

Mastologia

Orientações fisioterapêuticas

DISTRIBUIÇÃO
VENDA PROIBIDA
GRÁTUA



INCA

2ª edição

Ministério da Saúde
Instituto Nacional de Câncer
José Alencar Gomes da Silva (INCA)

Mastologia
Orientações Fisioterapêuticas

2ª edição

Rio de Janeiro, RJ
INCA
2017



Esta obra é disponibilizada nos termos da Licença Creative Commons – Atribuição – Não Comercial – Compartilha igual 4.0 Internacional. É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte.

Esta obra pode ser acessada, na íntegra, na Biblioteca Virtual em Saúde Prevenção e Controle de Câncer (<http://controlecancer.bvs.br/>) e no Portal do INCA (<http://www.inca.gov.br>).

Tiragem: 2.000 exemplares

Elaboração, distribuição e informações

MINISTÉRIO DA SAÚDE
INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER JOSÉ
ALENCAR GOMES DA SILVA (INCA)
Coordenação de Assistência
Praça Cruz Vermelha, 23
Centro – Rio de Janeiro – RJ
Cep: 20230-240
Tel.: (21) 3207-4066
www.inca.gov.br

Elaboração

Anke Bergmann
Cláudia Britto
Cristiane Monteiro Carvalho
Daniele Torres
Elisângela Pedrosa
Erica Alves Nogueira Fabro
Flávia Oliveira Macedo
Flávia Orind
Janaina Cabral Pacheco
Juliana Flávia Oliveira
Maria da Penha Pacheco
Maria Giseli da Costa Leite Ferreira
Maria Justina Padula Ribeiro
Marianna Lou
Nayana Rocha
Rejane Medeiros Costa
Ricardo de Almeida Dias

Supervisão editorial

SERVIÇO DE COMUNICAÇÃO SOCIAL
Rua Marquês de Pombal, 125 – 4º andar
Centro – Rio de Janeiro – RJ
Cep: 20230-240
Tel.: (21) 3207-5994

Edição

Marcos Vieira

Revisão

Marcio Alves de Albuquerque

Capa e projeto gráfico

g-dés

Diagramação

Marcelo Mello Madeira

Ficha catalográfica

Marcus Vinícius Silva (CRB 7/6619. Apoio
OPAS: Carta acordo nº SCON 2016-03048.)

Impresso no Brasil / Printed in Brazil

Fox Print

159t Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva. Coordenação de Assistência.

Mastologia: orientações fisioterapêuticas / Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva, Coordenação de Assistência. – 2. ed. – Rio de Janeiro: Inca, 2017.

16p.: il. color.

1. Neoplasias da mama - reabilitação. 2. Fisioterapia. 3. Comunicação em Saúde. 4. Prospecto para educação de pacientes. 5. Assistência ao paciente. I. Título.

CDD 618.19

Sumário

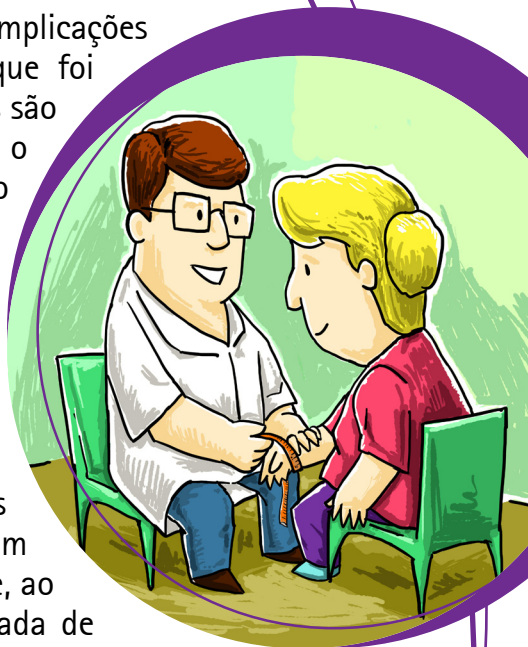
Apresentação.....	5
Para evitar complicações	6
<u>Primeiros dias após a cirurgia (até a retirada dos pontos)</u>	6
<u>Após a retirada dos pontos</u>	8
Retomando suas atividades	10
Cuidados com a postura	12
Alongamentos	13
Durante a radioterapia	16

Prezado(a) paciente,

Após a cirurgia da mama, algumas complicações podem surgir no braço do lado que foi operado. As principais complicações são dor, dificuldade para movimentar o ombro, inchaço no braço e alteração da sensibilidade na parte interna e superior do braço (formigamento, anestesia, choque, dormência etc.).

Para todas essas complicações, existem orientações que podem prevenir, diminuir ou melhorar os sintomas. Esta cartilha traz algumas informações e orientações que podem ajudá-la a diminuir o desconforto e, ao longo do tempo, facilitar a retomada de suas atividades.

Caso você tenha feito reconstrução da mama, solicite informações específicas para o seu caso. Esclareça sempre suas dúvidas com um dos profissionais que a atendem. Quanto melhor informada, mais rápida será a sua reabilitação.



Para evitar complicações

Primeiros dias após a cirurgia (até a retirada dos pontos)

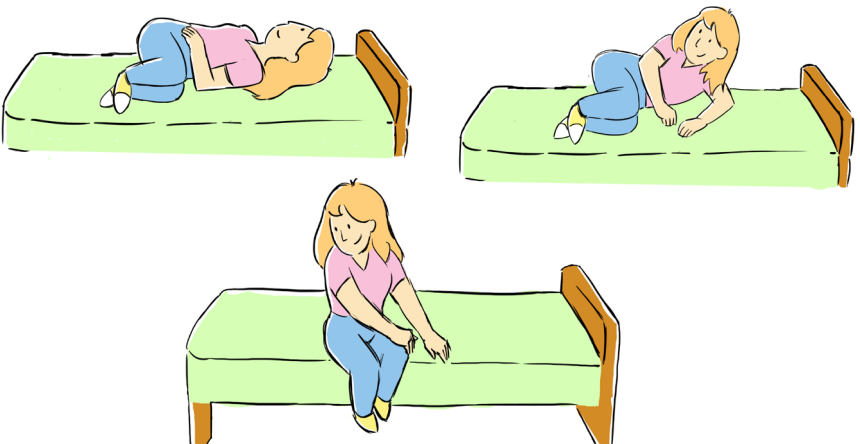
- Posição no leito:

Logo após a cirurgia, mantenha o braço do lado da mama operada apoiado sobre um travesseiro para que ele fique um pouco mais alto do que o ombro.



- Para se sentar na cama:

1. Vire para o lado contrário ao da cirurgia;
2. dobre os joelhos e coloque-os para fora da cama;
3. apóie-se no cotovelo para levantar o tronco. Não se esqueça dos drenos.



- Voltando a caminhar e às atividades do dia a dia

Assim que for possível sair da cama, procure caminhar de forma bastante natural, com os braços soltos ao lado do corpo e a coluna ereta.

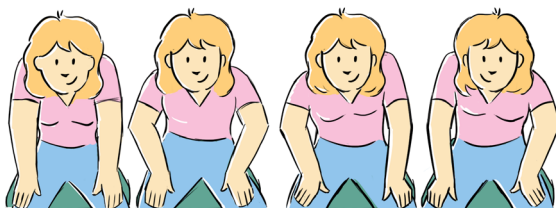
Procure usar os braços para se pentear, lavar o rosto, comer, se vestir etc.

Você pode começar a fazer algumas atividades domésticas, tomando cuidado para não se machucar e em pequenas quantidades. Neste momento, não vale a pena exagerar.

- Exercícios iniciais

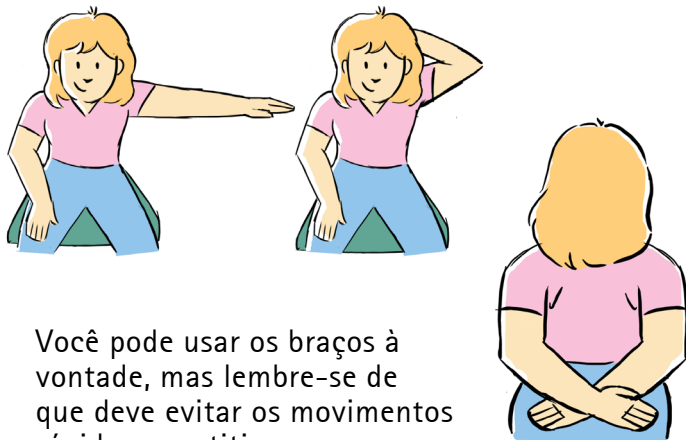
Os exercícios são muito importantes durante toda a fase de recuperação. Neste momento do tratamento, eles não devem ser intensos a ponto de provocar dor ou deixá-la muito cansada. Faça seus exercícios com poucas repetições (3 a 4 vezes) e bem lentamente. É importante praticá-los 4 a 5 vezes ao dia.

1. Sentada, levante e abaixe os ombros vagarosamente. Depois, faça o mesmo movimento, com um ombro de cada vez.



“Incline a cabeça para um lado e para o outro bem devagar e depois para frente e para trás.”

2. Levante os braços até a linha do ombro. Depois abra os braços para frente, em seguida coloque-os na nuca devagar. Tente também colocar os braços para trás, como se fosse abotoar o sutiã.



Você pode usar os braços à vontade, mas lembre-se de que deve evitar os movimentos rápidos, repetitivos e com peso. Até a retirada dos pontos, você também deve evitar levantar os braços acima do ombro.

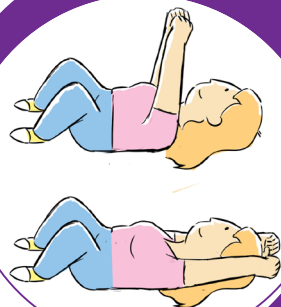
Após a retirada dos pontos

- Após o fechamento da cicatriz, é hora de começar a fazer movimentos completos do braço. No início, você pode sentir repuxamento e desconforto na região operada, mas com a prática diária de exercícios, você vai se sentir cada vez melhor. Em caso de dúvidas, consulte a equipe de FISIOTERAPIA.
- Se no seu caso, os pontos já foram retirados e ainda não houve o fechamento completo da cicatriz, você também pode começar a fazer os exercícios. Porém, eleve o braço somente até onde sente que a borda da cicatriz não repuxa.

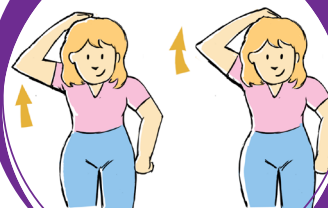
- Após o fechamento da cicatriz, você pode massageá-la suavemente, sem cremes ou óleos. Não tenha medo de tocar a região operada. Isto melhora o desconforto dessa área e ajuda na sua recuperação.
- Se no seu braço ou no local da cirurgia você estiver sentindo dor ou dormência, pode tocar suavemente sobre a região e fazer compressas geladas no local, durante 20 minutos até 3 vezes ao dia. Você poderá usar bolsas de gel ou água gelada.
- Dos exercícios a seguir, faça três diferentes pela manhã e outros três à tarde, repetindo cada movimento dentro do seu limite. Lembre-se, o exercício não deve ser intenso a ponto de provocar dor ou deixá-la muito cansada.

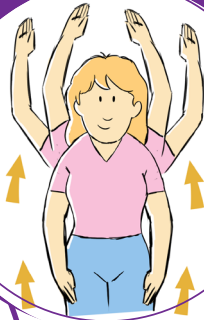
- Exercícios:

1. Segurando as mãos, tente esticar os braços para trás. Caso prefira, pode segurar uma toalha ou um bastão para facilitar o movimento. Faça este movimento deitada, sentada e em pé.



2. Com a mão apoiada na cintura, eleve o braço do lado operado, por cima da cabeça, tocando com os dedos a orelha do lado oposto.





3. Coloque as palmas das mãos para dentro, junte as pernas e eleve os braços, o máximo que conseguir, acima da cabeça, sem dobrar os cotovelos.

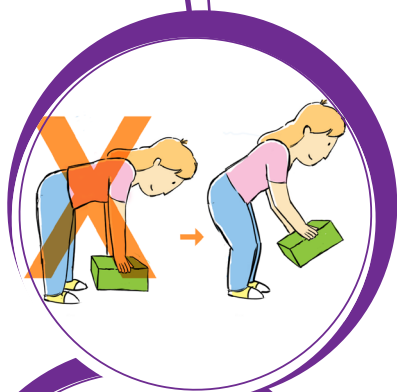
Obs.: Você pode e deve fazer outros exercícios, lembrando sempre de se informar com o fisioterapeuta qual o exercício mais adequado para o seu caso.

Retomando suas atividades

- **Lavar roupas** – inicialmente, você pode lavar roupas íntimas e leves. Gradativamente, também peças leves e médias, podendo esfregá-las, de forma vagarosa. Finalmente, peças maiores, esfregando por partes. Evite torcer roupas.
- **Pendurar roupas** – é uma atividade que deve ser iniciada após a retirada dos pontos, pois facilita o retorno à movimentação do braço. Inicialmente evite estender roupas grandes e pesadas. Nesses casos, jogue a roupa sobre o varal e depois a acomode.
- **Passar roupas** – evite passar uma grande quantidade de roupas de uma única vez. Tome muito cuidado para não se queimar.

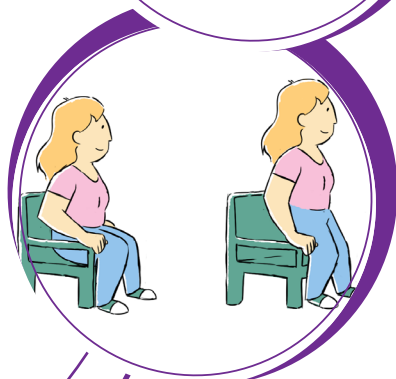
- **Arrumar a cama** – para arrumar o lençol, tenha cuidado ao levantar o colchão com a mão do lado não operado, principalmente no início.
- **Cuidado e atenção aos filhos** – se você tiver filhos pequenos, logo de início, procure aconchegá-los do lado não operado. Brinque com as crianças, deitada ou sentada, evitando erguê-las do chão.
- **Varrer e limpar a casa** – superfícies lisas e pequenas podem ser varridas após a alta da equipe do curativo. Superfícies ásperas, como carpete, só devem ser varridas e limpas, assim como a lavagem e enceramento do chão, quando você não tiver mais sintomas como dor, repuxão, inchaço etc.
- **Arrumar armários e gavetas** – é uma boa atividade, pois favorece a movimentação do braço; porém, deve ser intercalada com períodos de descanso e/ou outra atividade.
- **Cozinhar** – pode iniciar esta atividade devagar. Tenha o cuidado de usar luvas para evitar queimaduras. Evite colocar o braço operado dentro do forno e carregar panelas pesadas.
- **Lavar louça** – é uma atividade que pode ser iniciada logo, desde que em pequenas quantidades, evitando o uso de produtos químicos irritantes e, se possível, usando luvas. Quanto aos alumínio, deixe o brilho para mais tarde e, mesmo assim, use Bombril sobre uma esponja.
- **Ocupação** – o trabalho é um ótimo remédio. No entanto, só deve ser iniciado após orientação médica e fisioterapêutica, que dependerá de sua profissão e de sua evolução. O retorno deverá ser de forma bastante gradativa: no início, comece devagar, parando a cada 20 ou 30 minutos para exercitar os braços, com movimentos amplos. Após algum tempo, você mesma saberá quando parar para descansar. É importante lembrar-se dos cuidados que deverão ser incorporados no seu dia a dia.

- **Trabalhos manuais** - podem ser realizados quando você achar que está na hora. Procure evitar movimentos rápidos e repetidos. Inicie-os de maneira progressiva e com intervalos para exercícios. Procure fazer atividades em que você se sinta bem, mas tudo em seu devido tempo.
- **Dirigir** - quando você se sentir segura, sem dor e após a retirada dos pontos, você pode começar a dirigir. Mais uma vez, vale lembrar que a direção deverá ser retomada em pequenos trajetos e, conforme adquira confiança, vá aumentando o percurso.
- **Esportes** - os esportes competitivos não são indicados até a recuperação total e por um longo período após a cirurgia, pois requerem muita carga de energia e velocidade. O mesmo serve para os jogos com bola, por serem agressivos. Os esportes como natação, ginástica, corrida etc., podem ser iniciados após completar o processo de cicatrização. Você poderá solicitar mais explicações caso tenha interesse em praticá-los.



Cuidados com a postura

- Nunca erga objetos do chão com as pernas esticadas. Dobre os joelhos e abaixe-se para pegá-los.
- Para levantar da cadeira, ponha um pé à frente, fique na ponta da cadeira e levante fazendo força com as pernas (apóie os braços na cadeira, mas sem fazer força neles).



- Quando estiver sentada, encoste as costas totalmente no encosto da cadeira, deixando-a bem ereta. Não deixe os pés no ar, use um apoio no chão, se necessário.



- Quando estiver fazendo alguma atividade em pé, procure deixar o pé em um apoio, trocando o lado de vez em quando.



Alongamentos

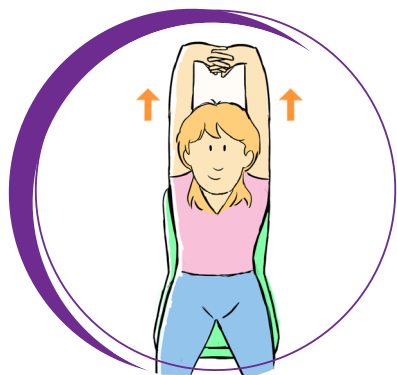
Os alongamentos devem ser iniciados após o fechamento da cicatriz, ou após a recomendação do fisioterapeuta. Eles podem ser realizados em qualquer lugar: em casa, no trabalho, na rua e no carro.

O ideal é fazê-los pela manhã, ao acordar; de noite, antes de dormir, e durante as suas atividades. Cada alongamento (movimento) deve ser mantido por aproximadamente 20 segundos, e cada movimento repetido por até 3 vezes. Eles podem provocar uma sensação de "estiramento", que tende a melhorar conforme você for fazendo os exercícios.

Comece devagar, dentro dos seus limites. NÃO faça movimentos bruscos e rápidos.



1. Entrelace os dedos, esticando o braço para frente, com as palmas das mãos para fora.

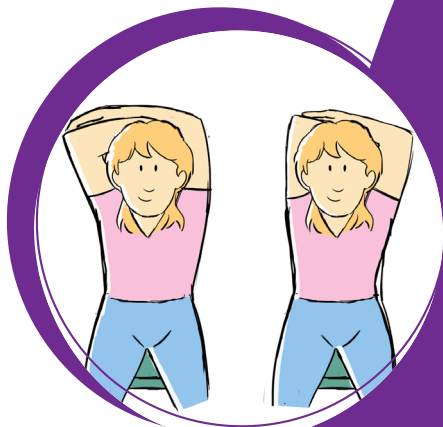


2. Entrelace os dedos e vire as palmas para fora, esticando os braços acima da cabeça.



3. Segure o cotovelo, empurrando-o para trás, tentando encostar a mão nas costas.

4. Segure o cotovelo, empurrando-o delicadamente por trás da cabeça.



5. Com uma toalha atrás da cabeça, tente, aos poucos, encostar uma mão na outra.



6. Segure as mãos, na altura dos ombros, no batente de uma porta, inclinando-se vagarosamente para frente.





7. Com os dedos entrelaçados atrás da cabeça, mantenha os cotovelos voltados para fora, bem abertos.

LEMBRE-SE:

Os alongamentos devem ser feitos lentamente, e mantido o estiramento máximo do músculo entre 15 a 20 segundos

Todas as dúvidas devem ser esclarecidas com o fisioterapeuta.

Se sentir dor após os alongamentos, suspenda-os e entre em contato com o fisioterapeuta para verificar o que está sendo feito de forma inadequada.

Durante a radioterapia

Pode ser que sejam necessárias aplicações de radioterapia durante o seu tratamento. É importante que neste período você não pare de realizar os exercícios recomendados. Eles evitam que tenha dificuldade de movimentar o braço futuramente.

Além disso, não use tecidos sintéticos do tipo nylon ou lycra, e roupas de cores escuras. Dê preferência às roupas feitas de algodão.

Se você usa prótese externa de silicone, deve parar de utilizá-la e substituí-la por algodão ou espuma enquanto realiza as sessões de radioterapia.

www.inca.gov.br

