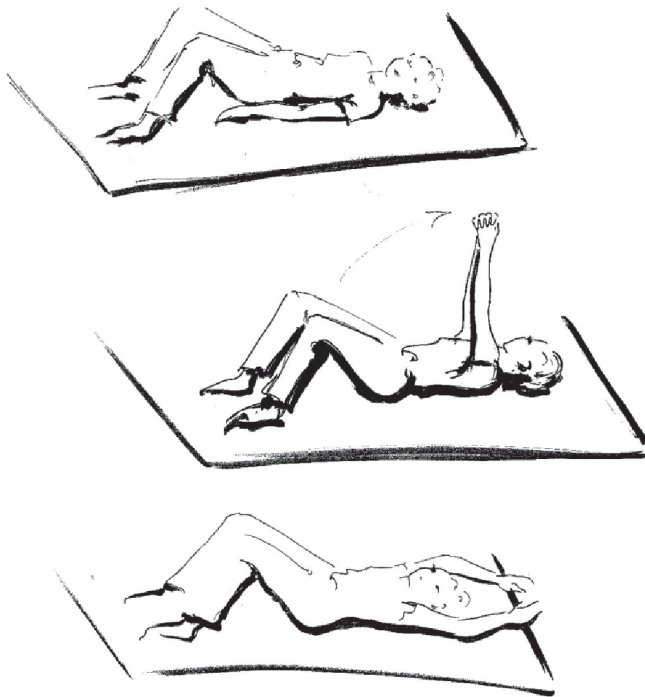
#### 1. Rilassamento

Distesi a letto, braccia lungo i fianchi, ginocchia piegate. Inspirate profondamente e lentamente dal naso, in modo da espandere l'addome, quindi espirate lentamente attraverso la bocca svuotando completamente i polmoni. Eseguite questo esercizio per tre minuti.



## 2. Distendere e rilasciare

Distesi a letto, ginocchia piegate.  
Intrecciate le mani e portate lentamente le braccia tese dietro fino ad appoggiarle sul pavimento, quindi sciogliete le mani. Mantenete la posizione raggiunta rilasciando la muscolatura delle braccia e delle spalle, respirando profondamente per qualche secondo, quindi riintrecciate le mani e ritornate nella posizione di partenza.  
Ripetete 5 volte



## 3. Apertura laterale del braccio

Distesi a letto, braccia lungo i fianchi, ginocchia piegate.  
Aprite lateralmente il braccio facendolo scivolare sul piano d'appoggio, effettuate il massimo arco di movimento possibile, avvicinando il braccio alla vostra testa. Mantenete la posizione raggiunta rilasciando la muscolatura e respirando profondamente per qualche secondo.  
Ripetete 5 volte



## I seguenti esercizi vanno eseguiti da seduti

### 4. Rotazione del capo

- Ruotare il capo verso destra 1
- Ritornare in posizione centrale 2
- Ruotare il capo verso sinistra 3
- Ritornare in posizione centrale 4
- Quindi rilassatevi 5

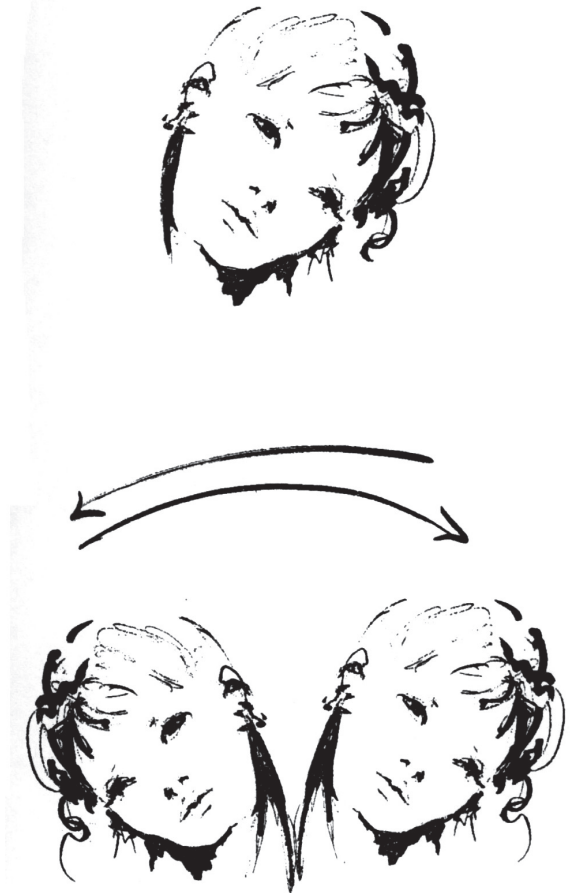
Ripetete 5 volte



### 5. Inclinazione laterale del capo

- Inclinare il capo verso destra 1
- Ritornare in posizione centrale 2
- Inclinare il capo verso sinistra 3
- Ritornare in posizione centrale 4
- Quindi rilassatevi 5

Ripetete 5 volte



## 6. Flessione ed estensione del capo

- Piegate il capo in avanti avvicinando il mento al petto 1
- Ritornate nella posizione iniziale 2
- Portate il capo lentamente indietro 3
- Ritornate nella posizione iniziale 4
- Quindi rilassatevi

Ripetete 5 volte

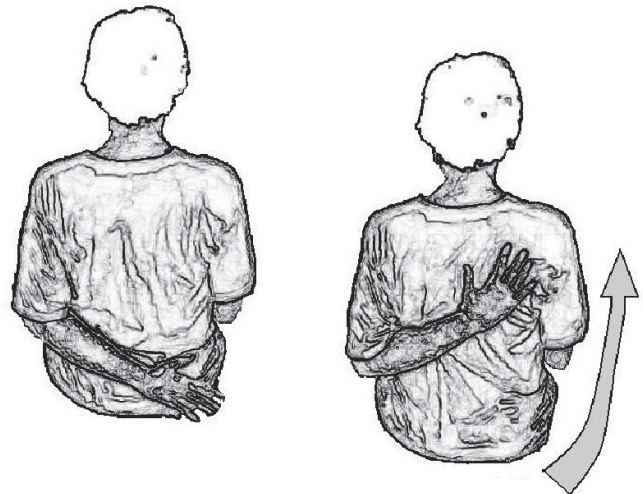


## I Seguenti esercizi vanno eseguiti stando seduti o in piedi

### 7. Risalire con la mano lungo la schiena

- Ponete il dorso della mano del lato operato sul gluteo 1
- Fate scorrere la mano adesa alla schiena verso la scapola 2
- Ritornate con il braccio lungo il fianco 3

Ripetete 5 volte



## 8. Spalle su-giù

Tenete la testa e la schiena diritta, e le braccia rilassate lungo i fianchi.

- 1 Sollevare le spalle il più in alto possibile
  - 2 Tornare nella posizione di partenza
  - 3 Abbassare le spalle
  - 4 Tornare nella posizione di partenza
- Quindi rilassatevi

Ripetete 5 volte

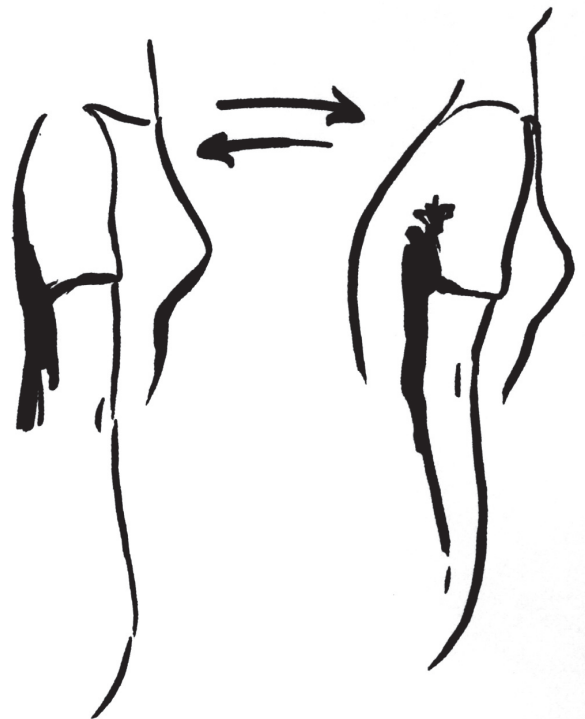


## 9. Spalle avanti-indietro

Tenete la testa e la schiena diritta, e le braccia rilassate lungo i fianchi.

- 1 Portare le spalle in avanti
  - 2 Tornare nella posizione di partenza
  - 3 Portare le spalle indietro
  - 4 Tornare nella posizione di partenza
- Quindi rilassatevi

Ripetete 5 volte



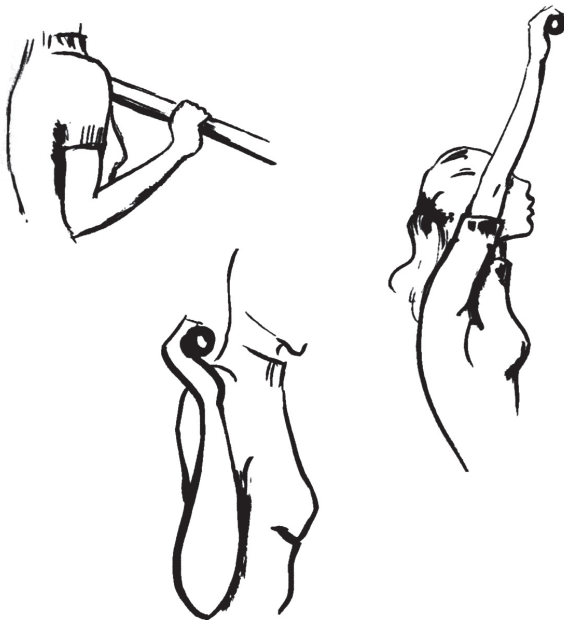
## 10. Esercizio con il bastone

Questo esercizio va eseguito con un manico di scopa o un'asta. Tenete il bastone sulla parte superiore del petto, sotto il mento, con i gomiti piegati.

- |  |   |
|--|---|
| Portatelo al di sopra della testa distendendo completamente le braccia | 1 |
| Portate il bastone dietro la nuca piegando i gomiti                    | 2 |
| Distendete nuovamente le braccia                                       | 3 |
| Ritornate in posizione di partenza                                     | 4 |
- Quindi rilassatevi

Ripetete 5 volte

Se non potete portare il bastone dietro la vostra testa, sollevatelo il più alto possibile davanti alla vostra fronte.



## Esercizi in aggiunta dopo il primo mese

### Rinforzo muscolare

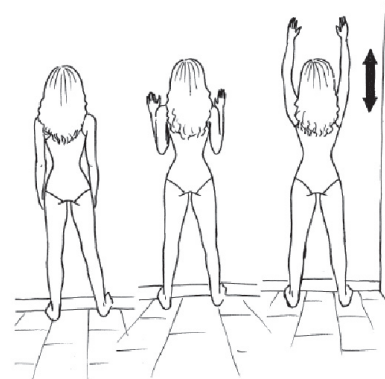
Agli esercizi già proposti bisognerà aggiungere questi 3 ulteriori esercizi ed eliminare l'esercizio N°8. **Ogni movimento andrà effettuato per 3 serie di ripetizioni (1 minuto di riposo tra le 3 serie).** Una regola generale e importante del rinforzo muscolare è che gli esercizi devono provocare affaticamento muscolare ma non dolore.

### 11. Distensione delle braccia lungo il muro frontalmente

In piedi di fronte al muro ad una spanna da esso mettete tutte e due le mani contro la parete all'altezza delle spalle e, aiutandovi con le dita, fate salire le braccia lungo la parete parallelamente. Arrivate alla massima altezza possibile avvicinandovi completamente alla parete, quindi dovrete cercare di staccare da essa le mani e le braccia e mantenere la posizione per 3-5 secondi.

Quindi riappoggiate le mani alla parete e ritornate nella posizione di partenza allontanandovi dalla parete.

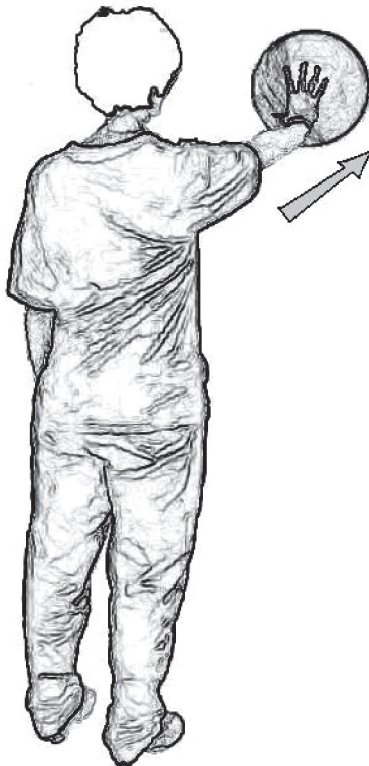
Eseguire da 2 a 6 ripetizioni.





## 12. Schiacciare la palla

In piedi, con il braccio teso di fronte a sé, appoggiate la mano al muro di fronte frapponendo, fra il palmo e il muro, una palla di gomma sulla quale spingere, appoggiando tutto il peso del corpo, per 10 secondi. 10 secondi di riposo tra una ripetizione e l'altra.  
Eeguire da 2 a 10 ripetizioni.



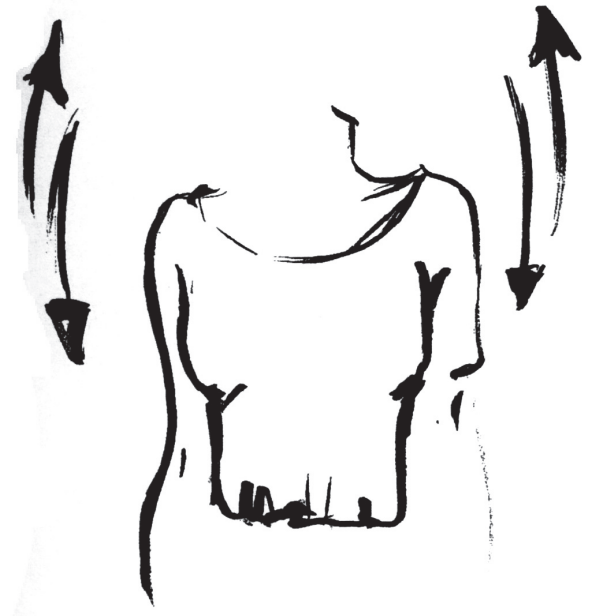
## 13. Spalle su-giù

Tenete la testa e la schiena diritta, e le braccia rilassate lungo i fianchi.

Eseguite questo esercizio tenendo in ogni mano un peso da 0,5Kg che dovrà essere aumentato ad 1Kg quando si riusciranno a eseguire 3 serie da 10 ripetizioni senza eccessiva fatica.

Questo esercizio sostituisce l'esercizio N° 8

- |  |   |
|--|---|
| Sollevate le spalle il più in alto possibile | 1 |
| Tornate nella posizione di partenza          | 2 |
| Abbassate le spalle                          | 3 |
| Tornate nella posizione di partenza          | 4 |
- Quindi rilassatevi  
Eeguire da 5 a 10 ripetizioni.



## Dopo la dimissione

I primi 10 esercizi andranno eseguiti a casa e con regolarità due volte al giorno per un mese. Successivamente dovranno essere inseriti gli esercizi di rinforzo (11, 12 e 13) eseguendo tutti gli esercizi per altri 5 mesi, una volta al giorno, fino al raggiungimento di una completa ripresa motoria.

**Se così non fosse sarà indispensabile rivolgersi presso un Centro di Riabilitazione.**

In caso veniate sottoposti a trattamento di radioterapia è opportuno svolgere tutti gli esercizi riportati in questo opuscolo una volta al giorno per almeno due mesi (quindi durante e dopo il periodo di radioterapia), salvo diversa indicazione da parte del medico. Lo scopo è garantire il mantenimento dell'elasticità dei tessuti irradiati, la risoluzione delle limitazioni funzionali eventualmente presenti dopo l'intervento e la stasi linfatica. E' importante ricordare che **gli esercizi sono da eseguirsi per 6 mesi dalla data dell'intervento.**

I Fisioterapisti ricevono per valutazioni funzionali o trattamenti riabilitativi previo appuntamento al CUP (Centro Unificato Prenotazioni) al numero 02.57489.001, e sono disponibili per eventuali chiarimenti al seguente numero: 02.57489.747.

## Servizi Assistenziali – Fisioterapia

- Direttore

**Dott. Giorgio Magon**

E [giorgio.magon@ieo.it](mailto:giorgio.magon@ieo.it)

- Coordinatore fisioterapisti

**Claudia Simoncini**

E [claudia.simoncini@ieo.it](mailto:claudia.simoncini@ieo.it)

- Fisioterapisti

**Emilio Bonacossa**

E [emilio.bonacossa@ieo.it](mailto:emilio.bonacossa@ieo.it)

**Federica Baggi**

E [federica.baggi@ieo.it](mailto:federica.baggi@ieo.it)

**Fabio Sandrin**

E [fabio.sandrin@ieo.it](mailto:fabio.sandrin@ieo.it)

**Gabriella Lanni**

E [gabriella.lanni@ieo.it](mailto:gabriella.lanni@ieo.it)

**Michele Marotta**

E [michele.marotta@ieo.it](mailto:michele.marotta@ieo.it)

**Felipe Nevola Teixeira**

E [felipe.teixeira@ieo.it](mailto:felipe.teixeira@ieo.it)

**Patrizia Dadda**

E [patrizia.dadda@ieo.it](mailto:patrizia.dadda@ieo.it)

# #23



IEO Istituto Europeo di Oncologia  
Via Ripamonti 435 20141 Milano

T +39 02 57489.1 F +39 02 57489.208  
E [info@ieo.it](mailto:info@ieo.it) W [www.ieo.it](http://www.ieo.it)

*A cura del  
Comitato Comunicazione,  
Supporto ed Educazione Sanitaria*

*Con il contributo dei  
Servizi Assistenziali, del Servizio di Servizio  
di Fisioterapia e della Divisione di Chirurgia  
Cervico Facciale*

*Lo IEO è accreditato  
Joint Commission*

