



# OUTUBRO ROSA

## FISIOTERAPIA

para uma melhor recuperação

A prevenção é o melhor caminho!

# Outubro Rosa



A FISIOTERAPIA TEM IMPORTANTE PAPEL numa fase mais imediata do pós-operatório, atua na prevenção de complicações na recuperação da funcionalidade das mulheres submetidas à cirurgia de mama, garantindo o retorno às atividades ocupacionais, domésticas, familiares, conjugais, melhorando a qualidade de vida e auto-estima das pacientes. melhora dos sintomas com orientações para o cuidado do membro afetado. Após esta fase, durante a quimioterapia e radioterapia, a fisioterapia vai auxiliar no ganho de amplitude de movimento e na contenção da dor.

## Sobre as Cirurgias

Cada caso é diferente do outro e o fato de você ter feito uma cirurgia mais extensa não quer dizer que seu caso seja pior.

### Mastectomia:

é a retirada de toda a mama com/sem os gânglios da axila.

### Quadrantectomia:

é a retirada de um quarto da mama com/sem alguns gânglios da axila.

### Reconstrução de Mama:

poderá ser imediata (juntamente com a mastectomia) ou tardia (meses após a retirada da mama). Pode ser com colocação de prótese interna ou usando músculos de sua barriga



## Sobre o Dreno de Sucção

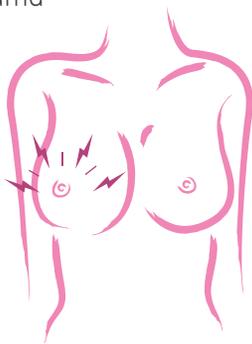
É um dispositivo feito para retirar a secreção produzida após a cirurgia. Ele deverá estar mantido sempre preso à roupa. Esvazie o coletor 2X ao dia (pela manhã e à noite). Não se esqueça de anotar a quantidade de secreção retirada. Seu cirurgião orientará sobre a quantidade mínima drenada para a retirada do dispositivo. Lembre-se: o manuseio do dreno exige cuidados de higiene rigorosos.

## Como tratar a cicatriz?

Após a mastectomia e/ou reconstrução você ficará com uma cicatriz sobre o peito e/ou axila, dependendo do local e tamanho do tumor. O curativo só deve ser trocado por indicação do médico ou enfermeiro e, normalmente, ocorre ao final de 1 semana. Durante este período, não se deve molhar nem machucar o curativo para evitar sinais de infecção (vermelhidão, calor ou saída de líquido amarelo), devendo mantê-lo seco e coberto até a próxima avaliação.

## Como aliviar a dor?

Após a remoção da mama e/ou reconstrução, a mulher pode sentir dor no peito e no braço com a sensação de dormência, que pode diminuir com o uso de remédios analgésicos.



## Uso do Sutiã pós-cirúrgico

É indicado que esta vestimenta compressiva esteja presente de forma intermitente (no primeiro mês), pois ela garantirá o bom posicionamento da prótese e a contenção do inchaço dos primeiros dias de cirurgia.



## Sobre a Fisioterapia



Você será orientada por um fisioterapeuta capacitado a fazer alguns exercícios e segui-los diariamente (várias vezes ao dia). Isso a ajudará ter menos dor e a recuperar os movimentos do seu braço mais rapidamente.

No momento inicial do pós-cirúrgico, os exercícios não devem ser intensos a ponto de provocar dor. Faça-os com poucas repetições e bem lentamente. Você pode usar os braços respeitando o limite da altura dos ombros. Lembre-se que deve evitar os movimentos rápidos, repetitivos e com peso.

Quando estiver sentada encoste as costas totalmente no encosto da cadeira, deixando-a bem reta. Não deixe os pés no ar, use um apoio no chão, se necessário. Para levantar da cadeira ponha um pé à frente, fique na ponta da cadeira e levante fazendo força com as pernas (apoie os braços na cadeira, mas sem fazer força neles).

Após o fechamento da cicatriz, é hora de começar a fazer movimentos completos do braço. No início, você pode sentir repuxamentos e desconfortos na região operada mas, com a prática diária de exercícios, você vai sentir-se cada vez melhor. Em caso de dúvidas, consulte o seu fisioterapeuta.

## Exercícios Sugeridos

# Outubro Rosa



Eleve os braços estendidos lateralmente até a altura dos ombros. Com a palma das mãos para cima, dobre os cotovelos tentando colocar as mãos na nuca.



Eleve o braço lateralmente com a palma da mão para baixo. Tente alcançar o ombro do lado oposto, mantendo o cotovelo na altura do nariz.



Coloque o braço nas costas. Mantendo-se reta, dobre o cotovelo, levando a mão para cima e para baixo.



Fique em pé com as mãos ao longo do corpo. Coloque a mão do lado operado sobre a cabeça, tente alcançar a orelha do lado oposto passando o braço por cima da cabeça. Conte até dez, relaxe.



Fique em pé próximo à parede, mas não muito perto dela. Toque a parede com os dedos do lado operado e vá subindo três vezes, com movimento dos dedos, lentamente, até o ponto máximo que você conseguir, conte até dez e abaixe o braço.

## Recomendações sobre Esvaziamento Axilar

Os vasos linfáticos ajudam a proteger o organismo de infecções e corpos estranhos. Pacientes submetidos a retirada de linfonodos axilares não têm o sistema linfático do lado operado tão eficiente, e por isso devem ter alguns cuidados especiais.

### Evite no braço do lado operado:

-  Queimaduras, arranhões e cortes se tornam mais perigosos nesta região, por isso devem ser evitadas injeções, vacinas e retirada de sangue (utilize luvas grossas quando estiver trabalhando no jardim, usando esponjas de aço ou lidando com o forno);
-  Cortar cutícula com alicate e roer unha;
-  Picadas de insetos (utilize repelentes);
-  Manter o peso ideal, fazer exercícios de resistência com uso de braçadeira elástica ( indicada pelo fisioterapeuta).
-  Na depilação o ideal é aparar ( cortar os pêlos) com aparador elétrico

### Procure o médico:

-  Em caso de febre ou dor forte no local operado e que não melhore com o uso de medicamentos
-  Vermelhidão e inchaço no local da cirurgia ou no braço do local operado.





REALIZAÇÃO:



Câmaras Técnicas:

Fisioterapia Dermatofuncional

Fisioterapia Oncológica

APOIO INSTITUCIONAL:



SOCIEDADE BRASILEIRA DE  
CIRURGIA PLÁSTICA  
SANTA CATARINA

