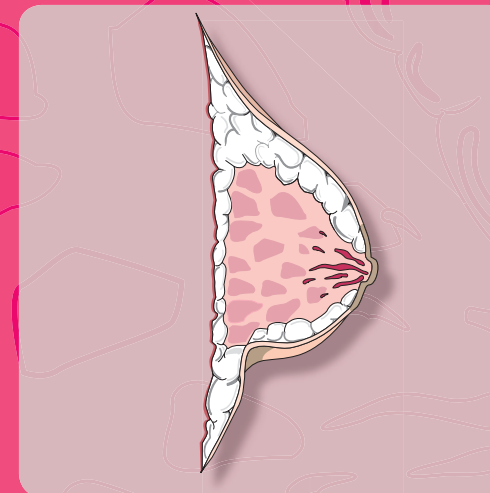



**Esercizi riabilitativi
per la paziente
sottoposta a chirurgia
della mammella**



Questa pubblicazione è stata realizzata
grazie ad un grant educazionale di 

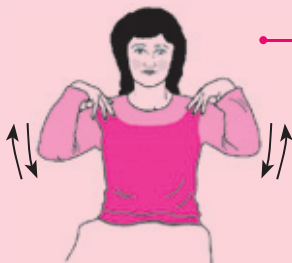
Esercizi riabilitativi per la paziente sottoposta a chirurgia della mammella

Ciascun esercizio deve essere eseguito tre volte al giorno, ogni volta per 5-10 volte.



Esercizio di circonduzione della spalla

Sedersi poggiando le mani sulle cosce. Effettuare con le spalle un movimento rotatorio dall'indietro in avanti o viceversa, in base alla migliore facilità di esecuzione.



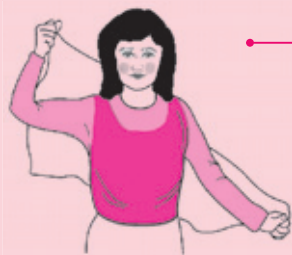
Esercizio a braccia piegate

Porta in posizione seduta, le mani sulle spalle. Sollevare i gomiti verso l'alto fino a quando non si avverte una sensazione di stiramento muscolare; a questo punto abbassare i gomiti. È possibile sostenere il gomito con l'altra mano, se ciò rende più agevole l'esecuzione dell'esercizio.



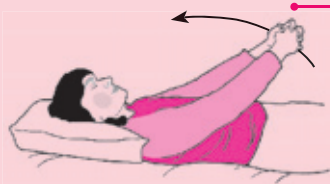
Esercizio di stretching della spalla

Portare le mani dietro il corpo. Allungare lentamente le braccia e spingerle verso l'alto e poi, sempre lentamente, riabbassarle.



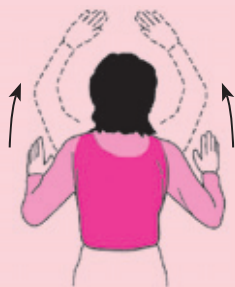
Esercizio dell'asciugarsi la schiena

Afferrare con ciascuna mano le estremità di un telo in modo da stenderlo dietro la schiena. Tirare il telo alternativamente verso l'alto e verso il basso. Successivamente portare il braccio che stava in alto in basso e quello che stava in basso in alto e ripetere l'esercizio.



Esercizio dell'alzare le braccia

Stendersi supine sul pavimento con le spalle ben distese ed unire le mani davanti. Sollevare le braccia fino a portarle sopra la testa, mantenendo diritti i gomiti. Riportare lentamente le braccia al punto di partenza e ripetere l'esercizio.



Esercizio dell'arrampicarsi

Posizionarsi di fronte ad una parete e poggiare su di essa le mani all'altezza delle spalle. Far scorrere verso l'alto e lentamente le mani lungo la parete fino a quando non si avverte la sensazione di uno stiramento muscolare; a questo punto riportare lentamente le braccia nella posizione di partenza. Ogni volta che si esegue l'esercizio cercare di portare sempre un po' più in alto le braccia.