

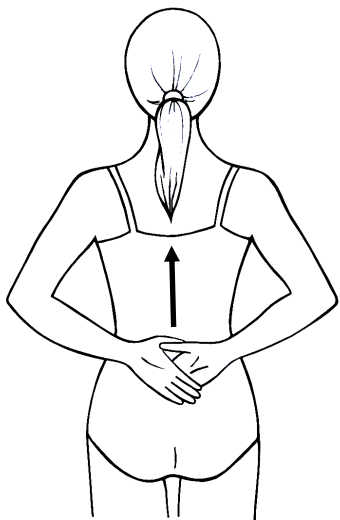
ESERCIZIO 5

In posizione eretta col viso rivolto al muro, “camminare” con le dita di entrambe le mani lungo il muro cercando di raggiungere il punto più alto possibile.

Rimanere nella posizione qualche secondo e tornare nella posizione di partenza.

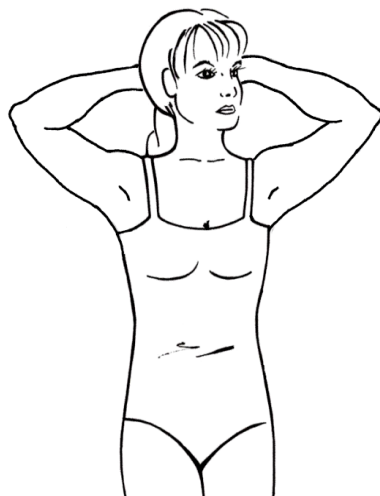
ESERCIZIO 6

In posizione eretta congiungere le mani dietro la schiena col palmo rivolto all'esterno e farle scorrere lungo la schiena più in alto possibile.



ESERCIZIO 7

Portare le mani incrociate dietro la testa e quindi portare indietro i gomiti.



REGIONE DEL VENETO



ULSS7
PEDEMONTANA

Servizi Aziendali di Riabilitazione

Centro Senologico

La riabilitazione per le donne operate al seno

Mobilizzazione precoce e autotrattamento

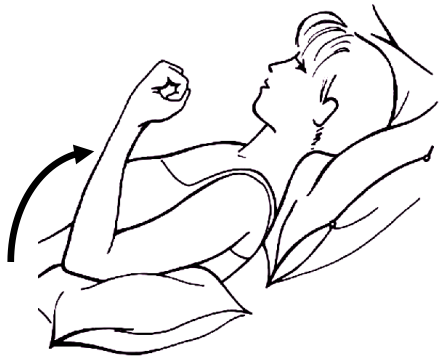
Nel corso della prima giornata limitiamo la mobilizzazione ai primi due esercizi illustrati, per aggiungere successivamente gli altri .

Eseguite gli esercizi lentamente, respirando a fondo e mantenendo la posizione finale per 10 secondi, senza “molleggiare”.

Una respirazione profonda e rilassata aiuta a raggiungere e mantenere la posizione desiderata, e risulta più facile effettuare manovre di allungamento durante la fase espiratoria.

Se raggiungere e/o mantenere la posizione provoca dolore, fermatevi appena prima, quando avvertite un po' di tensione, fastidiosa ma non dolorosa.

Inizialmente è normale che i movimenti provochino sensazioni di fastidio o anche dolore, ma solitamente questi disturbi si attenuano gradualmente.



ESERCIZIO 1

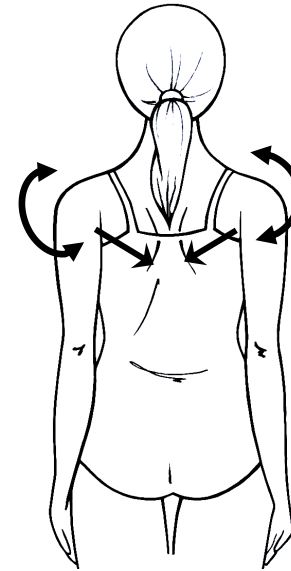
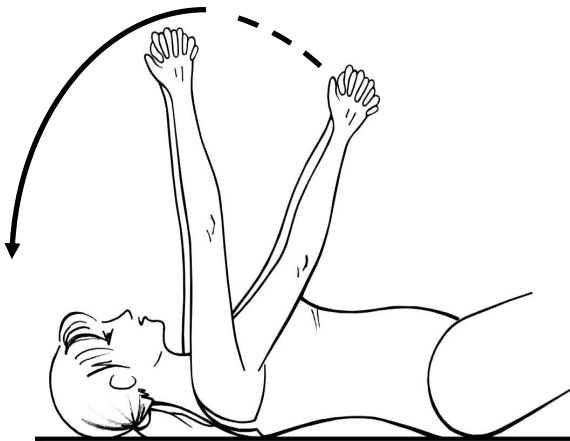
Nei primi giorni dopo l'intervento, durante il riposo a letto, col braccio appoggiato sul cuscino, estendere e flettere l'avambraccio.

Durante l'esercizio, la mano si apre e si chiude a pugno, per migliorare la circolazione dell'arto superiore.



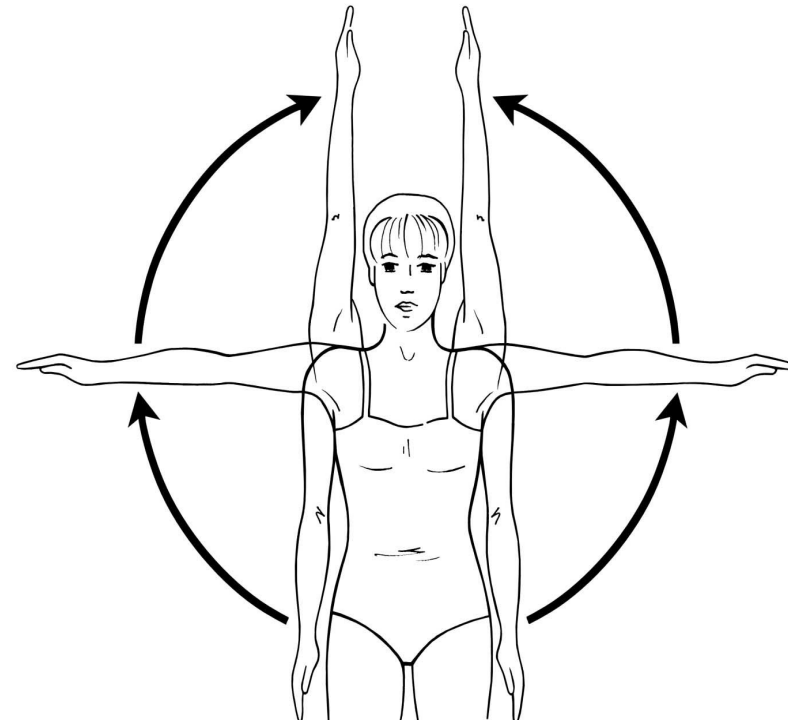
ESERCIZIO 2

Stese a pancia in su, intrecciare le mani e a gomiti estesi portare le braccia verso l'alto sino a raggiungere gradatamente il cuscino, quindi riportare le braccia alla posizione iniziale.



ESERCIZIO 3

Con busto in posizione eretta e le braccia distese lungo i fianchi, portare indietro ed in centro il più possibile e contemporaneamente le scapole, quindi ruotare le spalle dall'avanti all'indietro e viceversa.



ESERCIZIO 4

In posizione eretta con le braccia distese lungo i fianchi, sollevare prima le braccia all'altezza delle spalle con il palmo della mano rivolto verso il basso.

Sollevare poi le braccia col palmo della mano rivolto verso l'alto fino alla massima altezza raggiungibile.