



UNIDAD DE FISIOTERAPIA

SERVICIO DE REHABILITACIÓN

**RECOMENDACIONES Y EJERCICIOS DE FISIOTERAPIA EN
PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE LINFEDEMA**



EJERCICIOS Y RECOMENDACIONES PARA PREVENCIÓN DEL LINFEDEMA EN MIEMBRO SUPERIOR

Las siguientes recomendaciones y ejercicios han sido desarrolladas para pacientes que se han sometido a una cirugía de mama. Debido a la posible extirpación de ganglios linfáticos puede haber una alteración en el funcionamiento de la circulación linfática. Por tanto, el objetivo es prevenir la aparición de linfedema de miembro superior o estabilizarlo una vez que haya aparecido.

Los ejercicios se harán todos los días, 2 veces cada día, 10 repeticiones, a un ritmo lento y sin ocasionar fatiga.

NOTA:

En caso de presentar linfedema, realizar los ejercicios con una medida de contención (manga o vendaje de compresión) puesta.

EJERCICIOS GENERALES

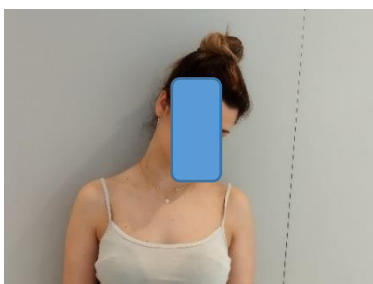
- **Ejercicio 1:**

Respiración diafragmática: Túmbese boca arriba, con las rodillas dobladas y los pies apoyados en la cama. Puede colocarse una almohada debajo de las rodillas para mayor comodidad. Coloque sus manos sobre el abdomen para notar cómo se hincha cuando inhala el aire por la nariz. Luego, exhale el aire por la boca, notando cómo el abdomen se deshincha.



- **Ejercicio 2:**

Inclinaciones del cuello: lo haremos sentados en una silla; inspiramos aire y lo soltamos por la boca, acercando la oreja hacia el hombro (del mismo lado), volvemos a la posición central cogiendo aire por la nariz, e inclinamos la cabeza hacia el otro lado soltando el aire por la boca.



- **Ejercicio 3:**

Rotaciones de cuello: Siéntese en una silla. Gire la cabeza hacia un lado mientras exhala el aire por la boca. Vuelva al centro mientras inhala por la nariz y luego gire la cabeza hacia el otro lado, exhalando nuevamente por la boca.



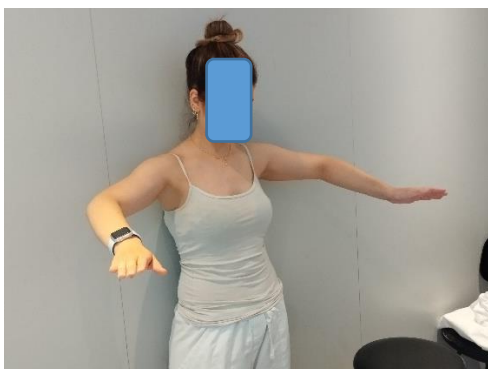
- **Ejercicio 4:**

Giro de hombro. Realice este ejercicio de pie. Los círculos hacia atrás con los hombros sirven como calentamiento para el resto de los ejercicios.



- **Ejercicio 5:**

Nadar a braza: Imagine estar nadando suavemente “a braza”.



- **Ejercicio 6:**

Flexión de codos: Siéntese en una silla con los brazos apoyados sobre una mesa. Doble los codos con las palmas hacia arriba mientras cierra las manos. Luego, estire los codos girando las palmas hacia abajo y abriendo las manos.



- **Ejercicio 7:**

Eleve los brazos hacia delante mientras abre y cierra las manos. Luego, baje los brazos por los laterales, continuando con el movimiento de apertura y cierre de manos.

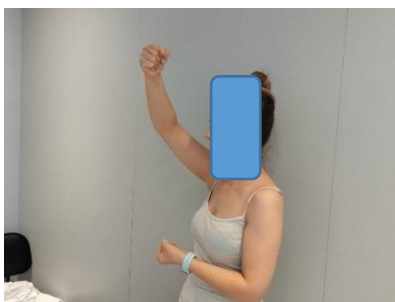


- **Ejercicio 8:**

Misma posición, con los brazos en alto, abra y cierre las manos, imaginando que está cogiendo y soltando una pelota blanda.

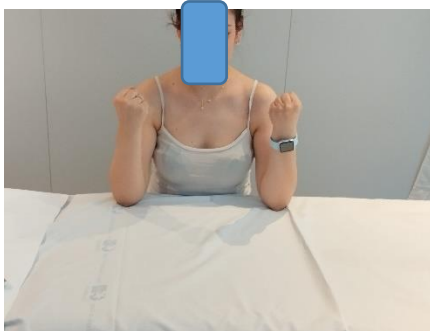
- **Ejercicio 9:**

"Subir una cuerda/persiana": Mueva los brazos y las manos como si estuviera subiendo una cuerda o una persiana.



- **Ejercicio 10:**

Giros de muñeca, con las manos a una altura superior a los hombros, realice giros de muñeca hacia un lado y hacia el otro.



- **Ejercicio 11:**

“Círculos en pared” Imagine que está limpiando un cristal, pero sin presionar la mano contra la pared. Deslice la mano en forma de círculo grande, primero en un sentido y luego en el otro. Realice este ejercicio de forma lenta y suave.



- **Ejercicio 12:**

“Remar en una canoa imaginaria”: Con una pica o palo, realice el movimiento de remar hacia un lado y luego hacia el otro, manteniendo las manos a la altura de los hombros.



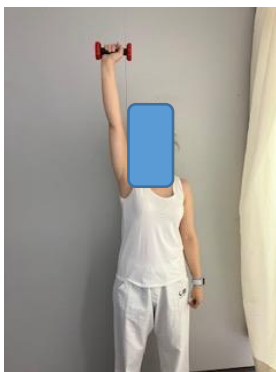
EJERCICIOS DE FUERZA

Pasadas las seis primeras semanas desde la cirugía y de acuerdo con el equipo médico, se irán añadiendo ejercicios de fuerza con una pequeña pesa. Para este progreso, sería recomendable haber conseguido previamente la movilidad completa del hombro.

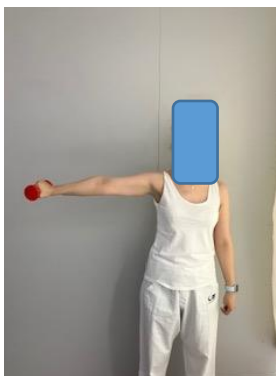
Los ejercicios se realizarán 2-3 días a la semana. Los pesos se irán aumentando progresivamente, comenzando con $\frac{1}{2}$ kg y no superando los 2 kg.

En caso de linfedema, conviene realizar los ejercicios SIEMPRE con la manga de compresión.

- **EJERCICIO 1:** Elevación del brazo recto: Eleve el miembro superior en un plano anterior, con la pesa en la mano.



- **EJERCICIO 2:** Elevaciones laterales: hasta los 90º de apertura del hombro.



- **EJERCICIO 3:** Doble el codo y eleve la pesa hacia el techo, desde la altura del hombro.



Durante la realización de todos estos ejercicios, debemos **respetar el dolor y la fatiga**. Si aparecieran, disminuya el rango de movimiento, haciéndolos menos amplios, o bien reduzca el peso o el número de repeticiones.

EJERCICIOS CARDIOVASCULARES

Para activar el sistema linfático, también se recomienda el ejercicio aeróbico (como caminar, andar en bicicleta, nadar, etc.). Lo ideal es realizarlo cinco días a la semana, durante 30-45 minutos, a una intensidad moderada.

RECOMENDACIONES Y CUIDADOS EN EL BRAZO INTERVENIDO

- Evite heridas y pinchazos en el brazo afectado:
 - Tenga precaución con las tijeras o cortaúñas al cortarse las uñas.
 - Al cocinar, tenga cuidado con las espinas del pescado y otros elementos punzantes (cuchillos, batidora, peladores, etc.).
 - Utilice un dedal para coser.
 - Tenga cuidado con los arañazos y mordeduras de animales domésticos, así como con las picaduras de insectos.
 - Evite quemaduras y vigile los productos que puedan irritar la piel.
 - Procure no poner inyecciones ni extraer sangre en el brazo afectado.
 - Si sufre cualquier traumatismo que curse con una herida abierta, desinfecte la herida inmediatamente y esté atento a cambios como enrojecimiento, calor, pesadez del miembro y/o fiebre. En tal caso, deberá acudir al médico.
- No lleve accesorios que puedan generar presión, como anillos, relojes, pulseras o ropa ajustada.
- No levante grandes pesos que causen fatiga y sobrecarga.
- Evite temperaturas extremas, tanto frío excesivo como fuentes de calor y exposiciones prolongadas al sol.
- Mantenga una buena higiene e hidratación de la piel. Seque bien los pliegues de la piel y aplique crema hidratante en sentido ascendente en el brazo.
- Utilice desodorantes hipoalergénicos.
- Controle el sobrepeso, modere el consumo de grasas, proteínas y sal. Es recomendable seguir una dieta saludable.
- Evite deportes de alto impacto. La natación es recomendable.