



Il linfedema

Qualora si verificasse un arrossamento o un aumento del volume del braccio, anche se di lieve entità, è bene ricorrere al proprio Medico di Medicina Generale. Se il disturbo persiste e si aggrava è consigliabile rivolgersi ad uno professionista esperto (linfologo) oppure ad un centro specializzato: un intervento tempestivo permette di contenere il disturbo.

L'edema può verificarsi anche dopo molti anni dalla malattia e il trattamento sarà tanto più efficace quanto tempestivo.

Quando il braccio è gonfio si può intervenire utilizzando alcuni accorgimenti come:

- riposo con il braccio leggermente sollevato;
- ginnastica per favorire la circolazione;
- drenaggio linfatico manuale a cura di personale competente (fisioterapiste o infermiere adeguatamente preparate);
- uso del bracciale elastico, che per la sua particolare conformazione effettua una graduale compressione, combattendo il ristagno della linfa. E' particolarmente efficace quando il braccio è in movimento;

Consigli:

- evitate l'eccesso di sale nei cibi;
- utile il bagno e l'applicazione di pomate a base di eparinoidi.

Per il bagno suggeriamo di sciogliere tre cucchiaini di bicarbonato di sodio e uno di allume di rocca in polvere, nell'acqua che dev'essere a temperatura corporea. Tenere immerso il braccio per 15 minuti, aprendo e chiudendo la mano.



L'allume di rocca o allume di potassio è un cristallo ampiamente utilizzato per le sue proprietà antibatteriche, astringenti ed emostatiche. Si trova in farmacia.

SEDE LEGALE

A.N.D.O.S Onlus

Associazione Nazionale Donne Operate al Seno
COMITATO DI PORDENONE
c/o Centro Sociale Anziani - Via Piave, 54
33170 – PORDENONE (PN)

PER INFORMAZIONI

rivolgersi in Segreteria
martedì e venerdì
dalle ore 16 alle ore 18
mercoledì
dalle ore 10 alle ore 12
tel/fax 0434 40729
oppure
via mail: info@andospn.it

L'Associazione A.N.D.O.S realizza i propri obiettivi con i proventi delle quote associative, con le sovvenzioni da privati ed enti e con le donazioni. La generosità delle persone consente di proseguire e migliorare i servizi e le molteplici attività promosse dall'Associazione.

Se vuoi puoi sostenerci, o diventare socio dell'A.N.D.O.S., donando il tuo contributo per il conseguimento degli obiettivi dell'associazione.

COORDINATE BANCARIE:

UNICREDIT CONTO SOLIDARIETA' ANDOS
IBAN IT 34 L 02008 12502 000101930 829

COORDINATE POSTALI:

12876595

DONAZIONE DEL 5 PER MILLE:

C. F. 91013510937

IL LINFEDEMA

Ginnastica
e regole
comportamentali

A.N.D.O.S. Onlus
Associazione Nazionale Donne Operate al Seno



Comitato di Pordenone



Da seduta tenere la testa dritta e le spalle rilassate.
 Portare la mano al petto in posizione centrale, respirare dal naso ed espirare attraverso la bocca. Ripetere l'esercizio con calma finché si focalizza la respirazione diaframmatica.



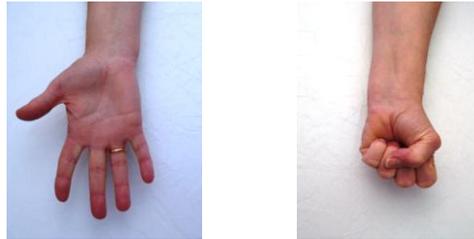
Portare le mani alle spalle, come illustrato, ruotare le spalle prima avanti e poi indietro. (10 volte)



Portare il braccio in alto e girare le mani a "lampadina" prima verso l'interno poi verso l'esterno. (15 volte)



Allargare le braccia e ruotare i polsi. (8 volte)



...alternare l'apertura e la chiusura a pugno della mano (10 volte)



Appoggiare le braccia lungo il corpo, cercando di tenere dietro le scapole chiuse, piegare in avanti l'avambraccio e alternare movimenti di apertura e chiusura delle mani. (10 volte)



Portare le braccia dietro la schiena, unire i pollici, distendere le dita e allontanare le braccia dal corpo con forza. (mantenere per 5" X 5 volte)

**ESERCIZI DA RIPETERE
 DALLE 2 ALLE 3 VOLTE AL GIORNO**



Tenere un bastone in posizione orizzontale, portarlo alternativamente in alto e in basso.

Portare il bastone in posizione verticale, farlo scivolare, afferrarlo strettamente, spingerlo in alto e riportarlo in posizione iniziale.

Muovere il bastone e ruotando i polsi disegnare un otto per 10 secondi.



Mimare con le mani il movimento della pedalata in tutte le direzioni. Ripetere l'esercizio in senso orario e anti orario per 20 secondi.



Prendere una palla ed eseguendo pressioni su ciascun dito, spingerla su e giù sulla coscia tesa. Ripetere l'esercizio con l'altra mano. (15 volte)