

UNIDAD DE FISIOTERAPIA

SERVICIO DE REHABILITACIÓN

RECOMENDACIONES Y EJERCICIOS DE FISIOTERAPIA EN EL POSTOPERATORIO INMEDIATO TRAS MASTECTOMÍA



Los siguientes ejercicios y recomendaciones están diseñados para mujeres intervenidas de cirugía de mastectomía, con o sin reconstrucción.

Su objetivo es prevenir complicaciones postquirúrgicas como dolor, rigidez y limitación de movimiento en tórax y miembro superior, además de mejorar la recuperación física y emocional, contribuyendo a una recuperación rápida y efectiva.

En cualquier caso, es esencial seguir siempre las pautas de su cirujano/a

RECOMENDACIONES postoperatorio inmediato:

- **Precaución con la flexión y abducción del brazo.**
- **No fuerce la rotación interna y la extensión llevando su mano detrás de la espalda.**
- **No levante peso con el miembro superior afectado.**
- **Evite dormir boca abajo, al menos durante el primer mes.**
- **No conduzca durante al menos las dos primeras semanas.**
- **Al vestirse, coloque primero la manga del miembro superior intervenido.**
- **Evite movimientos bruscos y/o tracciones.**
- **Evite la exposición al sol durante los dos primeros meses, y sobre la cicatriz durante un año.**
- **No inicie actividad deportiva en las primeras 6-8 semanas.**

EJERCICIOS:

SEMANA 1 (0-7 días). Repeticiones 10x2

Posición: Sentada en una silla, con los pies firmemente apoyados en el suelo y la espalda recta, sin apoyarse en el respaldo. Se recomienda realizar estos ejercicios frente a un espejo.

EJERCICIOS RESPIRATORIOS

1. Ejercicios Respiratorios diafragmáticos:

Sentada, con ambas manos apoyadas suavemente en el abdomen.

Inhale por la nariz, dirigiendo el aire hacia el abdomen, hinchándolo como si fuera un globo. Exhale lentamente por la boca hasta vaciar el abdomen.



2. Ejercicios Respiratorios expansión costal superior:

Sentada, con ambas manos apoyadas suavemente en ambas parrillas costales superiores.

Inhale suavemente por la nariz, dirigiendo el aire hacia la zona superior de las costillas, notando cómo se expanden y empujan sus manos. Exhale por la boca.



EJERCICIOS DE COLUMNA CERVICAL

- **FLEXIÓN Y EXTENSIÓN: (“DECIR QUE SÍ”):** lleve el mentón hacia el pecho notando la tensión en la parte posterior del cuello, mantenga la posición 5 segundos. Vuelva a la posición de partida.



- **ROTACIONES DEL CUELLO: (“DECIR QUE NO”):** realice giros hacia uno y otro lado, haciendo una pequeña parada en el centro, mantenga 5 segundos en cada lado.



- **LATERALIZACIONES DE CUELLO:** manteniendo la mirada al frente, lleve la oreja derecha hacia el hombro derecho, procurando notar el estiramiento en el lado izquierdo. Mantenga esta posición durante 5 segundos, vuelva al centro y repita el movimiento hacia el otro lado. Intente no elevar los hombros durante el ejercicio.



EJERCICIOS DE CODO

- **FLEXIÓN Y EXTENSIÓN DE CODO:** doble y extienda el codo, manteniendo el brazo pegado al cuerpo. Al llevar la mano al hombro, coloque la palma hacia arriba, y al bajar la mano, gire la palma hacia abajo (prono-supinación). Abra y cierre la mano para bombear y mejorar la circulación y la fuerza.



EJERCICIOS DE HOMBRO

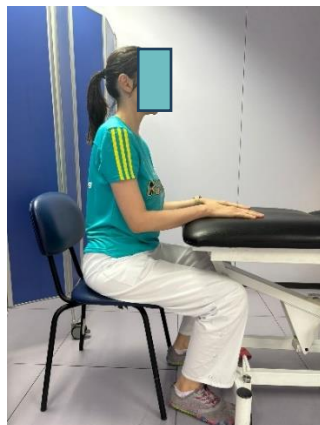
- **ACTIVACIÓN TRAPECIO INFERIOR:** sentada, con ambos brazos relajados y las manos apoyadas en sus piernas. Trate de descender y juntar levemente las escápulas, sintiendo que a la vez se corrige levemente la curvatura dorsal de la espalda. Evite curvar la zona lumbar contrayendo el abdomen.



- **ROTACIÓN EXTERNA de hombros en posición neutra:** en la misma posición de partida que el ejercicio anterior, realice suaves círculos con los hombros hacia atrás, sintiendo la movilización de las escápulas.



- **FLEXIÓN pasiva de brazo:** Sentada con pies apoyados y espalda recta, apoye las manos en una mesa y deslícelas hacia delante, flexionando y extendiendo los codos, no sobrepase los 90° de flexión de hombro.



- **ROTACIONES BRAZO a lo largo del cuerpo:** Sentada, con los brazos estirados y paralelos al cuerpo, realice un giro llevando las palmas de las manos hacia afuera, notando que el giro se extiende hasta los hombros.



SEMANA 2 (7- 14 días). Repeticiones 10x3

Se mantienen ejercicios anteriores y se progresa en movilidad de flexión del hombro hasta 90º.

EJERCICIOS DE HOMBRO:

- Tumbada boca arriba, con las rodillas flexionadas y la espalda bien apoyada en la cama. Con ayuda de un palo, sujételo con ambas manos y elévelo hasta 90 grados.



- Sentada en una silla, con pies bien apoyados y espalda recta. Entrecruce los dedos de ambas manos y eleve ambos brazos hasta 90º.



- Sentada en una silla, con los pies apoyados en el suelo y la espalda recta. Con los brazos pegados al cuerpo y los codos flexionados a 90º, abra ambas manos simultáneamente como si fuera a recoger una bandeja, asegurándose de no despegar los codos del cuerpo.



- Misma posición anterior, pero con manos apoyadas en el pecho. Eleve ambos codos lateralmente hasta 90º.

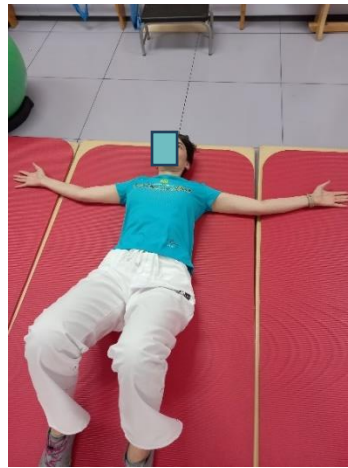


SEMANA 3 (14- 21 días). Repeticiones 10x3.

Si ya no hay drenajes, y el equipo médico no dice lo contrario, se pueden superar los 90º de flexión. Realice los mismos ejercicios que en la segunda semana, pero aumentando el rango de movimiento.

Además, incorpore los siguientes ejercicios:

- Tumbada boca arriba, con las rodillas flexionadas y los brazos a lo largo del cuerpo. Deslice ambos brazos por el suelo hasta notar tensión en la zona de la cicatriz.



- De pie con ayuda de un palo, realice extensión de ambos brazos a la vez, sin arquear la columna lumbar.



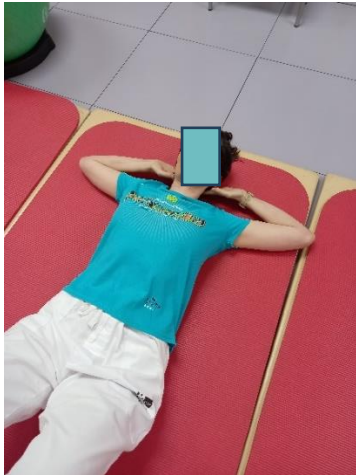
- Ejercicio aeróbico: andar, bici estática, cinta marcha...



SEMANA 4-5: aumente el rango articular hasta movilidad completa.

Realice los ejercicios de las semanas anteriores y además añada los siguientes ejercicios:

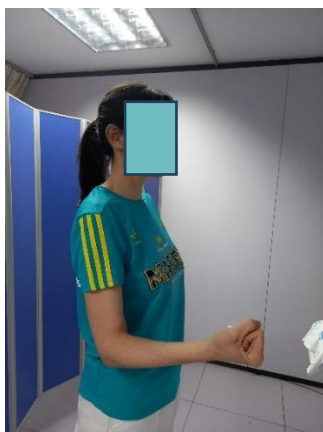
- Rotaciones: Postura Playa- RI deslizamiento mano en espalda



- Isométricos RI-RE: mantenga su codo en ángulo recto y empuje en una pared hacia dentro y hacia afuera con la mano, manteniendo el empuje 5 seg.



- Tonificación Bíceps: flexione y extienda su codo cerrando con fuerza la mano.



Ejercicios de Movilidad Global:

- Ejercicio del Arquero



- Flex anterior tronco



- Lateralizaciones de tronco



A PARTIR DE SEMANA 6

- Ejercicios Resistidos con Theraband o Pesos Progressivos



- Deporte: 3 veces/semana: 20-30 min + 20- 30 min ejercicio aeróbico 2 veces/s

RECOMENDACIONES PARA PREVENIR EL LINFEDEMA

Para prevenir el linfedema, o en caso de que ya haya aparecido, para disminuirlo y evitar que empeore, siga las siguientes recomendaciones:

- Evite heridas y pinchazos en el brazo afectado:
 - Cuidado con las tijeras/cortauñas a la hora de cortarse las uñas.
 - Si va a cocinar precaución con las espinas del pescado y otros elementos punzantes (cuchillos, batidora, peladores...).
 - Evite rasurado de axilas con cuchillas o depilación con cera. Use mejor cremas depilatorias o depiladora eléctrica.
 - Use guantes para lavar los platos, actividades de jardinería o el cuidado de mascotas.
 - Utilice un dedal para coser.
 - Cuidado con las picaduras de insectos y mordeduras o arañazos de animales.
 - Evite quemaduras y vigilar los productos que puedan irritar la piel.
 - Procure no poner aplicar inyecciones ni extraer sangre en el brazo afecto.

En el caso de sufrir algún corte o herida, desinfectar inmediatamente y vigilar el color, la temperatura del brazo y si aparece fiebre, en las 24-48 horas posteriores, en ese caso acudir al médico para que lo valore.

- No lleve accesorios que puedan generar presión como anillos, relojes, pulseras o ropa ajustada.
- No coja grandes pesos que supongan fatiga y sobrecarga
- Evite temperaturas extremas, tanto frío excesivo como focos de calor y exposiciones prolongadas al sol.
- Mantenga una buena higiene e hidratación de la piel (cuidado con productos cosméticos irritantes o que puedan producir alergia)
- Utilice desodorantes hipoalergénicos.
- Controle el sobrepeso, moderar el consumo de grasas, proteínas y sal. Llevar una dieta rica en frutas y verduras.
- Evite actividades deportivas traumáticas. La natación es un deporte ideal. También actividades como andar, elíptica o bicicleta estática.