

MANUAL DE EXERCÍCIOS PARA PACIENTES COM CÂNCER DE MAMA

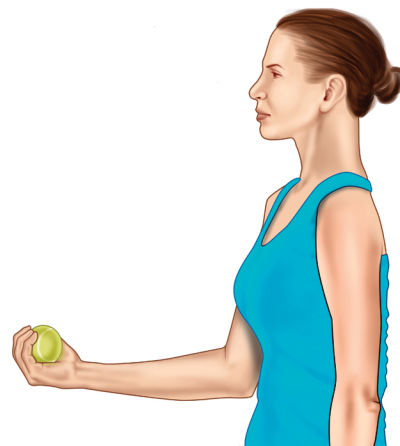
Após o tratamento cirúrgico do câncer de mama, algumas alterações como dor, inchaço, fraqueza muscular e diminuição da movimentação do ombro e do braço podem aparecer. A fisioterapia precoce tem papel fundamental na prevenção e tratamento dessas disfunções. Essa cartilha de exercícios irá te ajudar a retomar suas atividades de vida diária e te preparar para prosseguir com o seu tratamento. Esses exercícios devem ser realizados de acordo com a prescrição do seu fisioterapeuta.



Quando ainda estiver internada



1- Deitada, entrelace as mãos, estique os cotovelos e leve os braços para cima na direção de trás da cabeça até o limite de sua dor.

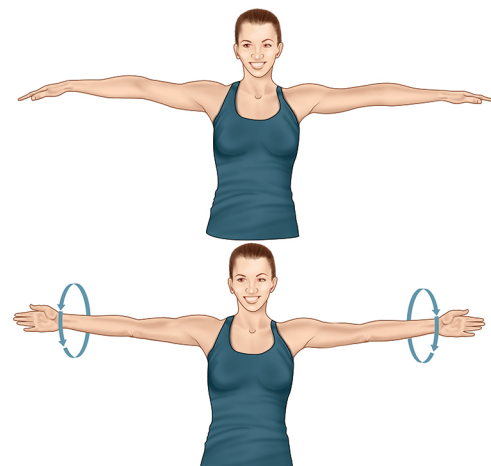


2 - Aperte a bolinha e solte, em seguida aperte a bolinha, sustente 3 segundos e solte.

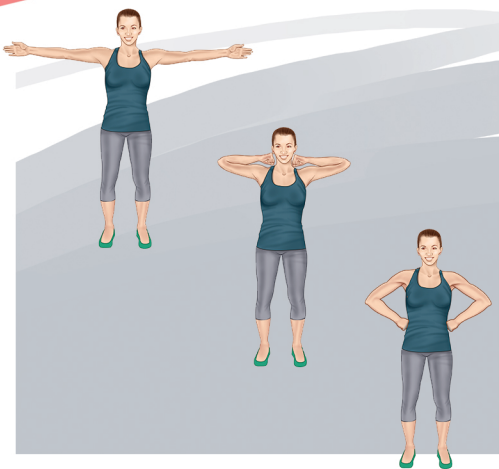
Quando já estiver em casa



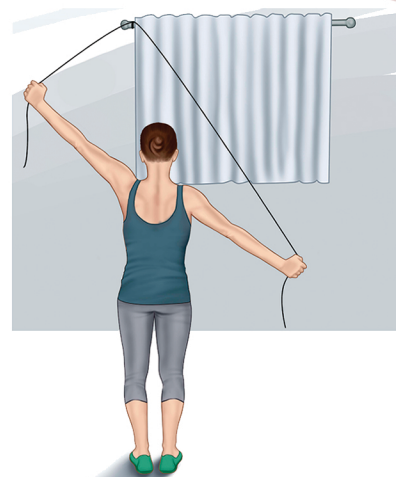
3 - Amarre uma corda no trinco da porta e realize movimentos circulares no sentido horário e depois no sentido anti-horário.



4 - Eleve seus braços na altura dos ombros e rode as palmas das mãos para cima e para baixo, em seguida realize movimentos circulares.



5 - Eleve seus braços à altura dos ombros, coloque suas mãos atrás do pescoço e em seguida, atrás da cintura.



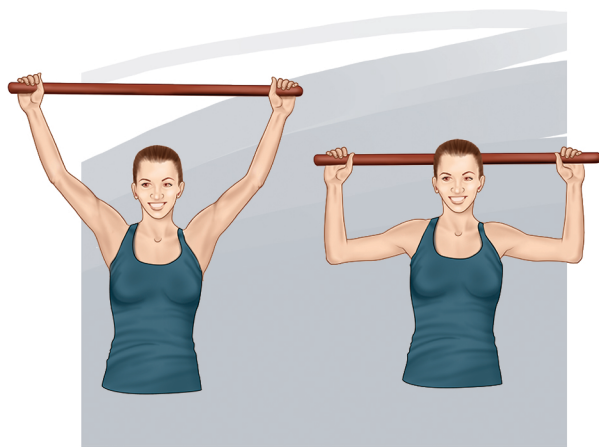
6 - Coloque uma corda presa no alto, de modo que você consiga fazer uma polia. Segure as duas pontas dela, fazendo movimentos de sobe e desce com os braços.



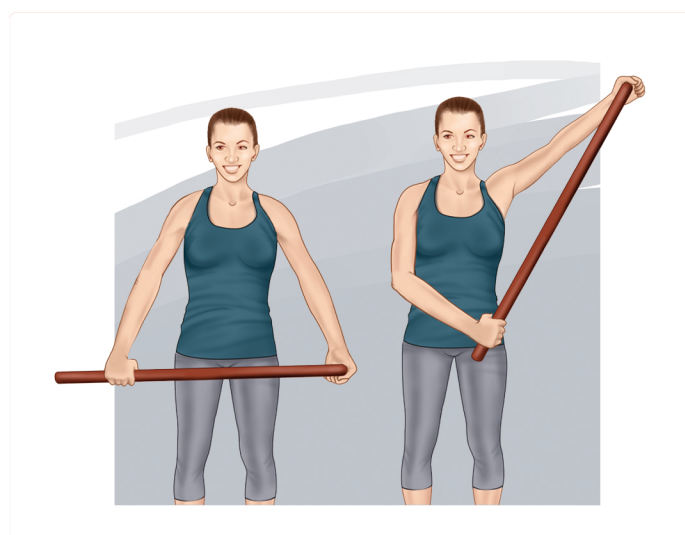
7 - De frente para parede, com os braços esticados, escale o mais alto que conseguir. Depois vire de lado para a parede e repita o movimento.



8 - De frente para a parede escale com os braços até conseguir encostar o tórax na parede.



9 - Com um bastão, eleve-o para acima da cabeça e depois desça por trás da cabeça.



10 - Com um bastão, eleve-o pela lateral do corpo, de modo que o braço que está na ponta de cima do bastão fique bem esticado.