



**A.N.D.O.S. onlus**  
Associazione Nazionale Donne Operate al Seno

La *Forza* al  
*Femminile*

**ESERCIZI PRATICI**

per il **benessere fisico**

L'attività fisica è fondamentale per sentirsi bene e per mantenersi in forma. Eseguire degli esercizi di ginnastica dolce, nel postintervento, assume notevole importanza, poiché il proprio corpo e l'immagine di sé migliorano con le attività di cura della propria persona.

Gli esercizi che vi presentiamo di seguito sono utili per:

- favorire la circolazione linfo-venosa attraverso il potenziamento del tono muscolare e, quindi, prevenire il linfedema;
- impedire danni secondari dovuti all'ipomobilità e ridurre la sensazione di pesantezza;
- ampliare progressivamente i movimenti dell'arto, migliorando l'elasticità e l'estensibilità dei muscoli che altrimenti andrebbero incontro ad accorciamento e a dolore;
- recuperare precocemente le normali attività quotidiane come lavarsi, vestirsi, pettinarsi.

È consigliato eseguire questi esercizi al mattino e tutti i giorni senza però affaticare il fisico.

*Dott. **Ferruccio Savegnago** – Medico Fisiatra*

*Dott.ssa **Barbara Roviato** – Fisioterapista*



## DA SEDUTA

*spalle rilassate, tronco e capo allineati*

### Esercizio 1



Piegare il collo verso il basso, avvicinando il mento al petto.  
Ripetere l'esercizio 10 volte.

## Esercizio 2



Ruotare il capo verso sinistra e verso destra.

*Ripetere l'esercizio 10 volte per entrambi i lati.*

## Esercizio 3

Con i gomiti piegati all'altezza del torace, spingere con forza un palmo della mano contro l'altro.

*Ripetere l'esercizio 10 volte, mantenendo la posizione per qualche secondo.*



## IN PIEDI



### Esercizio 4



Portare le mani dietro la testa e aprire e chiudere i gomiti: i movimenti vanno eseguiti fino alla massima apertura e alla massima chiusura.

*Ripetere l'esercizio 10 volte.*

### Esercizio 5

Con le mani appoggiate sulle spalle, eseguire delle circonduzioni, come se si dovesse disegnare dei cerchi con i gomiti.

*Ripetere l'esercizio 10 volte ruotando in avanti e 10 volte ruotando all'indietro.*



## Esercizio 6

Tenendo le ginocchia leggermente piegate,  
portare le braccia all'indietro verso la schiena  
e cercare di spingerle verso l'alto.

*Ripetere l'esercizio 10 volte.*



## Esercizio 7

Con le braccia in fuori all'altezza delle spalle,  
eseguire delle circonduzioni, come se si  
dovesse disegnare dei cerchi, piccoli e veloci,  
con la punta delle dita.

*Eseguire il movimento per 10 secondi ripetendolo  
5 volte per ogni senso, avanti e indietro.*

Mantenendo la posizione, eseguire dei cerchi  
più ampi, ma molto lentamente.

*Ripetere l'esercizio 10 volte in avanti  
e 10 volte all'indietro.*



## CON LA FASCIA ELASTICA



### *Esercizio 8*

Portare il braccio destro in elevazione con gomito piegato a 90°.

Afferrare un capo dell'elastico.

Piegare il braccio sinistro a 90° dietro la schiena e afferrare l'altra estremità della fascia. Tirare l'elastico con il braccio destro fino alla massima estensione possibile, mantenendo fermo il braccio sinistro.

*Ripetere l'esercizio 5 volte invertendo gli arti.*



## Esercizio 9

Tenere la fascia elastica tra le mani anteriormente al tronco a braccia estese e con l'avambraccio pronato. Portare in elevazione gli arti superiori tirando la fascia con le due mani. Portare le braccia sopra e poi dietro la testa completando il giro fino ad arrivare alla parte posteriore del tronco.

*Ripetere l'esercizio 5 volte.*







## *Esercizio 10*

Tenere la fascia elastica tra le mani posteriormente al tronco con gli arti superiori in estensione, gomiti estesi. Tirare l'elastico verso l'esterno portando gli arti superiori in massima estensione e contemporaneamente girare il palmo della mano verso l'esterno.

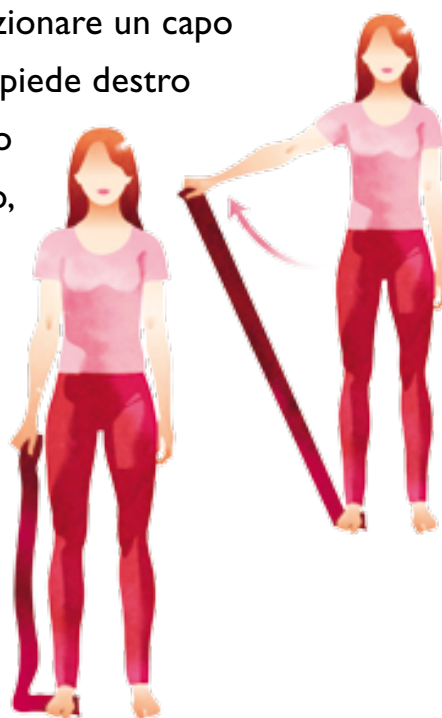
*Ripetere l'esercizio 5 volte.*



## Esercizio 11

In posizione eretta e con i piedi paralleli, posizionare un capo della fascia elastica sotto il bordo laterale del piede destro e afferrare l'altro capo della fascia con la mano destra. Aprire il braccio destro verso l'esterno, mantenendo il gomito esteso fino alla massima tensione della fascia.

Ripetere l'esercizio con il braccio sinistro.  
Eeguire l'esercizio 5 volte per due serie.



## Esercizio 12



In posizione eretta e con i piedi paralleli, posizionare la fascia elastica sotto i talloni e afferrare con entrambe le mani i due capi della fascia mantenendola in tensione. Con i gomiti estesi tendere le braccia all'indietro e quindi portare il petto in avanti.

Ripetere l'esercizio 5 volte per due serie.

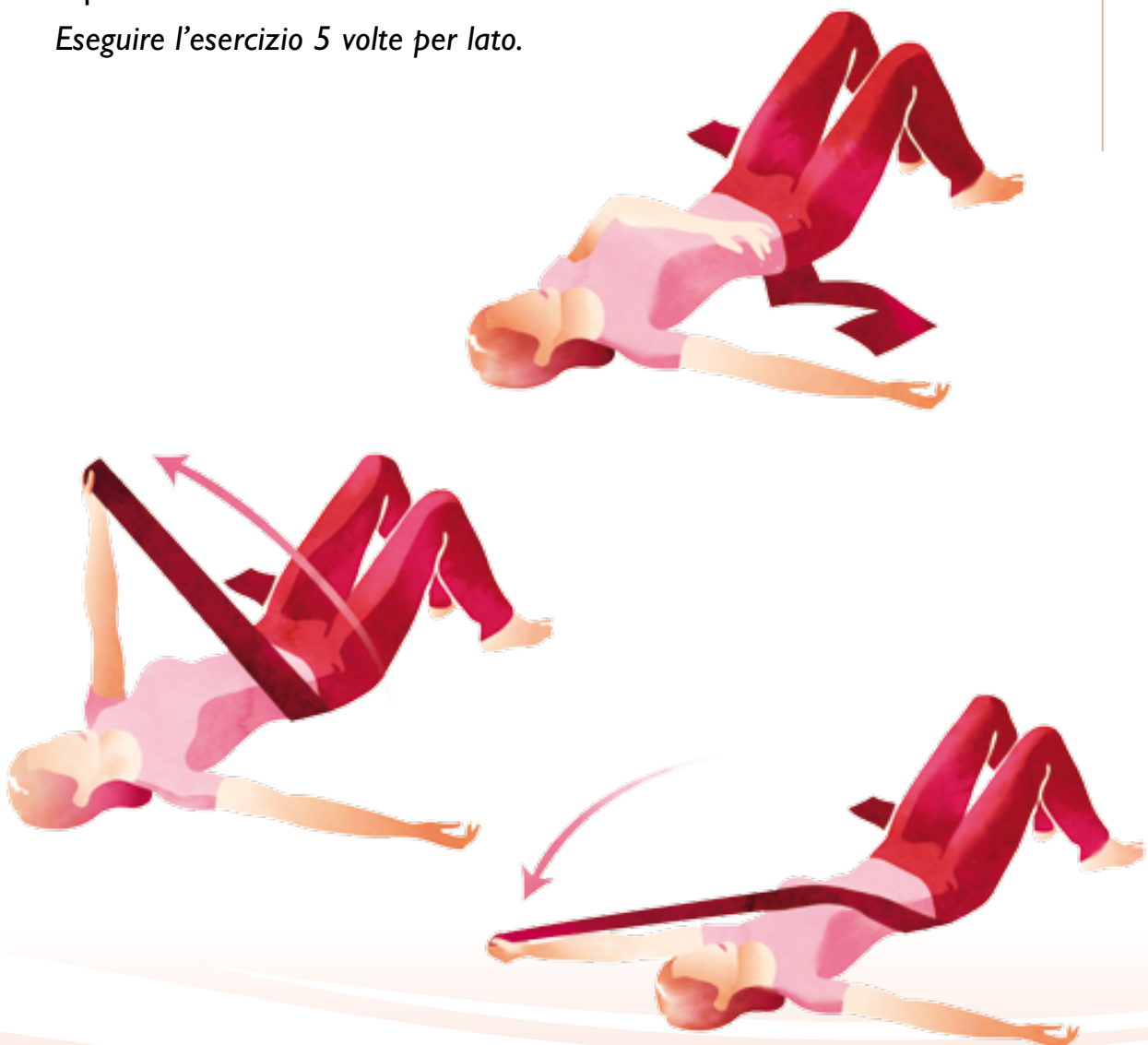


## Esercizio 13

In posizione supina, con le ginocchia flesse e i piedi appoggiati a terra, sistemare un capo della fascia elastica sotto i glutei, lasciando libero, alla destra del corpo, l'altro capo della fascia. Afferrare il capo rimasto libero con la mano sinistra e far eseguire al braccio un movimento diagonale partendo da destra e terminando, a sinistra all'altezza del capo, con l'appoggio del dorso della mano al pavimento.

Ripetere l'esercizio con la mano destra.

*Eseguire l'esercizio 5 volte per lato.*



Un esercizio fisico specifico è fondamentale per prevenire o alleviare i dolori articolari che possono insorgere con l'utilizzo di terapie ormonali postoperatorie. Seguire quotidianamente un programma di ginnastica mirato può essere di grande aiuto per combattere questi disturbi e influire positivamente sul nostro stato fisico, mentale ed emotivo.

Nelle pagine seguenti troverete una serie di esercizi studiati da fisiatrici e fisioterapisti, indicati in particolare per:

- ▶ prevenire o alleviare i dolori articolari e impedire che possano peggiorare nel tempo
- ▶ “sciogliere” e rendere più elastiche le articolazioni (spalle, gomiti, polsi, ginocchia, caviglie), in modo da evitare contratture muscolari, che possono causare dolori e favorire abitudini posturali errate
- ▶ permettere una maggiore e più agevole mobilità, per evitare limitazioni nelle attività della vita quotidiana
- ▶ contribuire a un generale stato di benessere.

Si ricorda che, per ottenere un risultato migliore, è preferibile eseguire gli esercizi al mattino, appena alzate, dopo una doccia calda rilassante.



## DA SEDUTA

appoggiata allo schienale di una sedia

### Esercizio 14



Aprire e chiudere le dita delle mani (estensione e flessione delle dita).

*10 ripetizioni per ogni esercizio, da eseguirsi lentamente e dolcemente, raggiungendo gradualmente la massima ampiezza possibile del movimento*

## Esercizio 15

Flessione dei gomiti associata alla intrarotazione-pronazione dei polsi (posizione di “mani in alto”) seguita dalla estensione dei gomiti associata alla extrarotazione-supinazione dei polsi (posizione del cameriere che serve su un vassoio); con questo esercizio si mobilizzano anche le spalle in ante- e retro-posizione.

*10 ripetizioni per ogni esercizio, da eseguirsi lentamente e dolcemente, raggiungendo gradualmente la massima ampiezza possibile del movimento*





## Esercizio 16

Partendo dalle mani appoggiate sulle coscie, sollevare gli arti superiori a mani giunte in alto sopra la testa e, se possibile, portarle dietro la nuca; con questo esercizio si mobilizzano in rotazione anche le spalle.

*10 ripetizioni per ogni esercizio, da eseguirsi lentamente e dolcemente, raggiungendo gradualmente la massima ampiezza possibile del movimento*



## Esercizio 17

Alternare l'appoggio sulle punte e sui calcagni dei piedi (flesso-estensione delle caviglie) sempre da seduti.

*10 ripetizioni per ogni esercizio, da eseguirsi lentamente e dolcemente, raggiungendo gradualmente la massima ampiezza possibile del movimento*







## Esercizio 18

Flessione ed estensione del ginocchio (un arto inferiore alla volta; così si flette anche l'anca corrispondente) da seduti o, se possibile, anche in piedi sostenendosi ad un mobile o alla sedia.

*10 ripetizioni per ogni esercizio, da eseguirsi lentamente e dolcemente, raggiungendo gradualmente la massima ampiezza possibile del movimento*



## Esercizio 19

In piedi con appoggio ad un mobile o alla sedia, movimento pendolare in avanti ed in dietro dell'arto inferiore.

*10 ripetizioni per ogni esercizio, da eseguirsi lentamente e dolcemente, raggiungendo gradualmente la massima ampiezza possibile del movimento*

