

RECOMANACIONS:

Ha de procurar no ferir-se en al braç del costat operat.

Quan vagi al metge: la pressió arterial s'ha de mirar en el braç sa.

Eviti qualsevol tipus de picada d'agulla, com pugui ser treure's sang, posar-se una injecció, mirar-se la glucosa...



A casa: es convenient dur guants en la cuina o si s'empren productes de neteja. També si es fan feines de jardineria. Vagi alerta amb les coses massa calentes (forn, olles bullint,...) Si ha de cosir, empri didal. S'ha de protegir el braç de picades d'insectes o punxades d'espines.

La roba: procuri dur roba que no estrenyi. Els sostenidors ha de tenir les tires amples. Si porta joies en la braç operat, li han de ser un poc grans.

A l'hora de la higiene: Assequi's bé la pell i posi's crema hidratant. En fer-se la manicura no es talli les cutícules, empri un tallaungles en lloc d'unes tisores per tallar-se les ungles.

En general: El menjar ha de ser pobre en sal. Procuri no engreixar-se. Si es fa una ferida l'ha de netejar amb aigua i sabó, posar-se un antisèptic i tapar-la amb una gassa. Convé habituar-nos a fer una activitat física suau, com per exemple caminar una hora diària, nedar, ... Si es practicava algun esport, es pot seguir amb ell sempre i quan no suposi un esforç excessiu.



Ha d'anar al seu metge si: El braç s'infla, es posa calent o vermell, i si no el pot moure be. Si te una ferida que no cura.

Son Llàtzer
HOSPITAL

Ctra. Manacor, Km. 4 • 07198
Palma de Mallorca Tel. 871 202020

[Http://www.hsll.es](http://www.hsll.es)



RECOMANACIONS I EXERCICIS PER DESPRÉS D'UNA MASTECTOMIA

Després d'una mastectomia es poden presentar certes complicacions. Les més freqüents són:

Dolor e a l'espatlla, que pot provocar pèrdua de mobilitat.

Inflor en el braç degut a l'extirpació dels ganglis limfàtics, que pot ser transitòria o donar lloc a un limfedema.

Dolor en el coll.

A fi de minimitzar aquests inconvenients, cal que llegeixi amb atenció aquest fullet.

Si ni entén alguna cosa, demani-li al seu metge o fisioterapeuta.

EXERCICIS:

Els exercicis s'han de fer a poc a poc, progressivament, sense provocar dolor i descansant entre ells. Pot començar amb els primers, que són més senzills, el mateix dia de l'operació, i quan ho toleri vagi fent els altres. Es faran poques repeticions, que s'aniran augmentant a mida que es vagi tolerant millor. Per exemple: es comencen fent 5 repeticions per al final de la setmana arribar fins a les 10.

Taula d'exercicis:

1) Respiro a fons agafant l'aire pel nas inflant el tòrax i la panxa, deixi anar l'aire per la boca desinflant el tòrax i la panxa.

2) Obrir i tancar la mà del costat afectat.

3) Fer moviments circulars amb les espatlles.

4) Descansi amb el braç separat del cos, l'ha de recolzar damunt un coixí i mantenir-lo elevat.

5) Giri el cap a la dreta i a l'esquerra, i mogui'l cap endavant i endarrere com quan diu si i no.

6) Doblegui i estiri els colzes.

Un cop retirats els punts pot començar a fer també aquests exercicis:

7) Amb les mans a la cintura, intentar dur els colzes cap enrera.

8) Tombades al llit ajuntar les mans i amb la mà sana ajudar a pujar la mà dolenta.

9) De peu, posa'm la mà a la paret i intenta'm pujar-la.

10) Pentinar-se sense acotar el cap.

11) Agafant-se les mans faci força per intentar separar els braços. En la mateixa postura, pitgi una mà contra l'altra.

12) Posi's les mans al clatell i provi d'ajuntar i separar el colzes.

13) Intentar dur la mà cap a l'esquena, com si es volgués cordar el davantal, pot ajudar-se d'una cinta o un pal.

14) A casa, passem una corda per damunt d'una porta oberta i, de front a la porta, amb el braç sa ajudem a pujar el braç del costat operat.

15) Quan ja no tingui molèsties, faci cercles en l'aire amb el braç en creu i amb el braç aixecats.