

CURE E PRECAUZIONI PER IL BRACCIO EDEMATOSO

Il braccio edematoso può manifestarsi dopo un intervento chirurgico al seno. Onde evitare il gonfiore del braccio (edema) è bene adottare le seguenti precauzioni:

- Non lasciare pendere il braccio edematoso per troppo tempo, tenerlo, possibilmente, ad altezza spalla
- Non fare lavori pesanti con il braccio, ma ripetuti , lavori leggeri (ad esempio non scavare o zappare in giardino, non portare pesi)
- Portare sempre un manicotto o fasciatura elastica
- Non fare applicazioni di calore al braccio e al corpo: sono da evitare l'esposizione al sole nelle ore più calde e applicazioni terapeutiche di calore
- Proteggersi da ferite domestiche e da punture di insetti, evitare quindi, ad esempio, di lavorare vicino a piante spinose, di mettere la mano nel forno acceso e caldo, cercare di indossare il ditale per cucire e guanti di gomma larghi per lavare i piatti
- Contattare il medico se il braccio sembra caldo o più gonfio del normale
- Evitare misurazioni della pressione e prelievi al braccio interessato
- Fare esercizi con il braccio per pochi minuti e senza scatenare dolore, utili per prevenire la periartrite e favorire la circolazione di ritorno
- Eseguire esercizi di respirazione e posture di allungamento della muscolatura per stimolare la circolazione linfatica
- Il reggiseno protesico deve avere spalline molto larghe per non comprimere e lasciare solchi
- Non aumentare di peso
- In caso di cura dimagrante non adottare una dieta proteica