

Secretaria de
Saúde

Fundação
Centro de Controle
de Oncologia

Serviço de
Fisioterapia



AMAZONAS
GOVERNO DO ESTADO

Rua Francisco Orellana, 215
Planalto CEP: 69040-010 Manaus - AM
Fone: 36554600
www.fcecon.am.gov.br

ORIENTAÇÕES E CUIDADOS PARA PACIENTES DE CIRURGIA DE MAMA



E O QUE É MASTECTOMIA?

É um procedimento cirúrgico utilizado como uma das formas de tratamento para o CA de Mama, onde é necessário fazer a retirada completo da mama.

Em alguns casos é necessário também retirar alguns linfonodos fazendo o esvaziamento axilar.

Para esses Pacientes é necessário ficar atentos as possíveis complicações que podem levar a uma limitação funcional do braço operado como:

- » Necrose de pele
- » Seroma
- » Aderência e deiscência cicatricial
- » Limitação da amplitude de movimento do ombro
- » Dor
- » Alteração sensorial
- » Fraqueza muscular
- » Linfedema

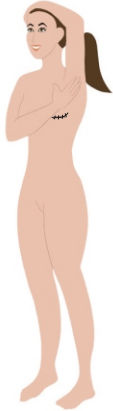
DICA IMPORTANTE

No período de tratamento, você pode e deve se exercitar para recuperar os movimentos normais, mas sempre respeitando os próprios limites. A realização de atividade física vai promover o restabelecimento da função do seu braço e ajudar na independência dos seus movimentos.

Em caso de dúvida, consulte a equipe de fisioterapia

Figura 3

Na lateral do corpo no espaço entre a axila do lado operado descendo até região inguinal, realize movimentos semicirculares (meia-lua), iniciando na região mais próxima à axila e indo em direção à região inguinal do mesmo lado, por 3x.



4

Figura 4

Na região superior do tórax entre as axilas, realize movimentos semicirculares (meia-lua), iniciando na região mais próxima à axila do lado operado, indo em direção a axila oposta, por 3x.

ATENÇÃO PARA ALGUNS CUIDADOS

- » Em casa fique sempre atenta para não machucar o braço do lado da cirurgia
- » Se observar alteração da temperatura da pele, coloração ou aparecimento de caroços informe ao médico.
- » Evite cortar cutícula com alicate ou roer as unhas, carregar pesos usar bolsas, relógio, aferir pressão e fazer exame de sangue.

AUTOMASSAGEM

A automassagem ajuda a prevenir e tratar o inchaço, além de acelerar a reabsorção do líquido congestionado no membro. Deve ser realizada 1 a 2 vezes ao dia, com manobras em círculos, aplicados suavemente na axila oposta ao linfedema e na virilha do mesmo lado.

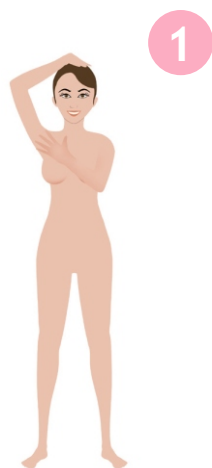


Figura 1

Faça 20 movimentos circulares com a mão na axila não operada, deslocando a pele.

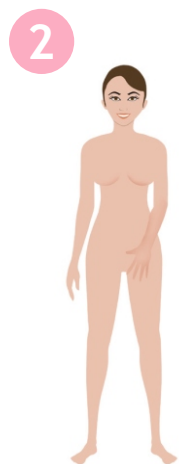


Figura 2

Repita o movimento circular na região inguinal (virilha), do mesmo lado da cirurgia da mama.

EXERCÍCIOS ACONSELHADOS APÓS CIRURGIA

Inicie os exercícios devagar até ganhar a amplitude completa do braço operado.

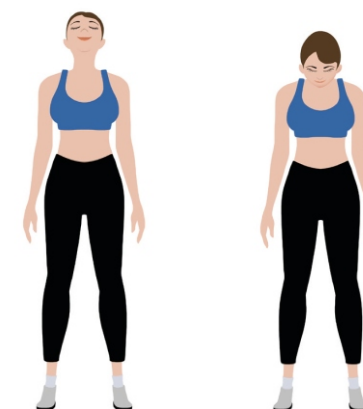


1

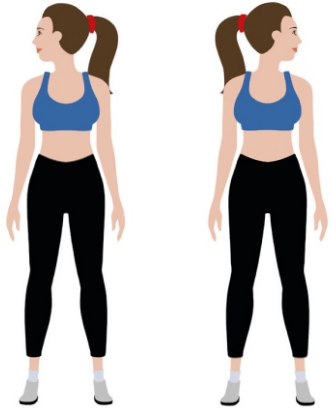
Incline a cabeça para o lado, tentando encostar a orelha no ombro, e retorne ao centro. Primeiro para um lado e depois para o outro.

2

Movimente a cabeça olhando para o teto e depois para o chão.



EXERCÍCIOS COM BASTÃO



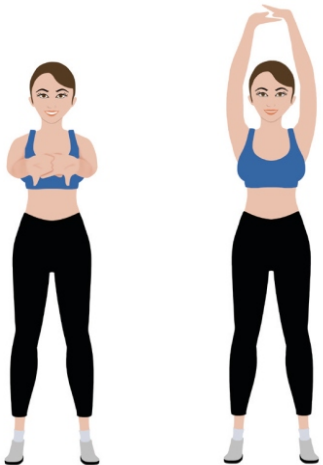
3

Vire a cabeça para um lado e depois para o outro



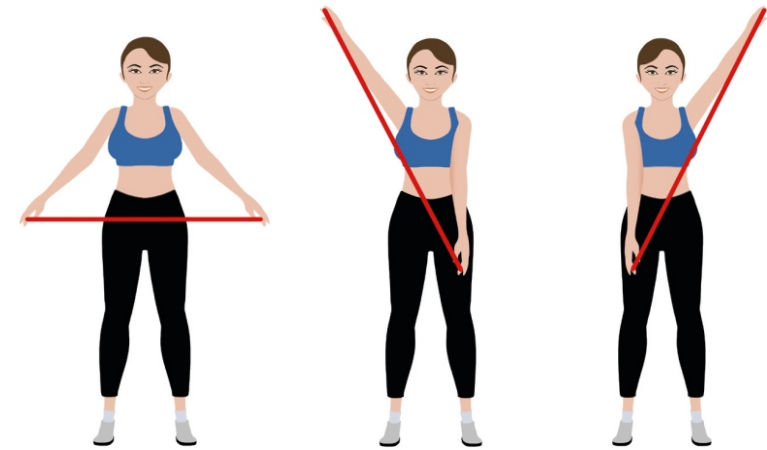
4

Coloque a mão no ombro e com ajuda da outra mão apoie o cotovelo, tentando empurrá-lo para cima, forçando lentamente.

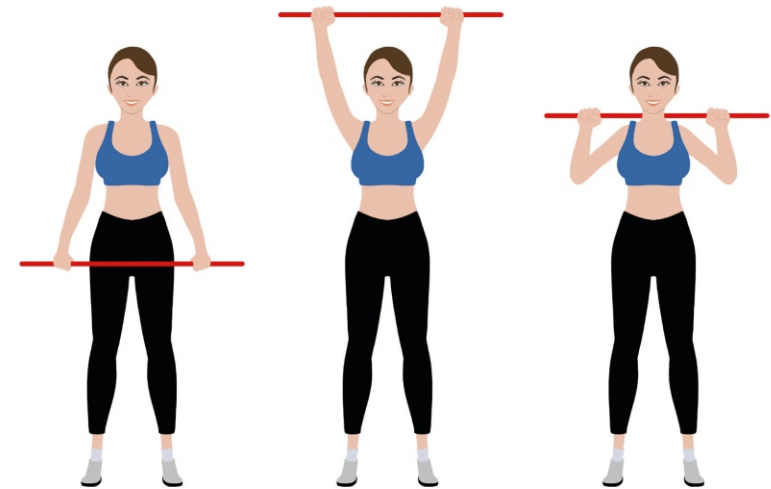


5

Entrelace os dedos e vire a mão para fora, esticando os cotovelos e depois comece a levantar os braços até o seu limite, retornando em seguida.



Coloque as mãos na extremidade do bastão, segurando-o com a palma das mãos, e faça movimentos para os dois lados (enquanto um cotovelo estica o outro fica dobrado).



Segurando o bastão em frente ao corpo, eleve os braços sem dobrar os cotovelos, até acima da cabeça. Dobrando os cotovelos lateralmente, tente colocar o bastão na nuca.