

PÓS CIRURGIA DE MAMA E AXILA

PREPARAMOS PARA VOCÊS ALGUMAS RECOMENDAÇÕES SOBRE COMO SE COMPORTAR



ORIENTAÇÕES PARA PACIENTES PÓS CIRURGIA DE MAMA E AXILA

Nos primeiros 7 dias não elevar o braço do lado operado acima dos ombros (90º); • Evitar atividades intensas e com peso por 3-4 semanas, incluindo dirigir; • Realizar movimentos suaves e lentamente com o punho, cotovelo, ombro e pescoço;



FAZER EXERCÍCIOS DE FISIOTERAPIA COM AS SEGUINTE RECOMENDAÇÕES:

Início após 7 dias pós operatórios ou após autorização médica, principalmente em casos de reconstrução mamária imediata quando o cuidado deve ser maior; • Comece com 5 repetições e aumente até 20 repetições gradativamente; • Fazer 3 vezes por dia principalmente nos primeiros 3 meses; • Realizar os exercícios lentamente, mantendo respiração adequada; • Os exercícios não devem gerar dor ou edema.



1 ALONGAMENTO:

Em pé no canto entre paredes, com as mãos abertas e apoiada, inclinar o corpo para frente, contrair o abdome e manter essa posição por 5 inspirações profundas, permitindo que o peso do corpo provoque o alongamento.

2

Deitada sobre uma superfície reta, com um travesseiro na cabeça abra os braços de forma que o ombro não passe de 90º, flexione os cotovelos aproximando as mãos da cabeça, mantendo as posições por 10-15 min.

EXERCÍCIOS:

1 Elevação dos braços: Fique em pé, de frente para a parede, não muito perto dela. Coloque as mãos à frente do corpo tocando a parede e vá "andando" com os dedos até o mais alto que conseguir sem sentir dor, conte até 5 com os braços elevados e abaixe-os.

2 Extensão do braço: abra o braço operado lateralmente, da mesma maneira que o exercício anterior subindo a mão pela parede, conte até 5 com o braço elevado e abaixe-o.

3 Com um bastão fique em pé, segure um bastão (pano esticado ou cabo de vassoura) eleve as duas mãos juntas para cima com os cotovelos esticados conte até 5 e volte.

4 Apertar uma bolinha elástica por cerca de 5 minutos.

5 Alcançar a orelha oposta: Fique em pé, coloque a mão do lado operado sobre a cabeça, com a mão oposta na cintura, e tente alcançar a orelha do lado oposto, conte até 5 e volte com o braço, apenas realizar esse exercício após já ter recuperado toda a amplitude de movimento lateral do braço.

ORIENTAÇÕES GERAIS:

• Cuidar da cicatriz, manter ela limpa e SECA; • Não deitar sobre o lado operado ou de barriga para baixo; • Não carregar peso; • Evitar roupas apertadas, pulseiras, anéis e relógio no braço do lado operado; • O sutiã cirúrgico, caso tenha sido prescrito deve ser utilizado por cerca de 30 dias, retira-lo apenas para tomar banho; • Não há restrição alimentar, quanto mais saudável forem as refeições melhor.

• Realizar drenagem linfática apenas em caso de indicação médica; • Em caso de esvaziamento axilar evitar punções (pegar veia), e ter maior cuidado nas atividades diárias (cozinha, limpeza, jardinagem, costura) para evitar ferimentos, não usar laminas para depilação da axila e não usar alicates para retirar cutícula; • Em caso de febre, sangramento, ou alterações no local da cirurgia procure atendimento da equipe médica.