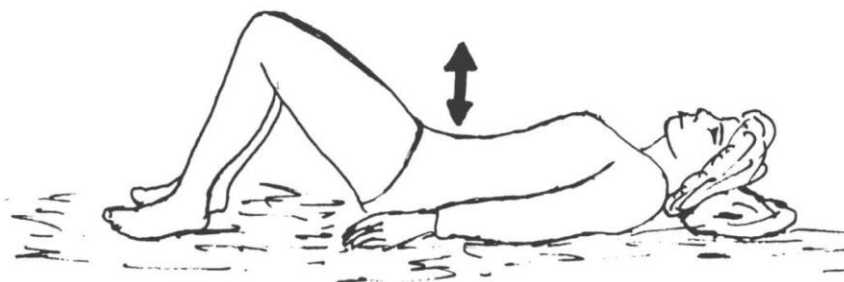


### Exercícios

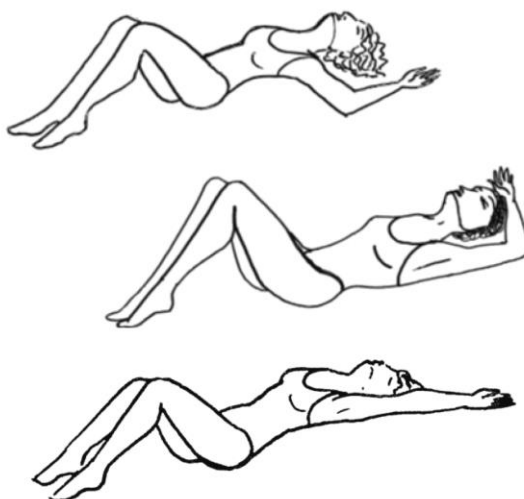
1- Deitada, com os braços ao longo do corpo, joelhos flexionados. Inspirar profunda e lentamente pelo nariz, fazendo com que seu abdome se expanda. Em seguida, expirar lentamente pela boca, esvaziando bem os pulmões. Repetir esta respiração por alguns minutos, procurando relaxar todo o corpo.



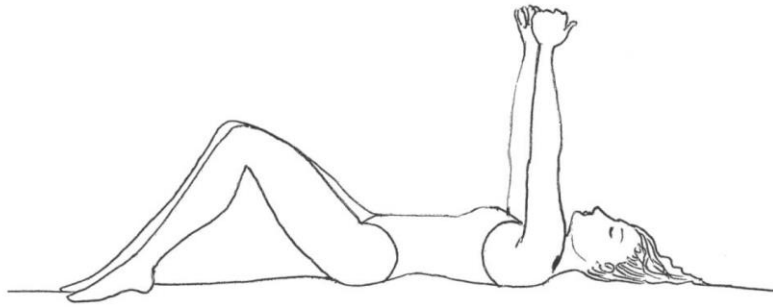
2- Deitada, com os joelhos flexionados, levar a mão em direção à cabeça. Manter o cotovelo sempre apoiado até sentir uma tensão suportável na altura da axila ou na região da mama. Permanecer nesta posição, relaxando a musculatura do braço e do ombro por 30 segundos. Retornar à posição inicial.

Objetivo final: braço esticado, cotovelo apoiado e próximo à orelha.

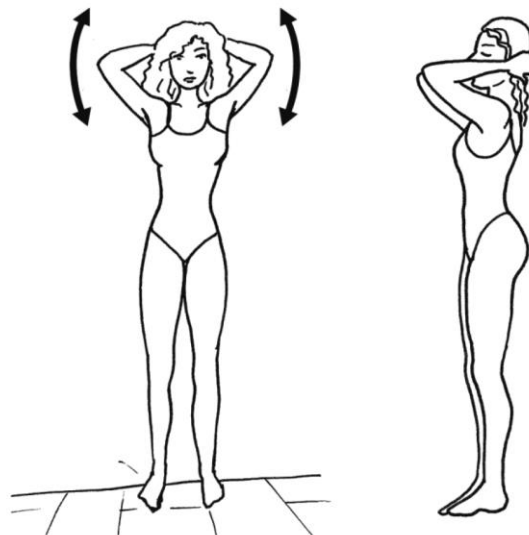
O uso de um travesseiro para apoiar o cotovelo pode ser necessário no início, a fim de facilitar o movimento de abertura do braço.



3- Deitada, com os joelhos flexionados, braços ao longo do corpo. Elevar os dois braços juntos em direção ao teto. Mantendo esta posição, fazer o movimento de abrir e fechar as mãos cinco vezes (deve-se perceber a contração da musculatura do braço).

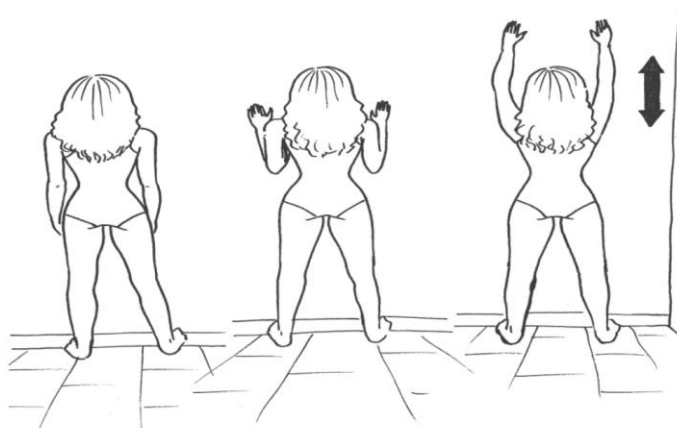


4- Em pé, com as costas apoiadas na parede, entrelaçar os dedos das mãos. Lentamente, levar as mãos à nuca. Fazer o movimento de abertura e fechamento do cotovelo. Gradativamente, procurar encostar o cotovelo na parede.



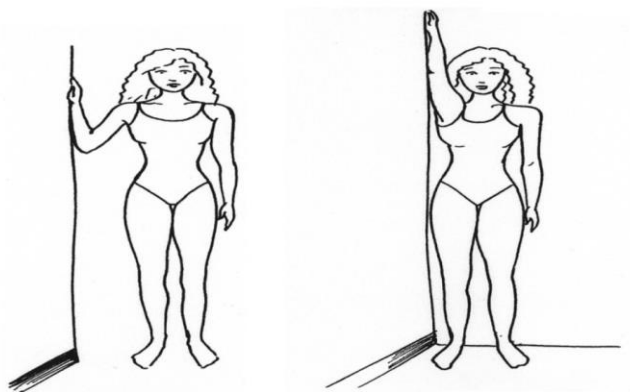
5- Em pé, apoiar as duas mãos na parede. Elevar os dois braços simultaneamente e ir aproximando o corpo da parede. Quando sentir uma tensão suportável na altura da axila ou na região da mama, retornar “escorregando” as mãos na parede.

Atenção: não arquear as costas.



6- Em pé, de lado para a parede, apoiar a mão do lado operado e iniciar o movimento de elevação do braço até sentir uma tensão suportável na altura da axila ou na região da mama. Retornar “escorregando” a mão na parede.

Atenção: ao elevar o braço, não se incline sobre o lado oposto.



## **PREVENÇÃO DO LINFEDEMA**

Linfedema é o inchaço das mãos, antebraço ou braço que pode ocorrer no lado da cirurgia.

A frequência dessa complicação, usando a técnica cirúrgica do esvaziamento axilar, mas preservando os músculos, é pequena em comparação com as técnicas do passado. O linfedema, porém, é uma doença crônica que tem controle, mas não tem cura, portanto a prevenção é a melhor saída.

A mobilização precoce e exercícios de reabilitação possuem a vantagem de se conseguir atingir, em um curto período de tempo, a recuperação funcional absoluta do braço. Esse procedimento é muito importante para a prevenção do linfedema, que pode ser evitado graças a algumas precauções a serem tomadas logo nas primeiras seis semanas pós-cirurgia.

Deve-se evitar tensão no braço com atividade muscular pesada, como estiramento, ou ainda executar tarefas repetitivas por longos períodos, lavar janelas ou pisos, levantar pesos.

- ✓ Manter braço elevado, preferencialmente apoiado em travesseiros, enquanto deitada (cerca de 45 minutos, três vezes ao dia) no pós-operatório imediato.
- ✓ Caminhar, assim que for possível, mas sempre na companhia de alguém, uma vez que pode haver alteração na pressão arterial no início dessa atividade necessitando, portanto, de assistência.

Se surgir infecção, esta deve ser tratada com antibióticos que deverão ser indicados pelo médico responsável.

Após todo o tratamento, com a recuperação completa e tendo-se passado alguns anos, caso a paciente venha a sentir e observar que a mão, o braço ou antebraço estão inchados, deverá imediatamente entrar em contato com o fisioterapeuta.

## **CONSELHOS PARA A PREVENÇÃO DE INFECÇÕES E LINFEDEMA**

Na cirurgia, os gânglios são removidos. Estas estruturas servem para o bom funcionamento do sistema de drenagem chamado linfático, responsável por remoção de micróbios e glóbulos brancos. Deste modo, toda a circulação linfática do membro superior operado fica comprometida, sendo, portanto, fundamental que as pacientes tenham algumas precauções para evitar a formação de linfedema (aumento do volume do braço) e infecções.

Sendo assim a seguem alguns conselhos úteis:

### **Feridas (infecções)**

- ✗ Não corte as cutículas das unhas do lado operado.
- ✗ Nunca utilize lâmina, creme ou cera depilatória; prefira um barbeador elétrico.
- ✗ Evite tomar injeções e fazer acupuntura no braço do lado da cirurgia.
- ✓ Lave e desinfete os pequenos ferimentos.
- ✓ Use repelente de insetos.
- ✓ Durante as tarefas domésticas use luvas (jardinagem, limpeza).
- ✓ Use dedal quando costurar.
- ✓ Hidrate muito bem todo o braço e também a mão.

### **Fontes de calor**

- ✗ Evite temperaturas muito elevadas, como por exemplo, banhos muito quentes e sauna.
- ✗ Evite queimaduras durante as tarefas domésticas (cuidado ao passar a ferro e cozinhar).
- ✓ Proteja do sol o braço e as áreas da aplicação da radioterapia.

### **Atividades repetitivas e pesos**

- ✗ Evite levantar e carregar objetos pesados com o braço do lado operado.
- ✗ Não prolongue por períodos superiores a 30 minutos atividades como tricô, crochê e ponto cruz, passar a ferro, etc. Faça intervalos movimentando os braços (fazendo exercícios de bombeamento).
- ✗ Evite movimentos bruscos (ex: empurrar ou puxar objetos pesados).
- ✗ Use de prudência e moderação quando trabalhar com computadores e escrever durante muito tempo.

**Cuidado com o efeito garrote**

- ✗ Não durma sobre o lado operado.
- ✗ Evite usar anéis, pulseiras, relógios e roupas que apertem o braço.
- ✗ Não utilize o braço do lado da cirurgia para medir pressão ou fazer coleta de sangue.
- ✗ Não use sutiã apertado; se necessário, utilize extensor.
- ✓ Quando ficar sentada por bastante tempo, apóie o braço sobre uma almofada.

**E mais!**

Somente volte a dirigir com autorização do médico, lembrando, porém, que é necessário sentir-se segura, confortável e sem dor, além de iniciar esta atividade percorrendo pequenos trajetos.

- ✓ Inicie a prática de atividade física com uma braçadeira compressiva que será indicada pelo fisioterapeuta.
- ✓ Ao viajar de avião faça uso desta braçadeira durante todo o voo.
- ✓ Use o lado operado normalmente, pois a movimentação facilita o retorno linfático ajudando a prevenir o linfedema.

**ATENÇÃO:** os conselhos acima servem apenas como guia, com o objetivo de prevenir algumas complicações que podem surgir. No entanto, é necessário ter a consciência de que é preciso viver o dia a dia de forma natural, adaptando-se a algumas situações, sobretudo usando o bom senso!

**Frequência da execução dos exercícios**

**Até a retirada do dreno:** Os exercícios descritos deverão ser realizados regularmente uma vez ao dia (três repetições para cada movimento).

**Após a retirada do dreno:** Os exercícios deverão ser realizados três vezes ao dia (cinco repetições para cada movimento) durante seis semanas, até atingir uma completa recuperação motora.

**Se for submetida à radioterapia:** Estes exercícios deverão ser realizados uma vez ao dia durante todo o tratamento radioterápico e por mais três semanas após o término da radioterapia, para garantir a manutenção da elasticidade do tecido irradiado.

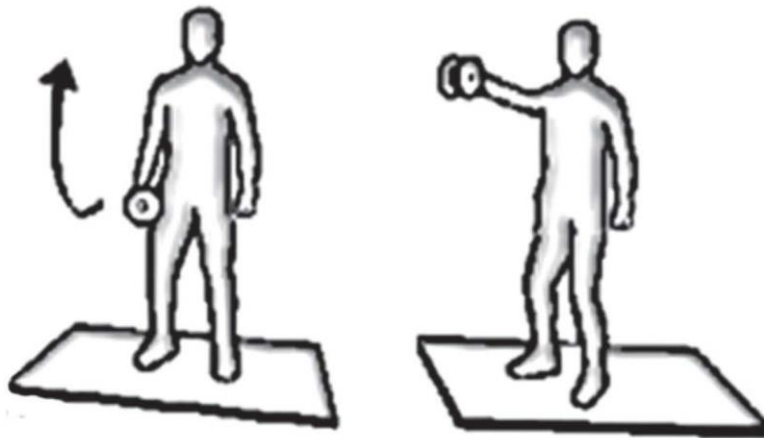
#### PROGRAMA DE FORTALECIMENTO

Começar o fortalecimento após seis semanas da retirada do dreno e com a autorização do médico e do fisioterapeuta.

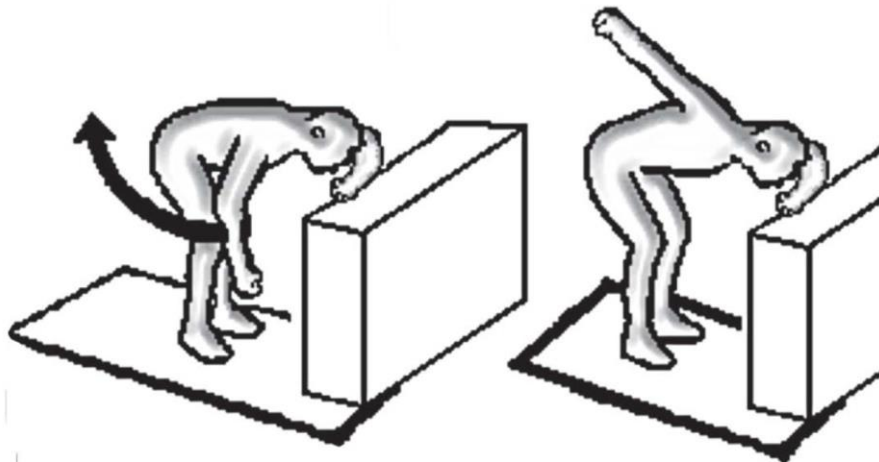
Esses exercícios devem ser realizados durante quatro semanas, em dias alternados, começando com pesos de ½ kg, e progredindo para pesos de 1 kg.

Podem ser utilizadas, como peso, uma garrafa de água com ½ litro de líquido e outra com 1 litro.

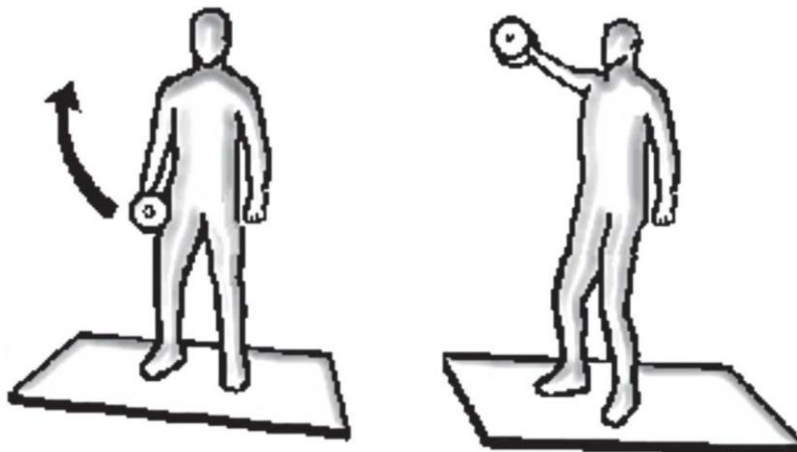
- 1- Elevar o braço estendido para frente.



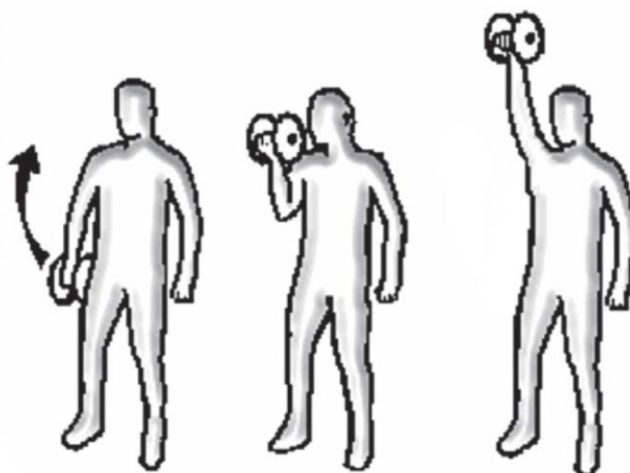
- 2- Elevar o braço estendido para trás.



- 3- Elevar o braço estendido para o lado



- 4- Elevar o braço estendido para cima (o cotovelo deverá ser flexionado levando a mão até o ombro e depois o braço deverá ser elevado para cima)



Cada exercício deverá ser realizado por três séries de até dez repetições.

Quando já estiver conseguindo realizar as três séries de dez repetições cada, com o peso de meio quilo ( $\frac{1}{2}$  kg), poderá, então, passar para o peso de 1kg.

É aconselhado complementar a atividade física com exercícios como natação, hidroginástica, yoga, pilates, lembrando sempre que essa atividade deve ser desenvolvida gradualmente, não sem o conhecimento e aprovação do médico e do fisioterapeuta.

A regra geral para desenvolver um bom fortalecimento muscular é que os exercícios podem causar cansaço muscular, mas não devem causar dor.