



IL RITORNO A CASA: breve guida per le pazienti operate al seno

Gentile Signora, poiché siamo convinti che un sereno ritorno a casa cominci già a partire dal giorno del ricovero, riteniamo utile darle alcune indicazioni che potranno facilitare la ripresa delle sue abitudini. Qui di seguito troverà alcune risposte ai quesiti che più comunemente si pongono le donne operate al seno.

1. Che cosa sentirò in sede di ferita?

Nella zona operata si può avvertire una sensazione di disagio o di tensione che è da considerarsi normale dopo un intervento chirurgico. Inoltre durante l'intervento possono venire irritate o sezionate alcune terminazioni nervose per cui si possono avvertire formicolii, intorpidimento o alterazione della sensibilità al torace, alla spalla o alla regione interna del braccio, che possono durare anche per qualche mese dopo l'intervento.

2. Come mi comporto se ho dolore?

Il dolore non va "sopportato", ma controllato assumendo farmaci antidolorifici; gli analgesici di uso comune (*ad esempio paracetamolo*) di solito controllano bene il dolore dovuto a un intervento di chirurgia senologica.

3. Quando dovrò togliere i punti?

La ferita chirurgica viene quasi sempre suturata con filo riassorbibile; praticamente è una sutura che non necessita di rimozione. Negli altri casi i punti andranno rimossi dopo 10-15 giorni presso il Nostro ambulatorio come indicato nella lettera di dimissione.

4. Dopo quanto tempo potrò fare la doccia o il bagno?

Salvo diversa indicazione del medico, 15 giorni dopo l'intervento chirurgico potrà rimuovere la medicazione e lavare la ferita con sapone neutro.

5. Che tipo di abbigliamento devo usare?

La scelta dell'abbigliamento è libera; consigliamo indumenti che non comprimano il seno e che lascino libertà di movimento, in particolare degli arti superiori

Già dal giorno dopo l'intervento suggeriamo di indossare il reggiseno, preferibilmente senza ferretti, con spallina larga non troppo tesa. Se ha subito un'asportazione del seno con posizionamento dell'espansore, suggeriamo l'apposito reggiseno di tipo sportivo (*con chiusura anteriore e con spalline regolabili, che troverà in qualsiasi Sanitaria*) da indossare anche di notte.

6. Quante medicazioni dovrò fare?

Alla dimissione un chirurgo dell'équipe le controllerà la ferita e le indicherà la data della medicazione successiva che verrà eseguita ambulatorialmente. Se dopo la medicazione dovesse riscontrare situazioni che la possano preoccupare, La invitiamo a contattarci.

<p>7. Ci sono dei movimenti o delle attività che devo evitare? Per circa 3-4 settimane dall'intervento deve cercare di non fare movimenti bruschi e subire traumi sul seno. Se ha asportato il linfonodo sentinella o i linfonodi ascellari, dovrà invece costantemente eseguire gli esercizi indicati nella scheda che Le verrà consegnata.</p>
<p>8. Potrò depilarmi le ascelle e utilizzare deodoranti? Se vi è una ferita in zona ascellare è sconsigliata la depilazione e l'uso di deodoranti per almeno 4 settimane dall'intervento chirurgico e durante l'eventuale radioterapia.</p>
<p>9. Dopo quanto tempo sarà pronto l'esito istologico dell'intervento? Al momento della dimissione il suo esame istologico non sarà ancora pronto. L'esito, pronto dopo circa 15 giorni, Le sarà comunicato durante una delle Visite/Medicazioni previste in Ambulatorio.</p>
<p>10. Dovrò fare delle cure dopo l'intervento? Eventuali trattamenti complementari verranno decisi collegialmente e Le verranno proposti nell'ambito della Visita Oncologica che programmeremo in post ricovero.</p>
<p>11. Dopo quanto tempo potrò riprendere il lavoro? E' bene tenere presente che un intervento chirurgico, di qualunque tipo e per qualunque indicazione lo si effettui, è sempre un evento stressante per l'organismo, che quindi ha bisogno di un po' di tempo per ristabilirsi. Può decidere con il suo medico curante l'eventuale variazione della durata della convalescenza, in relazione alle sue condizioni generali ed al suo tipo di lavoro.</p>
<p>12. Potrò prendere il sole dopo l'intervento? E' possibile prendere il sole tranne che sulla ferita (<i>non esporre la ferita al sole per almeno 6 mesi altrimenti potrebbe manifestarsi una pigmentazione permanente</i>), evitando l'esposizione prolungata e le ore più calde. E' utile proteggere dal sole la cute intorno alla zona operata applicando una crema solare protettiva e utilizzando il costume. Se verrà sottoposta a radioterapia, invece, è opportuno non prendere il sole per tutta la durata del trattamento e per i due mesi successivi.</p>
<p>13. Potrò guidare dopo l'intervento? Non esistono controindicazioni particolari alla guida, tuttavia è consigliabile non guidare per circa 2-3 settimane dal giorno dell'intervento chirurgico poiché manovre associate alla guida possono causare dolore con conseguente riduzione della sicurezza personale.</p>
<p>14. Ho diritto all'esenzione del ticket? Se non già compilato durante la visita Senologica, dopo la dimissione Le verrà rilasciato un modulo che dovrà presentare all'ufficio dell'ULSS di appartenenza per il rilascio dell'attestato di esenzione dal pagamento della quota di partecipazione alla spesa sanitaria (codice 048).</p>
<p>15. Ho diritto ad avere la protesi da mettere nel reggiseno? Se ha subito un intervento di asportazione completa del seno senza posizionamento dell'espansore mammario o della protesi mammaria, potrà recarsi presso una Sanitaria con il foglio che compileremo, per ricevere la protesi esterna definitiva in silicone; avrà diritto ad una nuova protesi ogni 3 anni.</p>

Le segnaliamo inoltre l'esistenza in commercio di capezzoli artificiali adesivi da poter utilizzare in attesa della ricostruzione dell'areola e del capezzolo.

16. Esiste la possibilità di avere un supporto psicologico per affrontare quello che sto viv

Siamo consapevoli che la diagnosi di tumore, i trattamenti affrontati o che dovrà affrontare, abbiano un impatto profondo sulla qualità della vita e non di meno a livello psicologico ed emotivo. E' indubbio che il tumore mammario colpisce profondamente la donna nella sua identità femminile.

Una serie di reazioni che indicano tensione e disagio psicologico sono del tutto prevedibili e normali. Possono comparire reazioni di tristezza, rabbia, sconforto, momenti di crisi e di tensione emotiva, ansia, paure o in alcuni casi senso di panico. Ci si può sentire a volte sopraffatte dagli eventi, frastornate, stordite, confuse, scoraggiate, irrequiete, a volte demoralizzate con voglia di piangere.

Il Centro Senologico propone pertanto di routine una prima visita di supporto per un eventuale accompagnamento psicologico.

17. Dove posso richiedere il certificato di degenza per il datore di lavoro?

Al momento del ricovero potrà richiedere l'attestato di degenza alle infermiere o segretaria del reparto in cui è stata ricoverata (*Day Surgery o Chirurgia*).

Al momento della dimissione Le verrà consegnato il certificato, redatto dal Medico di Reparto, per un adeguato periodo di astensione dal lavoro. Se dovesse avere necessità di ulteriore riposo, sarà il suo medico a redigere i certificati di prolungamento di malattia.

18. Dove posso richiedere la fotocopia della cartella clinica?

Presso l'accettazione centrale dell'Ospedale, all'Ufficio Richieste Cartelle Cliniche che Le fornirà il modulo da compilare per richiedere la fotocopia della Sua cartella clinica che dovrà poi ritirare personalmente o delegando altra persona.

**Indicazioni ulteriori in caso di interventi comprendenti
l'asportazione dei linfonodi ascellari**

Dopo interventi che richiedono anche asportazione di linfonodi ascellari, si possono avvertire pesantezza al braccio, dolore all'ascella e al torace, alla spalla o alla scapola, con la sensazione di avere un cuscinetto o qualcosa che preme sotto l'ascella: sono sensazioni che possono avere intensità variabile, e graduale tendenza ad attenuarsi e a scomparire dopo qualche settimana.

Il linfedema dell'arto superiore dello stesso lato dell'intervento (*che si presenta soprattutto quando vengono asportati i linfonodi ascellari*) è invece una complicanza dovuta a stasi venosa e linfatica, che si manifesta con gonfiore alla mano, avambraccio o braccio, con possibile limitazione dei movimenti. Tale evenienza richiede che il suo medico di famiglia la avvii a visita fisiatrica.

Qualora l'arto superiore diventasse improvvisamente rosso, gonfio, caldo, dolente in presenza o meno di febbre, può trattarsi di una infezione locale detta linfangite per la quale è necessario rivolgersi al proprio medico di famiglia con urgenza.

19. Ci sono delle cose da fare per prevenire il linfedema?

- Le verrà fornita una scheda con la spiegazione degli esercizi da effettuare.

Tali esercizi dovranno essere iniziati precocemente per evitare atteggiamenti viziosi, re-

trazioni cicatriziali, rigidità della spalla e facilitare la circolazione sanguigna e linfatica. Gli esercizi dovranno essere eseguiti più volte al giorno per almeno le prime 6 settimane dopo l'intervento, ed andranno ripresi durante l'eventuale radioterapia.

- Durante il riposo, mantenere il braccio del lato operato appoggiato su un cuscino, con la mano un poco più in alto rispetto alla spalla.
- Evitare il sovrappeso

20. Ci sono delle cose da evitare per prevenire il linfedema?

- Si dovranno evitare, per quanto possibile, ferite, punture, graffi, abrasioni e scottature sul braccio del lato operato. Se ciò avvenisse è raccomandabile disinfettare accuratamente la parte
- Sono da evitare, per quanto possibile, prelievi di sangue, vaccini, misurazione della pressione e fleboclisi sul braccio del lato operato (*tendenzialmente per sempre*).
- L'arto del lato operato non dovrà essere affaticato o sovraccaricato di lavoro (*es: portare pesi, lavare vetri, lavorare a maglia o stirare a lungo*)
- Non si dovrà dormire con il peso del corpo sopra il braccio del lato operato
- Si avrà cura di lasciare il braccio del lato operato libero da costrizioni (*es: bracciali, anelli, orologi, elastici di indumenti*)

21. Esiste la possibilità che venga dimessa con il drenaggio?

Questa evenienza è frequente: il personale infermieristico Le illustrerà la gestione domiciliare di questo semplice presidio che Le verrà successivamente rimosso durante una delle Visite ambulatoriali. Sarà Sua cura annotare le perdite giornaliere vuotando il drenaggio su di un calice graduato.

22. Dopo la rimozione del drenaggio cosa succederà del siero che si forma?

La normale formazione di siero sotto l'ascella (*sieroma*) può rendere necessaria l'aspirazione tramite un'indolore puntura evacuativa eseguita in sede di medicazione, fino a sua scomparsa totale, che avviene dopo circa 15-30 giorni

23. Alla comparsa di gonfiore sotto l'ascella devo sospendere gli esercizi?

E' importante non sospendere gli esercizi agli arti superiori, per evitare che si formino aderenze nei tessuti all'interno dell'ascella; se gli esercizi le provocano dolore, li esegua con delicatezza e chiedi al suo medico di poter assumere un antidolorifico.

Le auguriamo una degenza serena e un buon ritorno a casa e Le ricordiamo che anche dopo le dimissioni, il personale medico e infermieristico del Centro Senologico rimarrà a Sua disposizione per chiarire ulteriori dubbi e per risolvere eventuali problemi.

TEL:..... dalle ore alle ore

<input type="checkbox"/> LUNEDI'		
<input type="checkbox"/> MARTEDI'		
<input type="checkbox"/> MERCOLEDI'		
<input type="checkbox"/> GIOVEDI'		
<input type="checkbox"/> VENERDI'		