

PER RITORNARE A PENSARE E A VIVERE COME PRIMA PRIMA

A cura del Dott. G. Antonini

RIASSUNTO

Questo capitolo è stato appositamente scritto per informare le donne operate al seno; vuole rappresentare un un ausilio fornendo informazioni ed alcuni consigli pratici. Viene articolato con note brevi su quanto accade con la chirurgia e dopo questa.

1. GLI INTERVENTI (vedi glossario interventi chirurgici)

2. LA CICATRICE

In genere, il chirurgo programma la cicatrice tenendo conto:

- della posizione della tumefazione da escidere (o della mastectomia da eseguire) in modo che il segno cada in corrispondenza di pliche cutanee, del bordo aureolare
- che sia comunque coperta dalla biancheria intima abitualmente indossata
- la tecnica adottata per la chiusura della cute deve essere accurata e senza trazioni sui margini della ferita in modo che gli esiti siano meno visibili.

3. DOPO L'INTERVENTO

Le sensazioni avvertite rientrano "nella norma" e sono presenti pressoché in tutte le donne operate.

- a livello del margine inferiore permane un'area di insensibilità: questa sensazione è spesso presente anche nel cavo ascellare se non viene risparmiato il nervo sensitivo (toracobrachiale) durante la dissezione ascellare. Se presente, dopo 3-6 mesi dall'intervento, non regredisce più e, con il passare del tempo, ci si abitua e non la si avverte quasi più.
- costrizione toracica: questa sensazione assente inizialmente, tende a presentarsi con il passare delle settimane per risolversi progressivamente dopo 4-6 mesi con la stabilizzazione della cicatrice
- scosse, dolore, punture: quasi sempre presenti, tendono a diradarsi dopo i 3-6 mesi dall'intervento.
- La limitazione del movimento del braccio può anche presentarsi dopo alcune settimane, ma si risolve completamente se opportunamente trattata con una idonea fiosiokinesiterapia.

4. EVITARE LE COMPLICANZE AL BRACCIO : vedi consigli per il linfedema

5. . I TRATTAMENTI AGGIUNTIVI:

I trattamenti pre o postoperatori sono in genere causa di disturbi anche gravi specifici per ogni singola terapia: chemioterapia, radioterapia, ormonoterapia. Per meglio affrontarli e risolverli è opportuno parlare apertamente con lo specialista prima e durante le differenti fasi della cura.

6. COSA INDOSSARE DOPO LA MASTECTOMIA?

Alla dimissione, viene in genere consigliata una protesi temporanea in materiale leggero in modo da riempire il reggiseno. Dopo 6-10 settimane, dopo la rimozione dei punti e con la buona cicatrizzazione della ferita viene consigliato indossare una protesi esterna idonea in silicone da inserire in una tasca del reggiseno: la funzione di quest'ultima, non è solo estetica, ma riequilibra anche il peso dei due emitoraci evitando atteggiamenti scorretti del tronco e dolore al dorso. Sono protesi da misurare individualmente, fornite gratuitamente dal sistema sanitario nazionale, molto facili da indossare e non presentano problemi di manutenzione. I reggiseni da mettere possono essere appositamente costruiti (con una tasca), ma si possono benissimo impiegare quelli precedentemente acquistati, modificandoli appropriatamente per accogliere idoneamente la protesi in modo che questa non si sposti o cada durante la normale attività: devono però essere tenuti stretti al torace. Lo stesso si può fare per il costume da bagno. La cicatrice viene così nascosta dal capo di abbigliamento e la protesi riempie il volume mancante: non sembra, ma dall'esterno non si vede nulla!

7. IL GUARDAROBA

Con il passare del tempo, le aperture si diradano e aumenta l'interesse per "tornare come prima"; cresce la voglia di sentirsi bene e di uscire: non è necessario aggiornare il proprio guardaroba. Per sentirsi a proprio agio, è sufficiente indossare un reggiseno adatto, ben aderente, che copra la parte centrale della cicatrice: questo può essere un reggiseno già in possesso, adattato o acquistato presso una sanitaria/farmacia.

8. GLI ESERCIZI, LA FISIOTERAPIA

- **Perché?** : per recuperare quanto prima la piena mobilità del braccio e della spalla
- **Quando?** : con il consenso del chirurgo, anche il giorno dopo l'intervento; a casa al mattino, dopo la doccia, prima di coricarsi, anche più volte al giorno, in

palestra: ogni momento è importante per non trascurare l'interesse per il proprio aspetto. Gli esercizi, devono essere progressivamente incrementati, senza sforzarsi né esagerare.

· **Il programma:** questo è ben codificato, e viene svolto in ospedale (se possibile prima) dopo l'intervento e insegnato direttamente alla donna.

· **Vita attiva:** questa è possibile nei giorni successivi alla dimissione; non bisogna lasciarsi prendere dalla pigrizia né dalla paura.

9. IL CONIUGE

Spesso si teme che questa esperienza sia distruttiva per la coppia; il mancato colloquio con il coniuge porta ad incomprensioni e alla lunga a problemi nella relazione; superare questa esperienza insieme rafforza sicuramente il legame.

10. LA FAMIGLIA E GLI AMICI

Se ci sono dei figli, occorre parlare anche con loro con termini semplici e chiari spiegando serenamente tutto ciò che vi è da affrontare: il loro supporto è indispensabile ed essenziale.

In genere la tendenza a non comunicare la propria storia, a chiudersi in sé stesse; con un piccolo sforzo, parlandone, ci si accorge che la propria storia è molto più frequente di quanto si pensi, e un aiuto da parte delle donne e delle associazioni per operate al seno aiuta sicuramente a superare molto prima l'esperienza vissuta. Non bisogna ricercare pietà o persone che provano compassione, ma amiche/ amici che vedono positivamente l'esperienza del vivere, rassicurando: se necessario chiedendo ciò di cui si ha bisogno; parlare chiaramente e ricordarsi che nessuno legge nella mente.

11. LA SINGLE

L'esperienza di un trattamento per carcinoma mammario, tende ad autoescludersi; si può superare assieme ai propri genitori, amici, ... Ricordarsi che molte donne si sposano dopo una mastectomia: è importante parlare della propria condizione, senza nascondere nulla.

12. AL LAVORO

Non appena si è libere da impegni con i medici (e con il loro consenso), ci si sente meglio, è importante ritornare a lavorare per rendersi conto che tutto è "come prima"; non vi è invalidità: anche in questo frangente, non eccedere, non esagerare. Nel caso in cui siano necessarie ulteriori terapie o accertamenti di controllo, è meglio concordare con il datore di lavoro/capo ufficio in anticipo le proprie necessità: parlando chiaramente, nessuno negherà supporto né permessi.