



# UNIDAD DE FISIOTERAPIA

SERVICIO DE REHABILITACIÓN

**RECOMENDACIONES Y EJERCICIOS DE FISIOTERAPIA  
TRAS CIRUGÍA CONSERVADORA DE MAMA**



Los siguientes ejercicios y recomendaciones están diseñados para pacientes que han sido intervenidas de cirugía conservadora de mama, no aplicando a mastectomías con o sin reconstrucción, ya que éstas requieren cuidados personalizados.

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

Estos ejercicios buscan 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.

## Primera Semana tras la cirugía:

Durante la primera semana, se recomienda mover el brazo gradualmente hasta un máximo de 90 grados. Es posible experimentar una sensación de estiramiento, pero no se debe sentir dolor. Se aconseja retomar progresivamente las actividades cotidianas de la manera más normalizada posible.

## EJERCICIOS RESPIRATORIOS

- **Ejercicios Respiratorios Diafragmáticos:** Tumbada o sentada, con ambas manos apoyadas suavemente en el abdomen. Inhale por la nariz, dirigiendo el aire hacia el abdomen, para hincharlo como si fuera un globo. Exhale lentamente por la boca hasta vaciar el abdomen.



- **Ejercicios Respiratorios para la Expansión Costal Superior:** Sentada con ambas manos apoyadas suavemente en las parrillas costales superiores. Inhale suavemente por la nariz, dirigiendo el aire hacia la zona superior de las costillas, notando cómo empujan nuestras manos y se expanden. Exhale por la boca.



## EJERCICIOS DE COLUMNA CERVICAL

- **Lateralizaciones de cuello:** Manteniendo la mirada al frente, incline la oreja derecha hacia el hombro derecho, intentando notar un estiramiento en el lado izquierdo del cuello. Mantenga esta posición durante 5 segundos, luego regrese al centro y repita el movimiento hacia el lado opuesto. Evite elevar los hombros durante el ejercicio.



## EJERCICIOS DE CODO Y MANO

- **Ejercicio de Flexión y Extensión de Codo:** Doble y extienda el codo manteniendo el brazo pegado al cuerpo. Al llevar la mano hacia el hombro, la palma debe estar hacia arriba mientras cierra la mano. Al bajar la mano, la palma debe mirar hacia abajo mientras abre la mano.

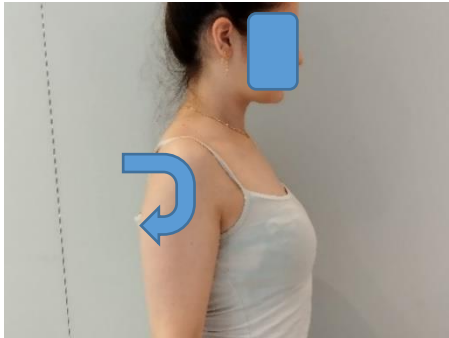


- **Giro de Muñecas:** En la misma posición, frente a la mesa, apoye los codos y gire las muñecas en ambos sentidos.



## EJERCICIOS DE HOMBRO

- **Giro de hombros:** con los brazos a lo largo del cuerpo haga giros con los hombros hacia atrás.



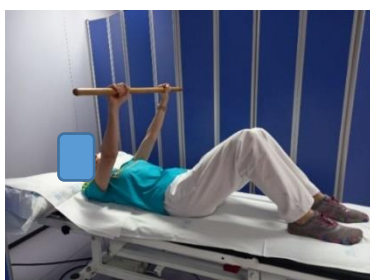
- **Deslizamiento sobre una Mesa:** Frente a la mesa, deslice sus manos hacia adelante ayudándose con la flexión del tronco. Limite el movimiento según el estiramiento que sienta, evitando cualquier sensación de dolor.



### Segunda y Tercera Semana tras la cirugía:

A partir de esta semana, salvo indicación médica contraria, se pueden superar los 90 grados de movimiento del brazo. Es crucial vigilar el volumen del brazo y las sensaciones percibidas. Continuar con los ejercicios previos y añadir los siguientes para ampliar la movilidad del brazo:

- **Flexión de Hombros:** Tumbada boca arriba, sostenga un palo y lleve los brazos hacia atrás hasta notar un leve estiramiento. Realice este ejercicio sin forzar el movimiento y deténgase si experimenta dolor.



- **Deslizamiento sobre la Pared:** De pie, apoye la mano sobre una pared y deslícela hacia arriba hasta sentir el estiramiento. Realice este ejercicio de frente con ambos brazos y de lado con el brazo afectado, limite la movilidad según el estiramiento, sin llegar a sentir dolor.



Durante estas semanas, incorpore progresivamente ejercicio aeróbico, como caminar o usar una bicicleta estática.

### **A partir de la Cuarta Semana tras la cirugía:**

Continuar con ejercicios anteriores y añadir los siguientes:

- **Estiramiento Anterior:** Coloque las manos en ambos lados de una esquina y acerque el pecho hacia la esquina, notando el estiramiento anterior sin llegar a sentir dolor.
- **Apertura y Cierre de Hombros:** Tumbada o de pie, lleve las manos a la nuca y abra los codos hacia atrás mientras inhala, luego junte los codos exhalando.



- **Flexión de Hombros:** Tumbada o de pie, sosteniendo un palo, eleve los brazos hasta notar el límite.



- **Rotación Interna:** De pie, junte las manos por detrás y deslice el brazo afectado hacia arriba por la columna.



- **Ejercicio del arquero:**



- **Masaje de la cicatriz:** Una vez que la incisión esté completamente cerrada, realice un automasaje de la cicatriz. Mueva la piel en todas las direcciones utilizando 2 o 3 dedos, tanto sobre la cicatriz como en las zonas adyacentes

## A partir de la Sexta Semana

- Introducir ejercicios de fuerza: con Theraband o Pesos Progresivos
- Continuar con ejercicio aeróbico, recomendable 2-3 veces/semana.



**TODOS LOS EJERCICIOS PROPUESTOS SE IRÁN AJUSTANDO EN FUNCIÓN DEL TIPO DE CIRUGÍA, LA TOLERANCIA DEL PACIENTE Y SIEMPRE RESPETANDO LAS INDICACIONES DEL EQUIPO MÉDICO.**

## RECOMENDACIONES PARA PREVENIR LINFEDEMA:

En caso de extirpación de ganglios linfáticos, para prevenir el linfedema, o en el caso de que ya haya aparecido, disminuya y no empeore, seguiremos 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.