



Centro di Senologia
della Svizzera Italiana

Il ritorno a casa

Una guida per le pazienti del
Centro di Senologia della Svizzera Italiana



Gentile Signora,

dopo l'intervento chirurgico al quale si è sottoposta in questi giorni, riteniamo utile darle alcune informazioni che potranno facilitare la ripresa delle sue abitudini quotidiane.

Qui di seguito troverà alcune tra le domande più frequenti che si sono poste altre donne operate al seno.

Con questo opuscolo cercheremo di rispondere in modo semplice e con chiarezza a questi quesiti, fornendo, in alcuni casi, anche dei consigli pratici di facile applicazione.

La informiamo che un'infermiera del Centro di Senologia della Svizzera Italiana l'ha già contattata o la contatterà dopo la sua dimissione per conoscerla. Durante questo incontro riceverà ulteriori informazioni e chiarimenti e avrà la possibilità di porre domande e/o richiedere delucidazioni.

Per una più facile consultazione, crediamo sia utile spiegarle come è strutturato questo opuscolo. Nella prima parte abbiamo suddiviso gli argomenti in quattro capitoli che contengono informazioni utili per tutti i tipi di intervento al seno. La seconda parte, rappresentata dal quinto capitolo, è incentrata sugli esercizi di riabilitazione post-operazione.

1. Aspetti medici	3
2. Aspetti personali	5
Nei paragrafi A-B-C-D di questo capitolo troverà informazioni specifiche riguardanti gli interventi comprendenti l'asportazione dei linfonodi ascellari e quelli comprendenti l'asportazione della mammella (mastectomia).	
3. Supporto psicologico	10
4. Aspetti amministrativi	11
5. Riabilitazione motoria dopo l'intervento al seno	12

1. Aspetti medici

Che cosa potrò sentire alla ferita?

Nella zona operata potrebbe avvertire una sensazione di disagio o di tensione che è da considerare normale dopo un intervento chirurgico. Inoltre, durante l'intervento, potrebbero essere temporaneamente irritati alcuni fasci nervosi e come conseguenza si potrebbero avvertire formicolii, intorpidimento o alterazione della sensibilità al torace, alla spalla o al braccio che possono durare anche per qualche mese. In caso di persistenza o di peggioramento di tali disturbi, si consiglia di contattare il proprio ginecologo.

È possibile che al mio risveglio abbia dei drenaggi nella sede della ferita?

Sì, è possibile. Può capitare che durante l'intervento il medico ritenga necessario inserire uno o più drenaggi che servono ad "aspirare" eventuali raccolte di sangue e/o siero. Questi "tubicini" (collegati ad una bottiglietta nella quale si raccoglie il materiale) vengono regolarmente controllati dal personale curante. Possono risultare un po' fastidiosi e ingombranti, ma prima della dimissione le saranno rimossi in modo assolutamente indolore.

Quante medicazioni dovrò fare?

Alla dimissione un ginecologo dell'équipe le controllerà la ferita e le indicherà la data della medicazione successiva.

Se dovesse notare cambiamenti quali

- dolore importante,
- febbre,
- aumento del gonfiore, del rossore e/o del dolore,

la invitiamo a contattare il suo ginecologo.

Come mi devo comportare se ho dolore?

Il dolore non va “sopportato”, ma sedato assumendo farmaci antidolorifici. Gli analgesici di uso comune (per esempio quelli contro il mal di testa) solitamente alleviano bene il dolore dovuto a un intervento di chirurgia senologica.

In caso di persistenza o di peggioramento di tale sintomo, si consiglia di contattare il proprio ginecologo.

Quando dovrò togliere i punti?

Generalmente i punti di sutura sono rimossi dopo 7-10 giorni dall'intervento; se invece la ferita chirurgica è stata suturata con filo riassorbibile non è necessario rimuoverli.

In ogni caso, al momento della dimissione, il ginecologo le fornirà tutte le informazioni al riguardo e le fisserà un appuntamento per una prima visita di controllo dopo l'intervento.

Dopo quanto tempo sarà pronto l'esito istologico dell'intervento?

Al momento della dimissione il suo esame istologico definitivo non sarà ancora pronto; lo sarà dopo circa una settimana dall'intervento chirurgico. Sarà il suo ginecologo ad illustrarle il referto.

Dovrò fare delle cure dopo l'intervento?

Eventuali trattamenti aggiuntivi saranno decisi in maniera multidisciplinare da ginecologi, oncologi, radioterapisti, anatomo-patologi e chirurghi plastici, i quali una volta alla settimana si riuniscono per discutere di tutte le pazienti operate e di cui è già disponibile l'esame istologico. In seguito sarà convocata telefonicamente per un colloquio con l'oncologo e/o il radioterapista. Naturalmente può sempre contattare il suo ginecologo per ulteriori delucidazioni.

2. Aspetti personali

Potrò guidare dopo l'intervento?

Non esistono controindicazioni particolari alla guida, tuttavia è consigliabile non guidare per circa 3-4 settimane dal giorno dell'intervento chirurgico, poiché manovre associate alla guida possono causare dolore con conseguente riduzione della sicurezza personale. Consigliamo di chiedere ulteriori informazioni in merito al medico che ha eseguito l'intervento.

Potrò prendere il sole?

È possibile esporsi al sole dopo l'intervento chirurgico proteggendo la ferita applicando una crema solare protettiva e indossando un costume da bagno.

Evitare l'esposizione prolungata e ripetuta ai raggi solari nelle ore più calde. Analogamente si sconsigliano bagni caldi prolungati (a casa, alle terme, nelle saune).

Se è stata sottoposta a radioterapia esterna, invece, non può prendere il sole per tutta la durata del trattamento e deve aspettare almeno due mesi dalla fine della radioterapia.

Potrò depilarmi le ascelle e utilizzare deodoranti?

Potrà depilarsi con metodi delicati, evitando cerette o rasoi.

Evitare anche l'uso di deodoranti aggressivi.

Se vi è una ferita in zona ascellare è sconsigliata la depilazione e l'uso di deodoranti per almeno quattro settimane dall'intervento chirurgico e durante l'eventuale radioterapia. Trascorso questo tempo, si consiglia di utilizzare una crema depilatoria al posto del rasoio.

Dopo quanto tempo potrò fare la doccia o il bagno?

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

Che tipo di abbigliamento dovrò usare?

La scelta dell'abbigliamento è libera; tuttavia consigliamo indumenti che non comprimano il seno e che lascino libertà di movimento. Già dal giorno dopo l'intervento suggeriamo di indossare un reggiseno morbido in cotone senza ferretti o cuciture (preferibilmente un reggiseno sportivo).

Se ha subito un'asportazione del seno con ricostruzione immediata, il chirurgo plastico le segnalerà il reggiseno più adatto e le fornirà tutte le indicazioni al riguardo.

In caso di svuotamento ascellare evitare indumenti, anelli, bracciali, od orologi troppo stretti.

Ci sono movimenti o attività che devo evitare?

Nelle prime 3-4 settimane dopo l'intervento dovrà evitare movimenti bruschi, traumi sul seno e sollevamento di pesi importanti. Le borse e i sacchetti della spesa pesanti dovranno essere trasportati dal lato sano.

Evitare di rimanere a lungo con il braccio a penzolini.

Durante i viaggi lunghi usi i braccioli dei sedili.

Di notte la invitiamo a dormire sul fianco sano appoggiando il braccio su uno o più cuscini.

Quando vi è stato uno svuotamento ascellare, sono da evitare prelievi di sangue e misurazioni della pressione sul braccio operato.

Potrò tornare subito a utilizzare il braccio?

Le attività che comportano sforzi muscolari continui e prolungati a partire dallo scrivere a computer oppure dal lavorare a maglia andrebbero intervallate da pause frequenti in cui poter sciogliere la muscolatura interessata. È importante utilizzare il braccio con naturalezza per le comuni attività quotidiane (pettinarsi, lavarsi,...). Nelle attività di giardinaggio oppure se dovesse utilizzare oggetti contundenti o appuntiti indossi delle protezioni idonee e dei guanti robusti.

Potrò praticare dello sport?

Dopo aver recuperato completamente il movimento del braccio si potrà svolgere qualunque attività sportiva che non ne comporti sollecitazioni eccessive o che siano a rischio di ferite. Se non si ha mai praticato nessuna attività fisica, questo è un buon momento per cominciare, ad esempio camminando giornalmente per almeno 20 minuti (preferibilmente utilizzando bastoni da *nordic walking*).

Nella ginnastica a corpo libero come lo *yoga* o il *pilates* evitare di mantenere a lungo le posizioni a quattro zampe dove il peso del corpo viene sostenuto dalle braccia.

Le donne con protesi al seno potranno riprendere il loro sport preferito solamente dopo il consenso da parte del proprio chirurgo plastico.

Dovrò fare fisioterapia?

Salvo diversa indicazione del chirurgo, dopo l'intervento sarà visitata dal fisioterapista che le insegnerà gli esercizi riabilitativi e le fornirà utili consigli in merito. A questo proposito, alla fine di questo opuscolo troverà un capitolo specifico intitolato "Riabilitazione motoria dopo l'intervento al seno" redatto dal Servizio di fisioterapia dell'Ospedale Regionale di Lugano in accordo con i colleghi fisioterapisti dell'Ospedale Regionale di Bellinzona e Valli.

Ai primi segni di gonfiore ricorrente è consigliabile rivolgersi ai fisioterapisti specializzati in linfodrenaggio per curarlo in fase iniziale.

Per la sua specifica situazione potrà chiedere ulteriori informazioni all'équipe dei servizi presso cui è stata operata, oppure rivolgersi alle infermiere del Centro di Senologia della Svizzera Italiana.

A - Intervento al seno comprendente l'asportazione dei linfonodi ascellari

Ci sono movimenti o attività che dovrò evitare?

Per prevenire la formazione del linfedema (gonfiore alla mano, all'avambraccio o al braccio dovuto a stasi linfatica), l'arto interessato dall'asportazione dei linfonodi non dovrà essere sottoposto a traumatismi e non dovrà sollevare oggetti pesanti. Inoltre si dovranno evitare ferite, punture, abrasioni e scottature. Se malgrado le precauzioni dovesse ferirsi è raccomandabile disinfettare accuratamente la parte lesa tre volte al giorno.

A questo proposito, l'infermiera del Centro di Senologia (o un'altra persona incaricata) le consegnerà un opuscolo specifico, "Il linfedema", che tratta l'argomento in maniera chiara ed esaustiva.

Dopo la rimozione dei drenaggi si potrebbe formare una raccolta di siero?

Dopo un intervento al seno con asportazione dei linfonodi ascellari è possibile che sotto l'ascella si formi una raccolta di siero (sieroma). In questo caso il ginecologo valuterà la possibilità di drenare il liquido tramite una puntura oppure tramite delle sedute di linfo-drenaggio da parte di un fisioterapista qualificato.

B - Intervento di mastectomia senza ricostruzione

Prima della dimissione, le volontarie del "Gruppo Sostegno Pazienti" o le infermiere del Centro, le consegneranno una protesi provvisoria da utilizzare nei primi giorni dopo l'intervento e le forniranno tutte le indicazioni necessarie per il suo corretto utilizzo. Inoltre, le verranno date informazioni specifiche per ottenere la protesi esterna definitiva in silicone.

C - Ricostruzione del seno tramite l'inserimento di espansori o protesi, oppure tramite la trasposizione di un lembo muscolo-cutaneo del dorso

Prima della dimissione, il chirurgo plastico che l'ha operata le fisserà un appuntamento per la visita post-intervento e le fornirà le informazioni necessarie riguardanti la sua situazione specifica.

Raccomandiamo di indossare il reggiseno compressivo e il *Brustband* (fascia a livello del seno), entrambi consegnati durante il ricovero, sia di giorno che di notte per le prime 2 settimane, poi solo di giorno per altre 4 settimane. Durante questo periodo è consigliabile non alzare più di 15 kg con il lato operato, a patto che non siano stati tolti i linfonodi ascellari; in quel caso si raccomanda di non alzare più di 3 kg onde evitare rigonfiamenti del braccio. Si consiglia di evitare movimenti del braccio in rotazione o sopra la testa per 4 settimane.

Lo sport attivo è permesso dopo 6 settimane dall'intervento e dopo aver ricevuto il consenso da parte del chirurgo plastico.

D - Ricostruzione del seno tramite la trasposizione di un lembo adipo-cutaneo o muscolo-cutaneo (addome, coscia, gluteo)

Dopo la ricostruzione con lembo addominale è consigliabile non sollevare più di 15 kg con il lato operato per un periodo di 6 settimane. Nel caso in cui i linfonodi ascellari fossero stati rimossi, non sollevare più di 3 kg per evitare gonfiore al braccio del lato operato. Se desidera, la paziente può indossare una fascia addominale per le prime 6 settimane dopo l'intervento. Nel caso di una ricostruzione con un lembo della regione della coscia o del gluteo raccomandiamo di non sedersi più di mezz'ora per volta per circa tre settimane dopo l'intervento.

3. Supporto psicologico

Esiste la possibilità di avere un supporto psicologico per affrontare quello che sto vivendo?

La diagnosi di tumore e i trattamenti affrontati o che dovrà affrontare hanno un impatto profondo sulla qualità della vita con conseguenze anche a livello psicologico ed emotivo. È indubbio che il tumore al seno colpisce profondamente la donna nella sua identità femminile. Una serie di reazioni che indicano tensione e disagio psicologico sono del tutto prevedibili e normali.

Reazioni di tristezza, rabbia, sconforto, momenti di crisi e di tensione emotiva, ansia, paure o in alcuni casi senso di panico possono comparire e sfuggire al controllo. Ci si può sentire a volte sopraffatte dagli eventi, frastornate, stordite, confuse, scoraggiate, irrequiete, a volte demoralizzate con voglia di piangere.

Se desidera parlarne con qualcuno che non sia né un familiare, né il suo medico, potrà rivolgersi all'infermiera specialista di senologia oppure richiedere un supporto psicologico più specifico. Il Centro di Senologia della Svizzera Italiana potrà fornire la consulenza di una psicologa che risponderà alle richieste delle donne che desiderano parlare della propria esperienza e comprendere meglio i propri sentimenti e le proprie emozioni legate alla malattia e all'impatto dei trattamenti.

Inoltre esiste la possibilità di conoscere donne che hanno vissuto questa esperienza e che si mettono volontariamente a disposizione per assistere le pazienti operate al seno fornendo supporto psicologico, consigli pratici, suggerimenti e assistenza. Queste signore hanno costituito il Gruppo Sostegno Pazienti che opera all'interno del Centro di Senologia della Svizzera Italiana (recapito sull'ultima pagina).

4. Aspetti amministrativi

Dopo quanto tempo potrò riprendere il lavoro?

È 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.

Potrà decidere con il suo ginecologo la durata della convalescenza, in relazione alle sue condizioni generali.

Dove potrò richiedere il certificato medico per il datore di lavoro?

Al momento della dimissione potrà richiedere al medico di reparto il certificato di inabilità al lavoro.

È possibile che io abbia bisogno altri certificati?

Per alcune pazienti è possibile che si verifichi la necessità di richiedere ulteriori certificati medici per esigenze diverse.

Se questo dovesse essere il suo caso, le consigliamo di chiedere informazioni al suo medico oppure di contattare la Lega Ticinese contro il Cancro che le fornirà tutte le indicazioni necessarie (recapito sull'ultima pagina).

Il Centro di Senologia della Svizzera Italiana, il personale dei reparti di degenza, e le fisioterapiste le ricordano che anche dopo la sua dimissione rimarranno a disposizione per chiarire ulteriori dubbi e risolvere eventuali problemi.

5. Riabilitazione motoria dopo l'intervento al seno

Introduzione

Questa sezione si propone di guidarla nella riabilitazione motoria dopo l'intervento al seno.

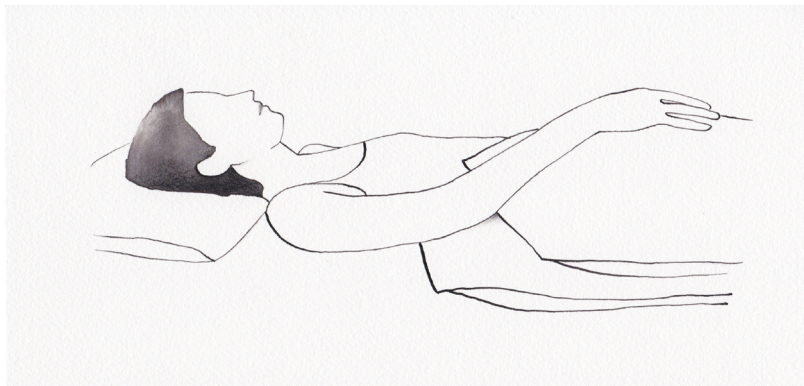
- L'obiettivo è il recupero funzionale dell'arto che ha subito l'intervento.
- Il movimento corretto non è pericoloso, anzi aiuta la guarigione dei tessuti ed evita il gonfiore.
- Nei primi giorni dopo l'intervento i movimenti verranno eseguiti rispettando il limite del dolore.
- La posizione del corpo durante gli esercizi deve essere comoda e rilassata.
- Durante gli esercizi la respirazione profonda aiuterà ad ottenere un migliore rilassamento.
- Gli esercizi possono essere ripetuti più volte al giorno.
- Le attività della vita quotidiana vanno riprese facendo attenzione a un aumento progressivo del carico.
- Si consiglia di riprendere e continuare gli esercizi durante la radioterapia.

In presenza di problemi di qualsiasi natura, non esiti a rivolgersi al medico o al fisioterapista.

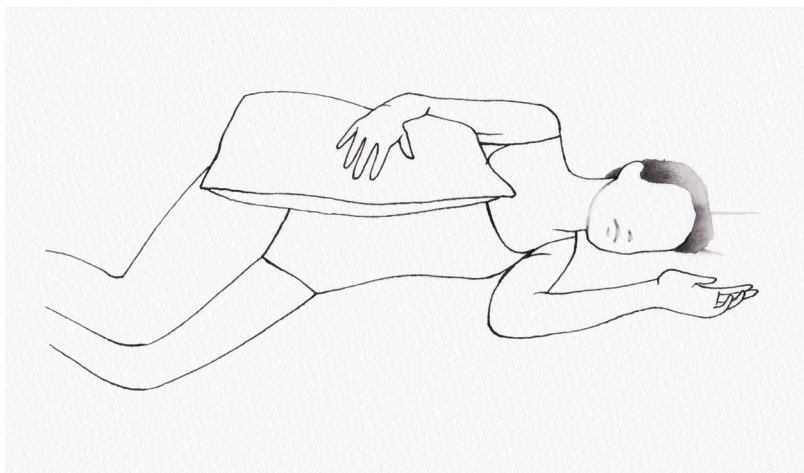


Posizionamento a letto

Appoggiare il braccio su un cuscino in modo che l'avambraccio e la mano siano più in alto del cuore.



Allo stesso modo, se sdraiate sul fianco sano, appoggiare l'avambraccio e la mano in maniera orizzontale su un cuscino al fine di facilitare il drenaggio dell'arto e ridurre il gonfiore.



Esercizio per i primi giorni post-intervento in ospedale

Le pazienti operate con **protesi al seno** eseguiranno gli esercizi secondo dolore raggiungendo al massimo un angolo di 90° in antiversione e abduzione della spalla, fino al controllo eseguito dal chirurgo plastico.



Portare il braccio in alto secondo dolore

Inspirare e aprire la mano

Espirare e chiudere la mano

Eeguire tre ripetizioni consecutive. Ripetere l'esercizio almeno tre volte al giorno.

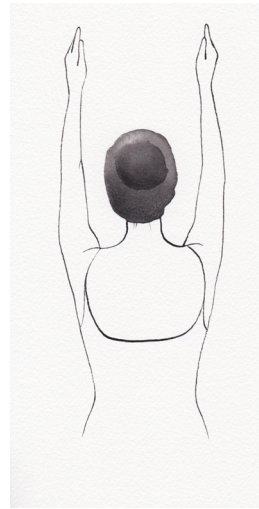
Esercizi da fare a casa dopo la dimissione

Esegua gli esercizi di riabilitazione fino a quando non ha recuperato completamente l'ampiezza del movimento del braccio. Lo usi normalmente, senza sottoporlo a fatiche estreme, ed effettui due volte alla settimana una moderata attività sportiva (nuoto, ginnastica, *nordic walking*,...).

Gli esercizi sono efficaci se determinano un moderato effetto di stiramento sotto l'ascella.

Prima di svolgere questi esercizi, le pazienti con **protesi al seno** devono chiedere il consenso al proprio chirurgo plastico.

Esercizi davanti alla parete



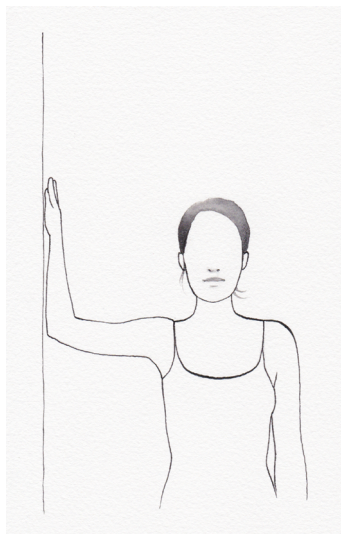
Posizione di partenza: in piedi, appoggiare le mani alla parete

Risalire lentamente con le mani fin dove è possibile

Fermarsi qualche secondo e respirare

Riportare le braccia nella posizione di partenza

Ripetere l'esercizio dalle tre alle quattro volte. Si può segnare sul muro il punto raggiunto e provare a superarlo di 1-2 centimetri ogni giorno.



Posizione di partenza: in piedi con il fianco rivolto verso il muro, appoggiare il palmo della mano e il gomito al muro

Risalire lentamente con la mano fin dove è possibile

Fermarsi qualche secondo e respirare

Ritornare alla posizione di partenza

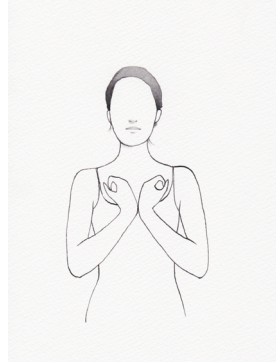
Ripetere l'esercizio dalle tre alle quattro volte.

Esercizi di allungamento

L'obiettivo è quello di raggiungere il massimo grado di allungamento del braccio e la completa mobilità del braccio. Nelle settimane seguenti eseguire gli esercizi secondo dolore.

Prima di svolgere questi esercizi, le pazienti con **protesi al seno** devono chiedere il consenso al proprio chirurgo plastico.

È buona norma eseguire gli esercizi di allungamento tutti i giorni. Provi ad aumentare gradualmente l'ampiezza dei movimenti adattandoli alla propria soglia del dolore.



Inspirare e aprire le braccia verso l'alto tenendo le mani aperte

Riportare le braccia ai lati del corpo piegando gomito, polsi e mani

Ripetere l'esercizio dalle tre alle quattro volte.

Gli esercizi sono efficaci se determinano un moderato effetto di stiramento sotto l'ascella.

Svolgere questo esercizio davanti a uno specchio permette di correggere eventuali posizioni scorrette.



Durante l'esecuzione di questi esercizi ricordarsi di rispettare queste indicazioni.

- Una volta raggiunta la posizione di allungamento fare almeno tre respiri profondi prima di tornare alla posizione di partenza.
- Eseguire gli esercizi con le gambe leggermente divaricate.
- Raggiungere il massimo allungamento in maniera graduale e lentamente.
- Una volta raggiunto il massimo allungamento mantenerlo per almeno dieci secondi.
- Ripetere gli esercizi almeno tre o quattro volte.

Doppio riconoscimento

Il Centro di Senologia della Svizzera Italiana, primo centro in Svizzera, ha ottenuto nel 2009 l'European Cancer Care Certification, certificato di qualità conferito sulla base della conformità alle linee guida di EUSOMA, la Società scientifica europea degli specialisti in senologia.

Nel 2014 il Centro ha ottenuto anche la certificazione svizzera, attribuita dalla Lega svizzera contro il cancro e dalla Società svizzera di senologia.

Questi riconoscimenti permettono al Centro di beneficiare a pieno titolo delle conoscenze mediche e scientifiche disponibili a livello nazionale ed europeo nella lotta contro il tumore al seno. Inoltre assicurano che il Centro operi secondo metodologie ben definite e con specialisti riconosciuti, rappresentando così una garanzia per le pazienti.

Le due certificazioni garantiscono un'elevata qualità delle prestazioni. In particolare, la struttura deve disporre di tutte le figure specializzate quali il chirurgo plastico e l'infermiera dedicata, di attrezzature aggiornate come il Mammotome e di tecniche diagnostiche collaudate come la biopsia del linfonodo sentinella.

Le certificazioni di qualità richiedono anche la partecipazione a programmi di ricerca volti a mettere a disposizione delle pazienti trattamenti innovativi.



Fiocco rosa
Simbolo della lotta
contro il tumore al seno



**Marchio di qualità della
Lega svizzera contro il cancro
e della Società
svizzera di senologia**

L'opuscolo "Ritorno a casa" è stato curato dal personale infermieristico del Centro di Senologia della Svizzera Italiana, dal Servizio di ginecologia e ostetricia dell'Ospedale Regionale di Lugano e dell'Ospedale Regionale di Bellinzona e Valli e dal Servizio di fisioterapia dell'Ospedale Regionale di Lugano e dell'Ospedale Regionale di Bellinzona e Valli.

Come contattarci

Centro di Senologia della Svizzera Italiana

Dal lunedì al venerdì (08h30 - 17h00) +41 (0)91 811 65 00

Infermiera di senologia +41 (0)91 811 90 80

senologia@eoc.ch - www.eoc.ch

Servizio di fisioterapia

Ospedale Regionale di Lugano, Italiano +41 (0)91 811 76 66

Ospedale Regionale di Lugano, Civico +41 (0)91 811 65 40

Ospedale Regionale di Bellinzona e Valli +41 (0)91 811 91 18

Gruppo Sostegno Pazienti

+41 (0)79 605 12 60

sostegno.senologia@gmail.com

Indirizzi utili

Sostegno psicologico

Rivolgersi alle infermiere di senologia o al proprio ginecologo

Lega ticinese contro il cancro

+41 (0)91 820 64 40

info@legacancro-ti.ch - www.legacancro-ti.ch

Servizio aiuto domiciliare (SAD)

Rivolgersi alle infermiere di senologia o al proprio ginecologo

Servizio babysitting e mami help della Croce Rossa Svizzera

+41 (0)91 973 23 43

Europa Donna della Svizzera Italiana

Rete europea impegnata in attività di lobbying, informazione, prevenzione e cura del tumore al seno

info@europadonna.ch - www.europadonna.ch