



NORMAS Y RECOMENDACIONES PREVENCIÓN DE LINFEDEMA TRAS CIRUGÍA LINFADENECTOMÍA Y/ O RADIOTERAPIA AXILAR

¿Por qué se produce el linfedema?

Porque nuestro organismo (sistema linfático) no es capaz de absorber del todo el líquido que sale de las venas y se acumula en el espacio que hay entre las células. Así, nuestra extremidad aumenta su volumen. Puede ocurrir por diversos fallos:

- Porque los capilares linfáticos sean escasos.
- Porque las válvulas linfáticas no funcionen bien.
- Por obstrucción en los capilares o vasos linfáticos.
- Porque no haya suficientes “puertas” o vías de salida para el líquido acumulado y la linfa no pueda fluir.

Prevención del linfedema.

Para prevenir el linfedema se deben seguir una serie de normas, que ni son complicadas, ni difíciles de llevar a cabo, solo tenemos que estar pendientes de recordarlas.

Nuestros familiares o personas cercanas también deberán conocerlas para que nos ayuden a recordarlas y nos faciliten determinadas tareas.

Es fundamental mantener la higiene e integridad de la piel del miembro afectado para evitar los brotes infecciosos que dañan las vías linfáticas y debilitan el miembro afecto.

¿Y si se produce? Tratamiento del linfedema: terapia descongestiva compleja.

En el caso de desarrollar un linfedema, existe un tratamiento eficaz, llamado **Terapia Descongestiva Compleja**, que consta de: Drenaje linfático manual, que puede ir acompañado de presoterapia, y medidas de compresión/vendajes.

En ese caso, el tratamiento se llevará a cabo por un equipo multidisciplinar: especialistas médicos y fisioterapeutas. Deberá ser diagnosticado por un especialista médico: oncólogo, ginecólogo o bien rehabilitador.

Los objetivos del tratamiento del linfedema son: reducción del volumen y recuperación funcional del brazo afecto, prevención de los procesos inflamatorios, control del dolor, recuperación de las condiciones normales de la piel y reducción de la fibrosis (edema endurecido).

InnovaHONCO

Hospital Universitario de Fuenlabrada

1. **Drenaje linfático manual:** consiste en un masaje indoloro, lento y rítmico, que facilita la evacuación de la linfa y el edema. Sólo lo realizan **FISIOTERAPEUTAS**.
En caso de ser necesario, su fisioterapeuta le explicará cómo realizarse un automasaje.
2. **Presoterapia:** aparato de bombeo neumático, indoloro que complementa al drenaje linfático manual.
3. **Compresión elástica:** en general deben confeccionarse a medida. Las mangas y/o guantes deben adaptarse al miembro una vez que éste haya reducido su volumen a través del drenaje linfático manual.

Para la prevención del linfedema tras una cirugía, se pueden realizar ejercicios que pueden evitar estas complicaciones. Estos ejercicios los puede ver en el siguiente enlace:

EJERCICIOS POSTQUIRÚRGICOS

A tener en cuenta

Consultar esta aplicación, no exime el cuidado y revisión médica. Antes de realizar cualquier ejercicio de los que se detallan a continuación, deberemos consultar con nuestro equipo médico por si existiera algún tipo de complicación/contraindicación como:

- fiebre
- infección
- dolor no controlado
- heridas quirúrgicas abiertas o sangrantes

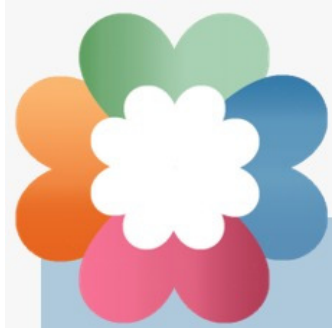
¿Cómo debemos realizarlos?

- Los ejercicios no deberán provocar dolor, sí tirantez.
- Se realizarán con la mayor relajación posible, $\frac{2}{3}$ veces/día.
- El brazo se mantendrá en alto unos 45º con ayuda de una almohada, cojín,...

¿Por qué realizarlos?

Al realizar ejercicios tras la cirugía mamario y/o axilar o simplemente al haber sido radiados a nivel pectoral y /o axilar, nuestros tejidos se retraen y ven afectados limitando nuestro movimiento.

Si no se realizan ejercicios específicos tras ello, la movilidad en nuestro/s brazos puede verse seriamente mermada.



InnovaHONCO

Hospital Universitario de Fuenlabrada

Estos ejercicios los dividiremos en 2 grupos según el tiempo tras la cirugía:

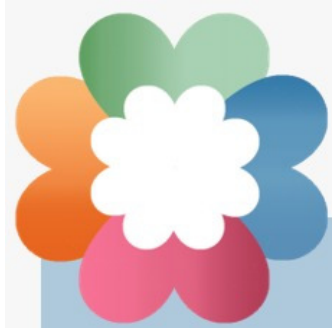
EJERCICIOS A PARTIR DE LA 1ª SEMANA TRAS CIRUGÍA

1. Subir y bajar hombros.
2. Elevar los brazos a la horizontal, con flexión de codos.



3. Sentada/o frente a una mesa, con tronco recto, colocar la mano sobre un libro o toalla y deslizarlo lentamente hacia delante y volver al inicio.





InnovaHONCO

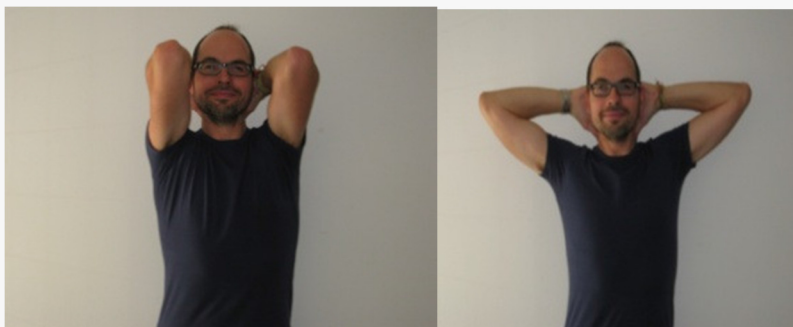
Hospital Universitario de Fuenlabrada

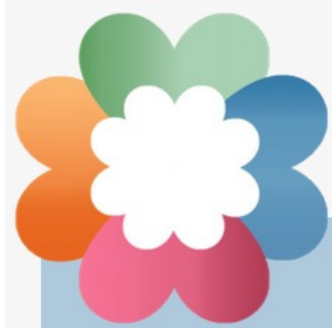
4. Giro de brazo con el codo estirado.



EJERCICIOS A PARTIR DE LA 2ª SEMANA TRAS CIRUGÍA

1. Separar los brazos con ayuda de un bastón o palo.





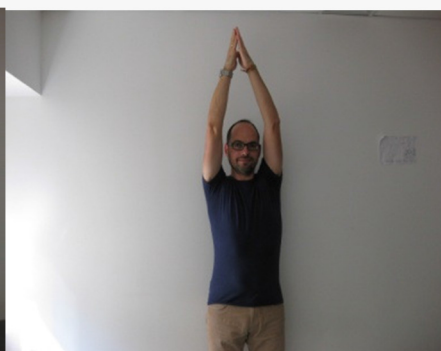
InnovaHONCO

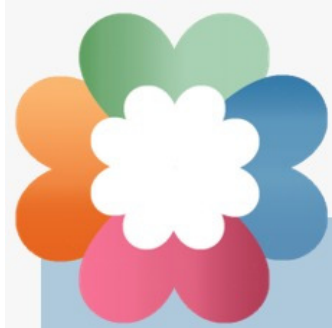
Hospital Universitario de Fuenlabrada

2. Coger un palo en la horizontal y subirlo todo lo que se pueda.



3. Poner los brazos en cruz y juntarlos dando una palmada.





InnovaHONCO

Hospital Universitario de Fuenlabrada

4. Secarse la espalda con una toalla.



5. Cogerse las manos detrás de la espalda y subir todo lo posible.

