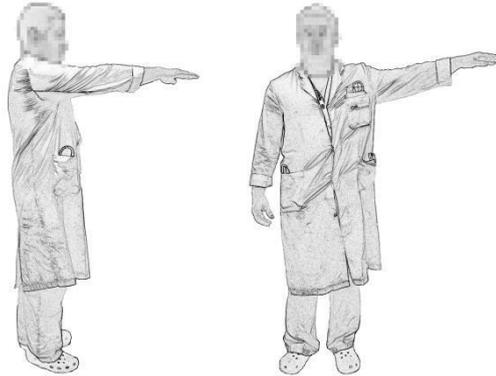


Esercizi per pazienti sottoposte a ricostruzione mammaria con lembo di muscolo gran dorsale.

Nei primi 15 giorni post operatori, (salvo diverso parere del vostro chirurgo):

- Non superare i 90° di abduzione e flessione, quindi non portare la mano oltre il piano della spalla.

Non superare
queste altezze



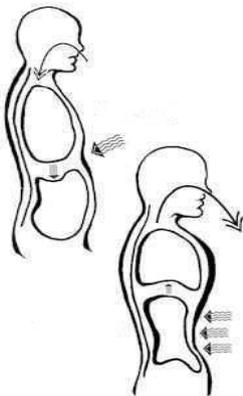
- Evitare sforzi eccessivi e/o ripetuti per il lato operato
- Svolgere i seguenti esercizi, 1 volta al giorno fino a quando ha i drenaggi, poi 2 volte al giorno

In posizione supina

Respiro diaframmatico: ginocchia piegate, mantenendo i piedi ben appoggiati a terra, tenete le mani in grembo o lungo i fianchi. Inspirare gonfiando la pancia, poi espirare lentamente.

Eseguite per cinque minuti.

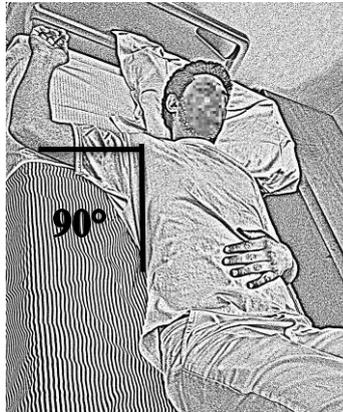
Attenzione: cercate di rilassare le spalle e le braccia, è possibile posizionare un cuscino per sostenere il capo.



Aprire e rilassare le braccia fino a 90°: ginocchia piegate, flettete il braccio portando la mano sulla spalla, quindi portatelo in fuori mantenendo il contatto del gomito con il materasso fino ad avvertire una tensione a livello ascellare o pettorale. Mantenete la posizione raggiunta rilasciando la muscolatura del braccio e della spalla eseguendo la tecnica del respiro per 30 secondi, quindi se la tensione è diminuita proseguite nel movimento di apertura fino ad avvertire nuovamente la sensazione di tensione che manterrete per altri 30 secondi. Ritornate alla posizione di partenza.

Attenzione a non superare i 90° di apertura del braccio

Ripetete l'esercizio 5 volte.



Rotazioni delle braccia: ginocchia piegate, aprite entrambe le braccia a 90° gradi, con i gomiti flessi. Portate il palmo di una mano verso il piano di appoggio eseguendo una rotazione interna, mentre con l'arto opposto eseguite una rotazione esterna toccando con il dorso della mano il piano di appoggio vicino alla testa.

Attenzione a mantenere le spalle appoggiate

Alternate il movimento per 10 volte (5 volte fino a quando ha il drenaggio)



In posizione seduta

Rotazione spalle: Sedute su una sedia mantenendo la schiena diritta e i piedi ben appoggiati a terra. Eseguite una rotazione il più ampia possibile delle spalle in senso orario ed antiorario.

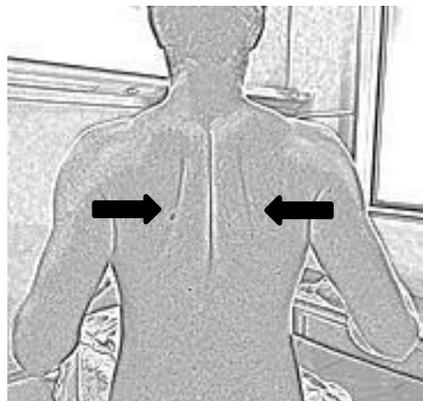
Ripetete 10 rotazioni in un senso e 10 nell'altro (5 rotazioni per senso fino a quando ha il drenaggio)



In stazione eretta

Avvicinare le scapole: allargate leggermente i piedi per migliorare la stabilità. Flettete i gomiti a 90° Cercate di avvicinare tra di loro le scapole, tenete la posizione per 10 secondi.

Ripetete l'esercizio per 10 volte (5 ripetizioni da 5 secondi, fino a quando ha il drenaggio)



1 mese dopo l'intervento (salvo diverso parere del vostro chirurgo) Svolgere i seguenti esercizi (con l'assistenza di un fisioterapista):

In posizione supina

Aprire e rilassare il braccio fino alla completa estensione: ginocchia piegate, flettete il braccio portando la mano sulla spalla, quindi portatelo in fuori mantenendo il contatto del gomito con il materasso fino ad avvertire una tensione a livello ascellare o pettorale. Mantenete la posizione raggiunta rilasciando la muscolatura del braccio e della spalla eseguendo la tecnica del respiro per 30 secondi, quindi se la tensione è diminuita proseguite nel movimento di apertura fino ad avvertire nuovamente la sensazione di tensione che manterrete per altri 30 secondi. Arrivare con il braccio e gomito disteso, aderente all'orecchio Attenzione: non inarcare la schiena.

Ripetete l'esercizio 5 volte.



Da In posizione seduta

Rotazioni delle braccia: Seduti su una sedia mantenendo la schiena dritta e i piedi ben appoggiati a terra. Aprite le braccia a 90 gradi, tenendo i gomiti flessi, i palmi delle mani rivolti entrambi verso il basso mantenendo la posizione di apertura a 90° Eseguite con un arto una rotazione interna portando la mano verso il basso mentre l'altro esegue una rotazione esterna portando la mano verso l'alto.

Attenzione: mantenere le spalle ferme. Alternare il movimento ripetendolo 10 volte.



In stazione eretta

Distensione delle braccia lungo il muro frontalmente: Di fronte al muro, a una spanna da esso, mettete tutte e due le mani contro la parete all'altezza delle spalle e fate salire le dita contro la parete parallelamente. Arrivate alla massima altezza possibile avvicinandovi completamente alla parete; fermatevi qualche secondo e ritornate nella posizione di partenza.

Attenzione: non inarcare la schiena Ripetete questo esercizio per 5 volte.



Distensione del braccio lateralmente: Avrete bisogno per questo esercizio di un pezzetto di nastro adesivo. In piedi con il fianco non operato rivolto verso la parete, a circa tre spanne da essa, appoggiate la mano sul muro distendendo il braccio e avvicinandovi completamente alla parete. Dove arrivano le vostre dita mettete un segno con un pezzetto di nastro adesivo. Ora eseguite l'esercizio nello stesso modo con il braccio operato, cercando di avvicinarvi sempre di più al segno che avete lasciato sul muro; quindi allontanatevi dalla parete e scivolatelo con la mano fino all'altezza della spalla.

Ripetete l'esercizio per 5 volte

Attenzione: mentre sollevate il braccio non inclinatevi dal lato opposto

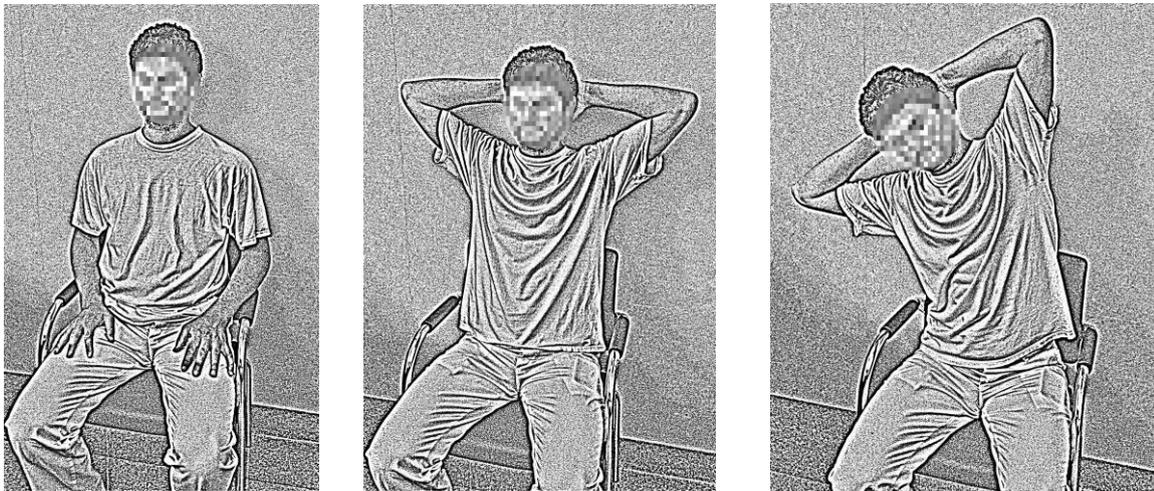


2 mesi dopo l'intervento

In posizione seduta

Stretching con inclinazione laterale: Seduti su una sedia mantenendo la schiena dritta e i piedi ben appoggiati a terra. Incrociate le mani e posizionatele dietro al capo. Eseguite un'espiazione mentre effettuate un'inclinazione laterale del tronco mentendo lo sguardo rivolto in avanti i gomiti delle braccia bene aperti e il bacino fisso. Effettuate un'inspirazione mentre si ritorna in posizione neutra. Alternare il lato dell'inclinazione.

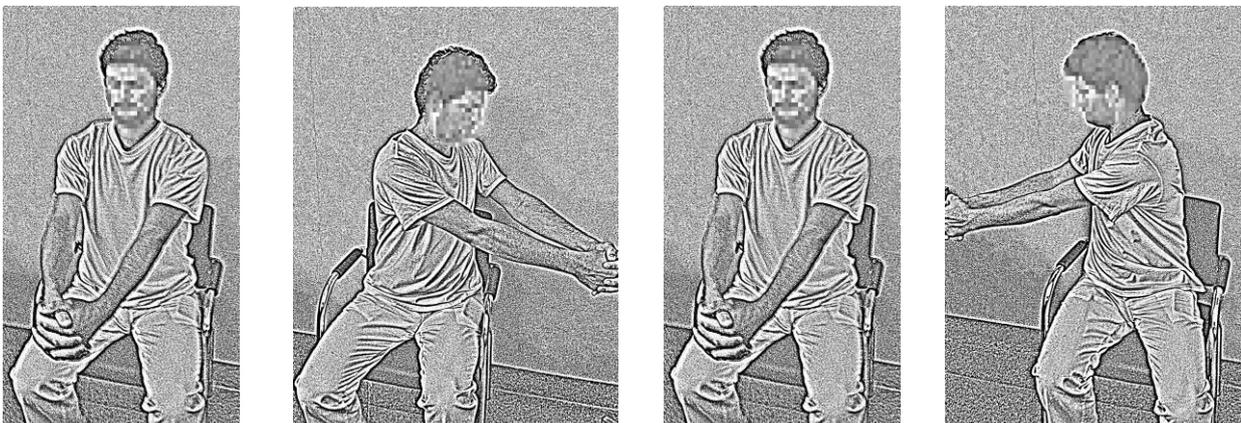
Ripetete 10 volte.



Rotazione del tronco: Seduti su una sedia mantenendo la schiena dritta e i piedi ben appoggiati a terra. Incrociate le mani e a mantenete le braccia distese. Mentre eseguite un'espiazione ruotate il tronco da un lato con il capo ben allineato al torace. Ritornate in posizione iniziale con un'inspirazione. Alternate il lato della rotazione.

Ripetete 10 volte.

Attenzione: mantenere il bacino fissato durante la rotazione.



Esercizi di rinforzo muscolare con elastico:

Utilizzate un elastico con resistenza stabilita dal fisioterapista. Iniziare con 3 serie da 5 ripetizioni fino a arrivare a 3 serie da 10 ripetizioni.

In stazione eretta allargate leggermente i piedi per avere una base d'appoggio più larga e quindi maggior stabilità. Posizionate l'elastico in un punto all'altezza circa del vostro gomito. Gli esercizi vanno eseguiti con entrambe le braccia.

E' utile posizionare tra il gomito e il torace un piccolo spessore (ad esempio un asciugamano o un piccolo cuscino).

Esercizio di rotazione interna: Mettetevi con il fianco rivolto verso l'elastico, e con la mano omolaterale prendete un capo (fate in modo che l'elastico in posizione di partenza sia in leggera tensione). Portate l'estremità dell'elastico verso la pancia mantenendo il gomito adeso al fianco.



Esercizio di rotazione esterna: Mettetevi con il fianco rivolto verso l'elastico, e con la mano controlaterale prendete un capo (fate in modo che l'elastico in posizione di partenza sia in leggera tensione). Portate l'estremità dell'elastico dalla pancia verso l'esterno mantenendo il gomito adeso al fianco.



Attaccate l'elastico in un punto di fronte a voi ad altezza circa del bacino, prendete le estremità dell'elastico con le mani (fate in modo che l'elastico in posizione di partenza sia in leggera tensione) ed eseguitegli esercizi qui sotto elencati. Posizione seduta schiena dritta, piedi ben appoggiati a terra.



Esercizio di remata con 3 prese:

1. **Preso stretta:** Portate le estremità dell'elastico al petto flettendo i gomiti.
2. **Preso media:** Portate le estremità dell'elastico al petto, aprendo leggermente le braccia.
3. **Preso larga:** Portate le estremità dell'elastico all'altezza delle spalle mantenendo le braccia allargate a circa 90°



Per problemi, contattare il servizio di fisioterapia: E: fisioterapia@ieo.it T 0257489747