

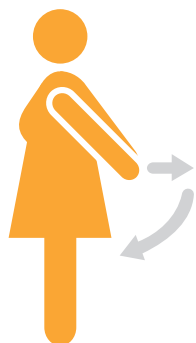


Exercício 6

Afaste as pernas à largura dos ombros. Com os braços um pouco mais abertos, segure uma toalha com as mãos e leve-a acima da cabeça. Nesta posição, levante e baixe os braços devagar.

Exercício 7

Leve o braço do lado operado por cima da cabeça, até tocar na orelha do outro lado, colocando o braço contrário na zona lombar. Repita o exercício com o outro braço.



Exercício 8

Cruze as mãos nas costas, puxe os ombros para trás e projete o peito para a frente. Relaxe e repita.

A equipa terapêutica deseja a sua rápida recuperação.

Pode contactar a equipa de enfermagem através dos telefones:



Telefone Geral 239 400 200
Extensões 2277 / 2520

Exercícios de Recuperação dos Membros Superiores Pós-Mastectomia

SERVIÇO DE CIRURGIA GERAL
IPO DE COIMBRA



Exercícios de Recuperação dos Membros Superiores Pós-Mastectomia

SERVIÇO DE CIRURGIA GERAL
IPO DE COIMBRA

Apresentamos alguns conselhos e exercícios para a recuperação funcional dos braços e ombros após intervenção cirúrgica à mama.

Como descansar deitada (o)

Para diminuir a sensação de fadiga, peso ou picada, coloque o braço do lado operado sobre uma almofada, com a mão mais alta do que o ombro.



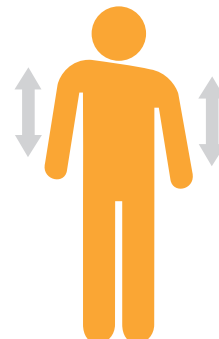
Como descansar sentada (o)

Quando se sentar para descansar coloque o braço do lado operado em apoio lateral, utilizando almofadas até à altura do ombro.



Exercício 1

Levante os ombros, ao mesmo tempo ou alternadamente, e deixe-os cair devagar.



ANTES DE INICIAR OS EXERCÍCIOS,
TENENTE RELAXAR.
ENCHÁ O PEITO DE AR E DEITE O AR FORA,
LENTAMENTE, 2 A 3 VEZES.

Quando a equipa terapêutica recomendar, pode iniciar alguns exercícios, preferencialmente em frente a um espelho. Comece devagar e aumente gradualmente o ritmo fazendo 10 a 20 repetições em cada exercício, 3 vezes ao dia. Dentro das suas possibilidades, aumente progressivamente a amplitude dos movimentos. Se surgir dor, pare e descanse.

Exercício 2

Rode os ombros para trás e para a frente.

Exercício 5

Posicione-se de pé em frente a uma parede. Coloque as mãos nessa parede e levante e baixe os braços dedilhando.



Exercício 3

Sentada (o), levante o braço do lado operado até à altura do ombro e baixe-o. Repita o exercício.



Exercício 4

Sentada (o), coloque os braços no colo e levante-os, abrindo e fechando as mãos.