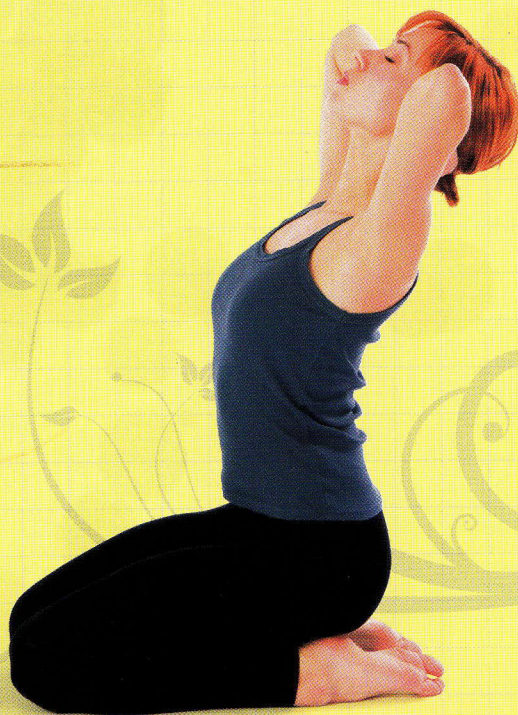


GUIA DE CUIDADOS PÓS-CIRURGIA DE MAMA

2011

É HORA DE SE REABILITAR

As orientações iniciais de posicionamento e exercícios são fornecidas nas primeiras 24 horas após o procedimento cirúrgico



Depois da cirurgia, é importante **começar a fisioterapia.**

O objetivo é reduzir tensões musculares, rigidez da cicatriz (também chamada de aderência),

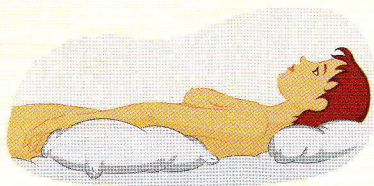
limitações de movimentos e inchaço do braço do lado operado.

Respeitar o limite da dor e seguir as **orientações médicas** colaboram

para os **bons resultados** dessa etapa do tratamento.

Posicionamento adequado

Mantenha o braço do lado operado apoiado sobre o travesseiro, com elevação de 30 graus.



EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS

Para melhorar a capacidade de expansão do tórax, inspire profundamente pelo nariz, sustente por 6 segundos e expire pela boca.

Repetições: 3 séries de 10 inspirações.

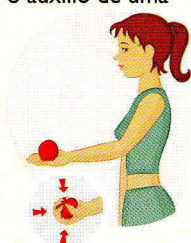
Em alguns casos a equipe médica indica exercícios com incentivador inspiratório, um aparelho simples utilizado para expandir a capacidade pulmonar.

Movimentos lentos de abrir e fechar as mãos

Poderão ser realizados com o auxílio de uma bolinha de borracha macia.

Repetições:

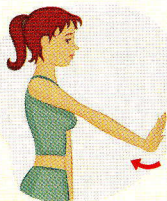
3 séries de 10 movimentos.



Dobrar e estender os punhos

Repetições:

3 séries de 10 movimentos.



Dobrar e estender os cotovelos

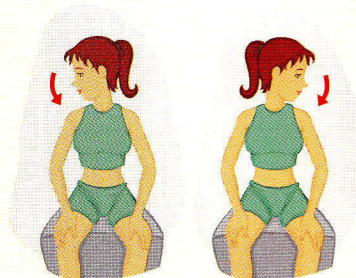
Repetições:

3 séries de 10 movimentos.



Relaxamento cervical

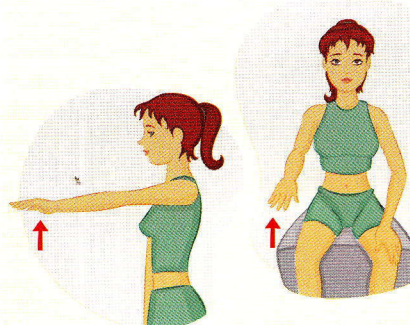
Faça movimentos com a cabeça para a frente, para trás e de rotação.



Elevar alternadamente o braço até 90 graus

Sentada ou em pé, eleve o braço do lado operado até a altura do ombro, em um ângulo de 90 graus.

Repetições: 3 séries de 10 movimentos.

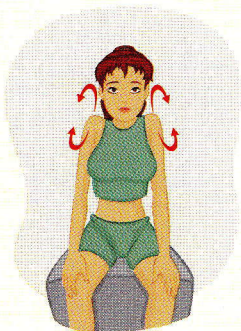


Exercícios para relaxamento dos ombros

ROTAÇÃO

Mova os ombros para a frente e para trás, com movimentos rotatórios.

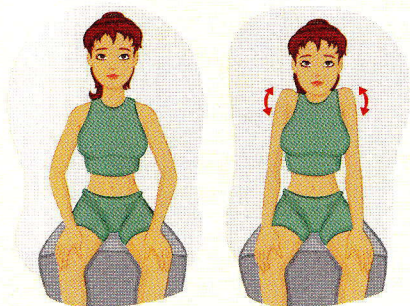
Repetições: **3 séries de 10 movimentos.**



ELEVAÇÃO

Sentada, com os braços soltos ao longo do corpo, eleve e solte os ombros.

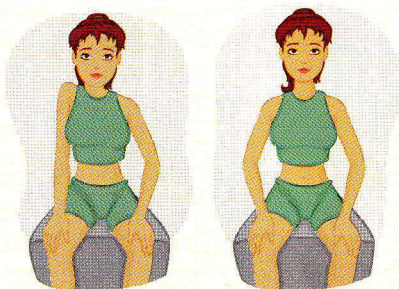
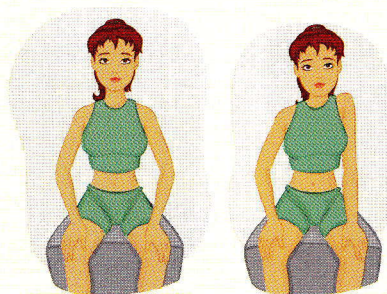
Repetições: **3 séries de 10 movimentos.**



ELEVAÇÃO ALTERNADA

Sentada, com os braços soltos ao longo do corpo, eleve um ombro enquanto solta o outro.

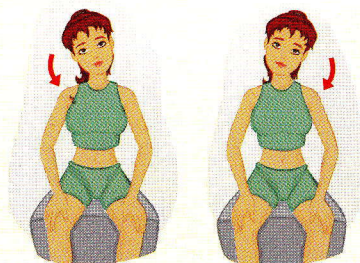
Repetições: **3 séries de 10 movimentos.**



INCLINAÇÃO DA CABEÇA

Sentada, com os braços ao longo do corpo, incline a cabeça para a direita e para a esquerda.

Repetições: **3 séries de 10 movimentos.**



AUTOMASSAGEM

Você pode fazer sozinha a chamada drenagem linfática, massagem para estimular o sistema ganglionar (linfonodos) na eliminação de toxinas e na prevenção de edemas.

- ✓ Caso o sistema ganglionar do lado operado tenha sido retirado, massageie a axila oposta, com o apoio dos dedos e da mão, em movimentos circulares e suaves.
- ✓ Faça o mesmo na região da virilha (cadeia inguinal), mas do mesmo lado da cirurgia.
- ✓ A automassagem pode ser realizada de pé, sentada ou deitada.
- ✓ Para não prejudicar seu efeito, evite usar cremes e óleos.



FISIOTERAPIA NO PÓS-ALTA

Caso seu médico indique a continuidade da fisioterapia na alta hospitalar, esclareça eventuais dúvidas com a equipe de fisioterapia do Centro de Reabilitação.

Serviço

Centro de Reabilitação Einstein

Telefone: (11) 2151-1100

Funcionamento: de segunda a sexta-feira, das 7h às 19h