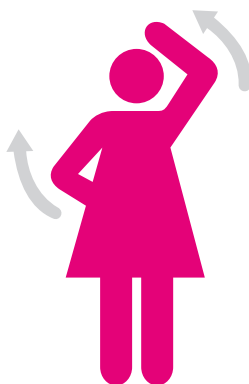


Exercício 6

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 / 2399

Exercícios de Recuperação dos Membros Superiores Após Mastectomia

SERVIÇO DE GINECOLOGIA
IPO DE COIMBRA



Exercícios de Recuperação dos Membros Superiores Após Mastectomia

SERVIÇO DE GINECOLOGIA
IPO DE COIMBRA

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

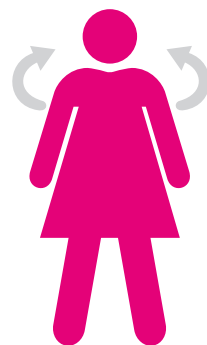
Como descansar deitada

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

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

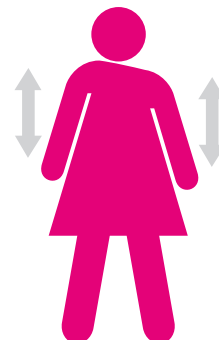


Exercício 2

Rode os ombros para trás e para a frente.

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.

Dez a doze dias após a cirurgia, ou quando a equipa terapêutica recomendar, pode iniciar exercícios mais complexos.

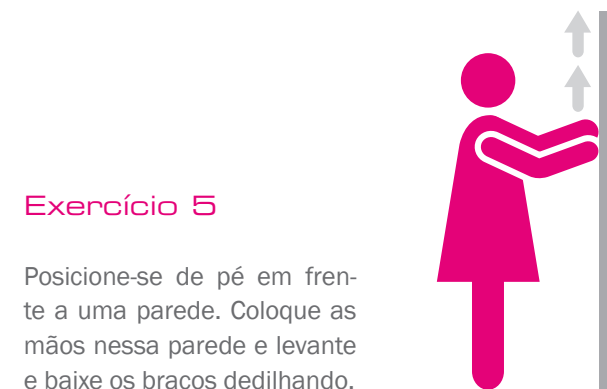
Exercício 3

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



Exercício 4

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



Exercício 5

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