

Indicazioni fisioterapiche post chirurgia oncologica

Consigli per la ripresa della funzionalità cardio respiratoria:

- È fondamentale mantenere la posizione seduta per la maggior parte della giornata ed evitare di rimanere a letto.
- Iniziare la deambulazione precocemente, se necessario con assistenza fisioterapica. La deambulazione dovrà essere eseguita anche autonomamente o con l'assistenza di un caregiver seguendo le istruzioni fornite dal fisioterapista.
- Durante la degenza verranno insegnati degli esercizi per favorire l'espettorazione e migliorare la meccanica respiratoria.

Perché?

- Qualsiasi intervento in anestesia generale può portare a delle complicanze polmonari legate ad una ridotta ventilazione polmonare e/o ad un eccessivo accumulo di secrezioni bronchiali.
- La mobilizzazione precoce associata alla deambulazione sono fondamentali per favorire la mobilizzazione delle secrezioni e il recupero della funzionalità cardio respiratoria.
- Gli esercizi respiratori associati all'esecuzione di una tosse efficace favoriscono l'igiene bronchiale. La tosse è l'unico meccanismo fisiologico che consente la espettorazione e conseguentemente la pulizia del polmone.

Come eseguire gli esercizi?

Posizione: seduto con la schiena dritta mantenendo una posizione rilassata. L'esercizio andrà eseguito a cadenza oraria, secondo l'indicazione del fisioterapista.

- Respirazione profonda:

Eseguire un respiro il più profondo possibile, trattenere l'aria all'interno dei polmoni per 7 secondi, espirare l'aria lentamente e far seguire 4 respiri normali.

Ripetere la sequenza per 10 volte.

- Tosse:

Posizionare le mani sopra il drenaggio o la ferita chirurgica come indicato nelle figure ed eseguire un colpo di tosse:



Dopo la dimissione:

Il fisioterapista fornirà dei consigli relativi al proseguimento del protocollo riabilitativo a casa. Durante il primo mese è importante eseguire regolarmente l'attività fisica consigliata dal fisioterapista ed evitare uno stile di vita sedentario.