

EL LINFEDEMA



RECOMENDACIONES Y EJERCICIOS
PARA SU PREVENCIÓN



INTRODUCCIÓN

Después de una intervención quirúrgica a nivel de la mama, y debido al vaciamiento ganglionar del sistema linfático en la región axilar, pueden existir alteraciones en la zona como dolor, adormecimiento (acorchamiento), disminución de la movilidad del hombro y edema (hinchazón) del brazo.

La falta de movilidad contribuye a mantener el dolor y favorece la atrofia muscular y la anquilosis articular.

La aparición del edema del brazo (linfedema), no significa una recaída de su enfermedad sino una complicación local de la cirugía axilar, y puede ocurrir de forma inmediata o tardía.

El folleto contiene a su vez unas normas y recomendaciones, útiles para prevenir la aparición del edema del brazo, las cuales deberá adaptar a su vida cotidiana.

Su colaboración es esencial para el restablecimiento de la movilidad que tenía habitualmente.

No dude en pedir consejo o ayuda siempre que lo necesite.

No dude de acudir a su médico para cualquier duda por muy pequeña que sea.



EJERCICIOS

- ◆ Haga solamente lo que le hayan aconsejado y pueda en ese momento.
- ◆ Aproveche los intervalos entre uno y otro ejercicio, con respiración suave tomando el aire por la nariz y expulsándolo por la boca.
- ◆ Evite los movimientos bruscos y aquellos que produzcan dolor.
- ◆ Repita los ejercicios **3-5 veces consecutivas**. Cuando esté más entrenada puede repetirlos hasta **10 veces**.





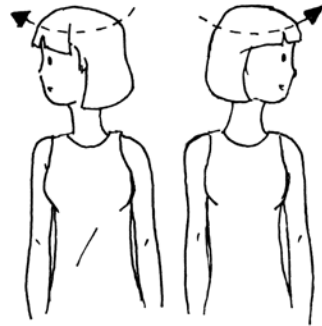
*Elevar ambos hombros
hacia el lóbulo de las orejas.*



*Trazar círculos con los hombros
especialmente hacia atrás.*



*Elevar alternativamente
primero el hombro derecho y
luego el izquierdo.*



*Mover la cabeza de derecha
a izquierda.*



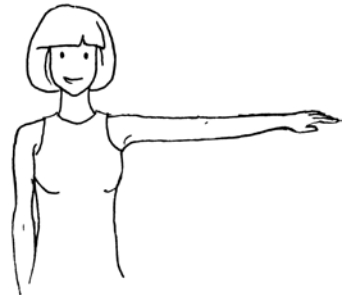
Inclinar la cabeza hacia delante y atrás.



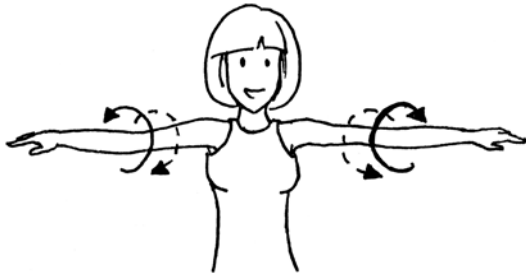
Con los antebrazos a la altura del pecho, apretar las palmas de las manos.



Aproximar las escápulas a la columna vertebral.



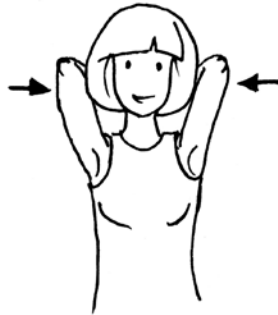
Situar los brazos en cruz de forma alternativa.



Con los brazos en cruz girarlos en círculo hacia delante y atrás.



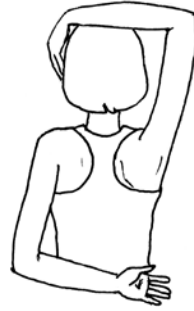
Llevar la mano a la nuca.



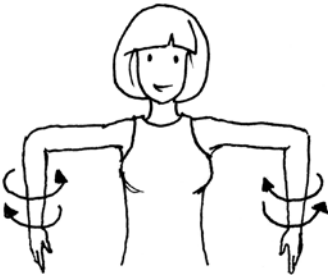
Colocar los brazos detrás de la nuca y acercar los codos.



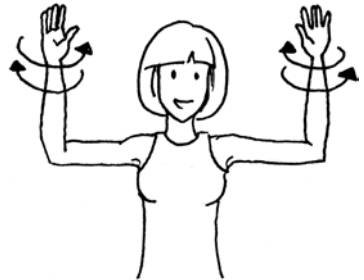
Llevar la mano a la cabeza y a la oreja contraria.



Llevar la mano a la cabeza y la otra a la cintura alternativamente.



Hacer círculos hacia dentro y hacia fuera, con codos doblados hacia abajo.



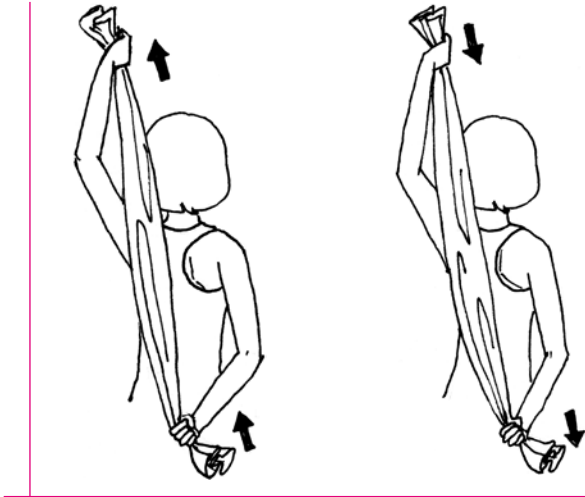
Hacer círculos hacia dentro y hacia fuera, con codos doblados hacia arriba.



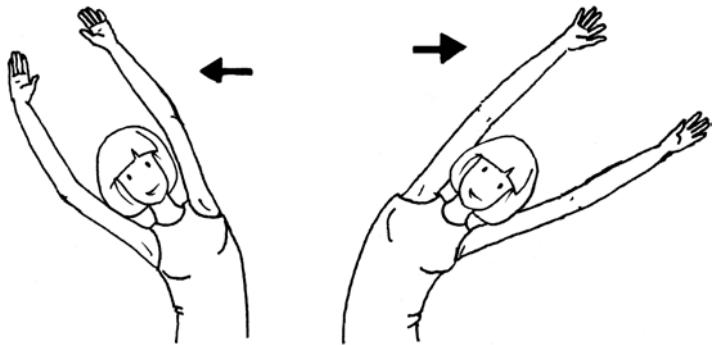
Sujetar una toalla, elevar los brazos por encima de la cabeza y tirar de los extremos.



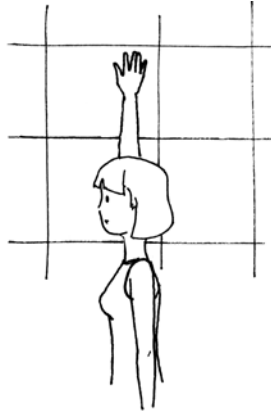
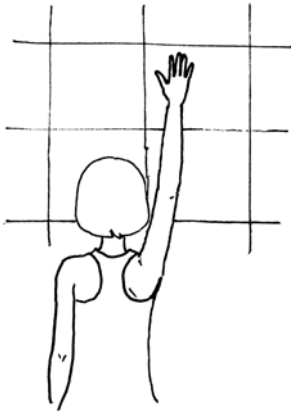
Igual que el anterior, bajar los brazos y tirar de los extremos.



Tirar de la toalla hacia arriba y abajo por detrás de la espalda.



Colocar los brazos por encima de la cabeza e inclinarse a la derecha e izquierda.



*Subir el brazo por encima de la cabeza,
primero de frente y después de costado a una pared.*

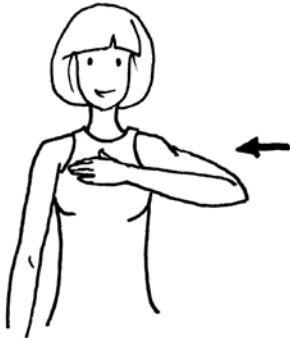
GIMNASIA DESCONGESTIVA PARA PACIENTES CON LINFEDEMA DE MIEMBRO SUPERIOR

- ◆ Es primordial realizar los ejercicios señalados con anterioridad, así como los detallados a continuación.
- ◆ Para su realización intercalar los ejercicios respiratorios, que favorecen la circulación linfática.
- ◆ Descansar con el brazo en alto siempre que sus ocupaciones lo permitan.
- ◆ **Automasaje:**
 - Realizar suave y lentamente SIN APRETAR.
 - Hacerlo desde la mano hacia el hombro.
 - Si es posible 2-3 veces al día.
 - No serán necesarias cremas para realizarlo.
 - No debe hacerse con ropa.





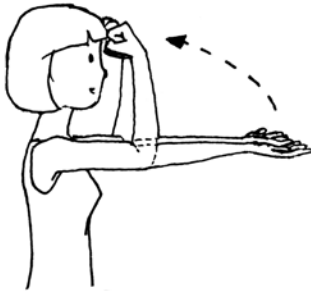
Descansar reposando el brazo en alto.



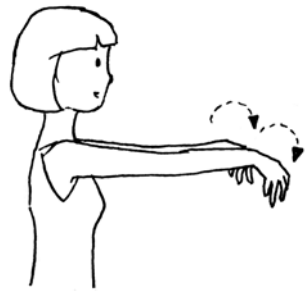
Automasaje en el tórax.



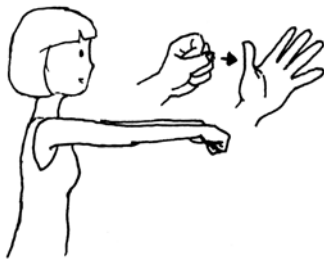
Automasaje en el brazo.



Flexionar y extender los brazos a la vez: en la posición de flexión con la mano cerrada y en la posición de extensión con la mano abierta.



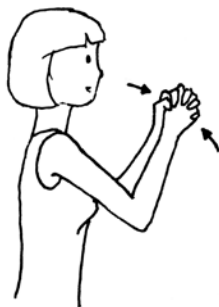
Realizar giros con ambas muñecas.



Abrir y cerrar los dedos de la mano «haciendo un puño». Los brazos deberán permanecer extendidos a la altura de los hombros.



«Bombilla». Enroscar y desenroscar alternativamente con una mano.

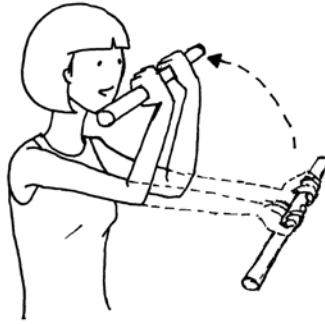


Cruzar ambas manos en posición de «oración» y apretar.

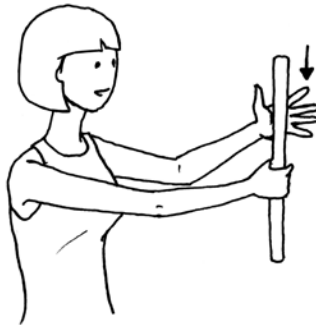


«Nadar en el aire».

EJERCICIOS CON UN PALO DE MADERA

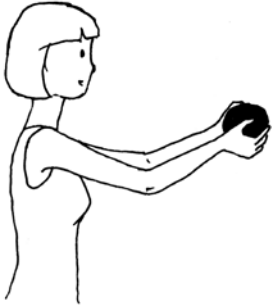


Asirlo con las dos manos, manteniéndolo horizontalmente. En esta posición extender y flexionar los brazos.

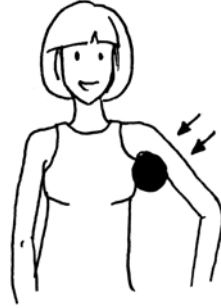


Mantenerlo verticalmente y alternando, soltar con una mano y dejarlo caer, sujetar con la otra. Repetir este proceso varias veces

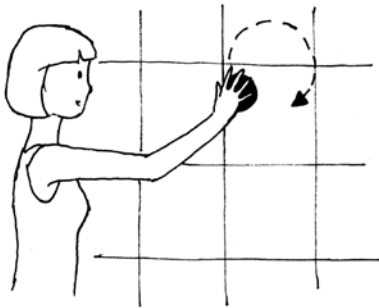
EJERCICIOS CON UNA PELOTA DE ESPUMA



Apretarla con ambas manos.



Colocarla bajo la axila y apretarla suavemente con el brazo.



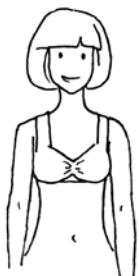
Con la mano abierta, realizar movimientos circulares sobre una superficie perpendicular al suelo real o imaginaria y posteriormente hacer el movimiento de limpiar.

NORMAS Y RECOMENDACIONES

En el hogar y en el trabajo:

- ◆ No cargar o transportar objetos pesados.
- ◆ Evitar las heridas, los sobreesfuerzos, el frío y el calor excesivos.
- ◆ Tener cuidado con los objetos punzantes como cuchillos, agujas...
- ◆ Evitar las quemaduras al freír, planchar...
- ◆ Utilizar guantes en los trabajos caseros.
- ◆ No permanecer mucho tiempo planchando.
- ◆ Emplear manoplas al manejar hornos calientes.
- ◆ No mantener mucho tiempo el brazo en alto.





En el vestido:

- ◆ No llevar ropa ajustada.
- ◆ Utilizar habitualmente sujetador sin aro y con tirantes anchos, para que no se claven en los hombros.
- ◆ No llevar reloj, pulseras ni anillos en el brazo operado.



En los cuidados personales:

- ◆ Máxima higiene y cuidado meticuloso de la piel.
- ◆ Emplear productos cosméticos que no irriten o produzcan alergias.
- ◆ Hacer la depilación con cremas.
- ◆ Tener cuidado al cortarse las uñas. No cortarse las cutículas.
- ◆ Prohibida la sauna y los baños de sol.
- ◆ Tomar baños o duchas templados.



En la alimentación:



- ◆ Mantener el peso adecuado.
 - ◆ Evitar el exceso de sal y proteínas en las comidas.
 - ◆ Beber abundante líquido.
 - ◆ Evitar el estreñimiento.
- ◆ Comer alimentos que contengan fibra.



En el deporte:

- ◆ Se aconseja la práctica de la natación.
- ◆ Hacer gimnasia de mantenimiento, sin movimientos bruscos del brazo.
- ◆ Caminar diariamente.
- ◆ Se pueden practicar de forma moderada actividades como el esquí, golf, tenis...



En el jardín, campo y los animales:

- ◆ Emplear guantes para el cuidado de las plantas.
- ◆ Evitar heridas en el jardín y arañazos con animales.
- ◆ Prevenir picaduras de insectos empleando repelentes para los mismos.



En la práctica sanitaria:

- ◆ Prohibidos los masajes no especializados y sin indicación médica.
- ◆ No extraer sangre del brazo operado.
- ◆ No tomarse la tensión arterial en el brazo operado.
- ◆ No ponerse inyecciones, vacunas o aplicarse agujas de acupuntura en el brazo operado.
- ◆ **En el caso de que el brazo esté ROJO o CALIENTE debe consultar con su médico.**



© *Asociación para la ayuda a las mujeres con cáncer de mama (AMUCCAM)*

Los derechos para esta edición han sido cedidos por AMUCCAM
a la Federación Española de Cáncer de Mama (FECMA)



María Luisa Serra, 83, bajo 2.ª
07703 MAHÓN

Teléf.: 699 499 650

E-mail: info@fecma.org

www.fecma.org