



Centro Cívico María Cristina
C/ General Dávila, 124
39007 Santander. Cantabria

Tel.: 628 70 96 19
E-mail: info@fecma.org
www.fecma.org



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.

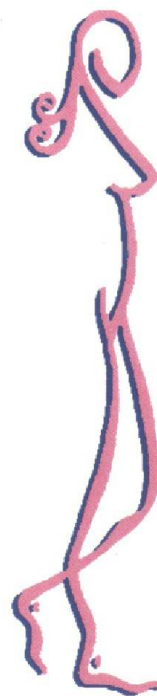
La aparición del edema del brazo (linfedema), no significa una recaída de su enfermedad sino una complicación local de la cirugía axilar, y puede ocurrir de forma inmediata o tardía.

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.

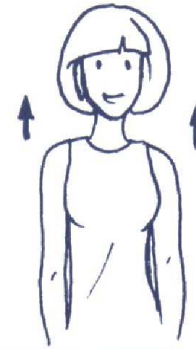
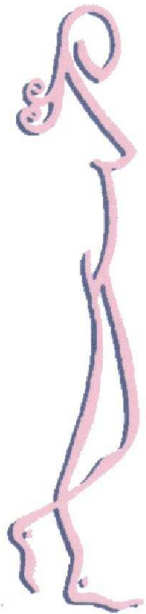
No dude en pedir consejo o ayuda siempre que lo necesite.

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



EJERCICIOS

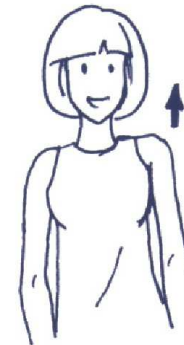
- Haga solamente lo que le hayan aconsejado y pueda en ese momento.
- Aproveche los intervalos entre uno y otro ejercicio, con respiración suave tomando el aire por la nariz y expulsándolo por la boca.
- Evite los movimientos bruscos y aquellos que produzcan dolor.
- Repita los ejercicios **3-5 veces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



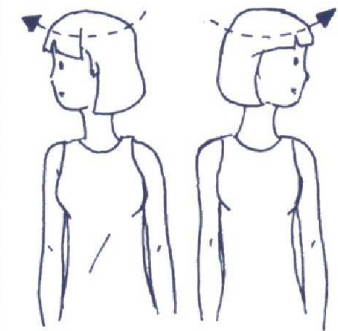
Elevar ambos hombros hacia el lóbulo de las orejas.



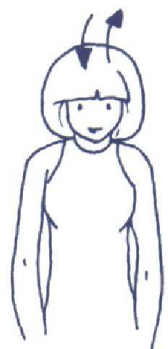
Trazar círculos con los hombros especialmente hacia atrás.



Elevar alternativamente primero el hombro derecho y luego el izquierdo.



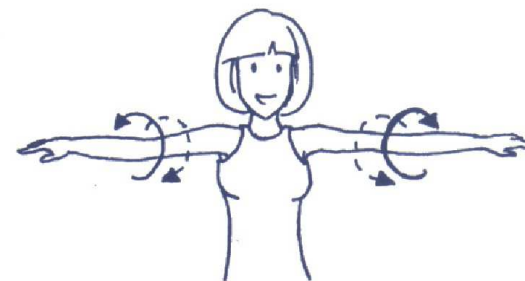
Mover la cabeza de derecha a izquierda.



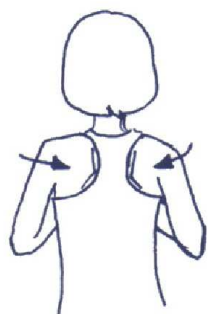
Inclinar la cabeza hacia delante y atrás.



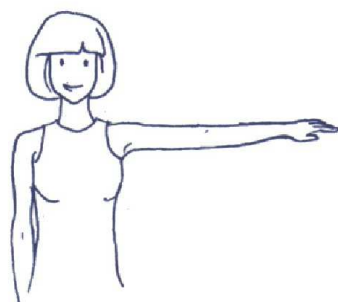
Con los antebrazos a la altura del pecho, apretar las palmas de las manos.



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



Aproximar las escápulas a la columna vertebral.



Situar los brazos en cruz de forma alternativa.



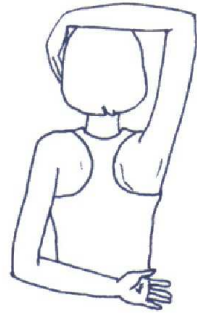
Llevar la mano a la nuca.



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



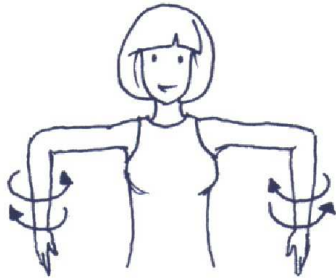
Llevar la mano a la cabeza y a la oreja contraria.



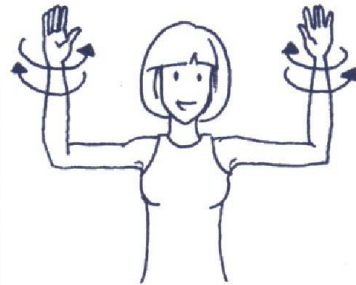
Llevar la mano a la cabeza y la otra a la cintura alternativamente.



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



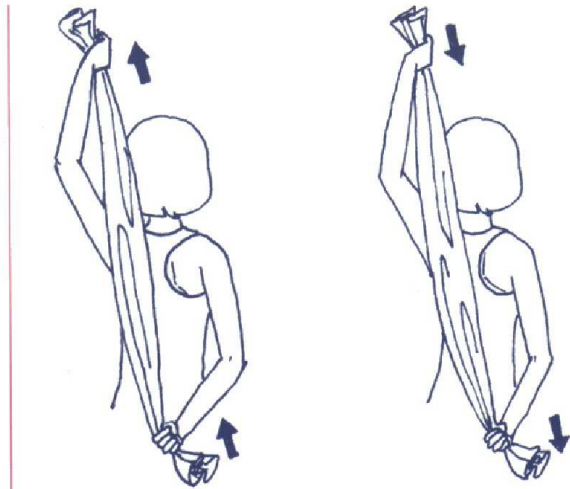
Hacer círculos hacia dentro y hacia fuera, con codos doblados hacia abajo.



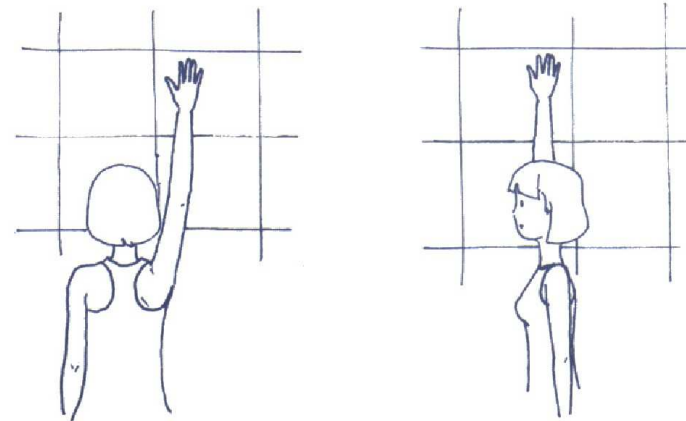
Hacer círculos hacia dentro y hacia fuera, con codos doblados hacia arriba.



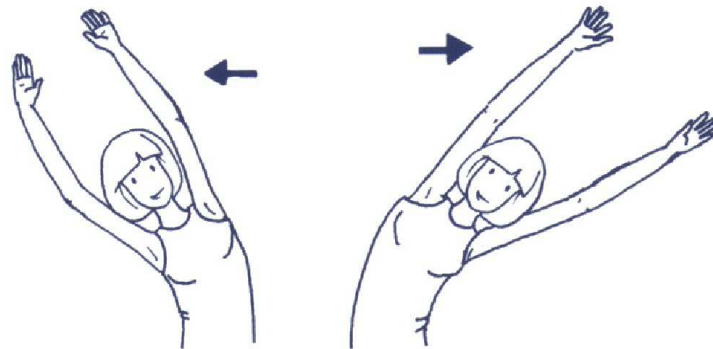
Igual que el anterior, bajar los brazos y tirar de los extremos.



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



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



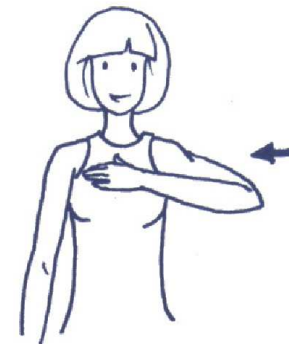
Colocar los brazos por encima de la cabeza e inclinarse a la derecha e izquierda.

GIMNASIA DESCONGESTIVA PARA PACIENTES CON LINFEDEMA DE MIEMBRO SUPERIOR

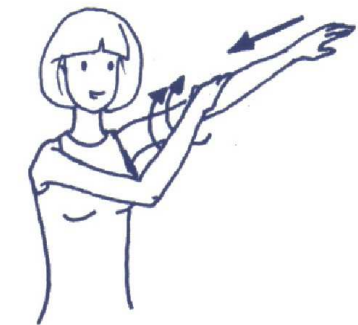
- Es primordial realizar los ejercicios señalados con anterioridad, así como los detallados a continuación.
- Para su realización intercalar los ejercicios respiratorios, que favorecen la circulación linfática.
- Descansar con el brazo en alto siempre que sus ocupaciones lo permitan.
- **Automasaje:**
 - 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.



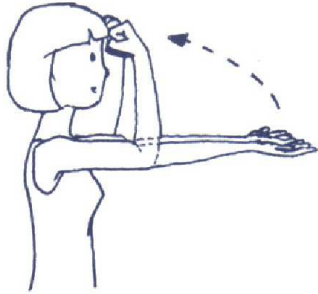
Descansar reposando el brazo en alto.



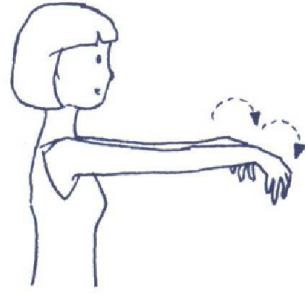
Automasaje en el tórax.



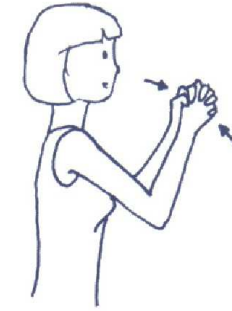
Automasaje en el brazo.



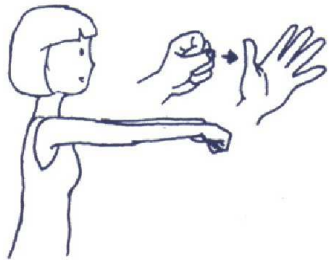
Flexionar y extender los brazos a la vez: en la posición de flexión con la mano cerrada y en la posición de extensión con la mano abierta.



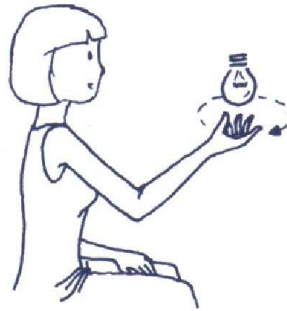
Realizar giros con ambas muñecas.



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



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

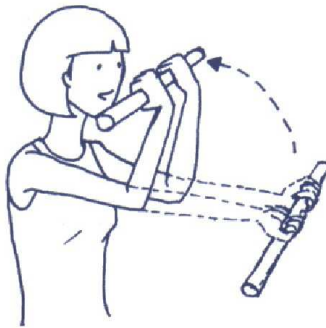


«Bombilla». Enroscar y desenroscar alternativamente con una mano.

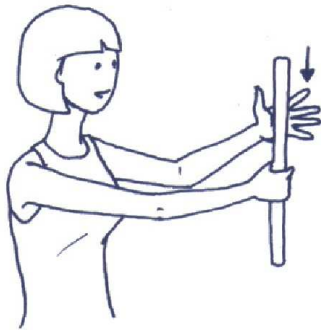


«Nadar en el aire».

EJERCICIOS CON UN PALO DE MADERA

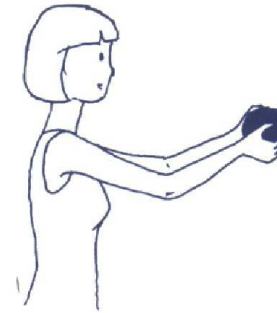


Asirlo con las dos manos, manteniéndolo horizontalmente. En esta posición extender y flexionar los brazos.

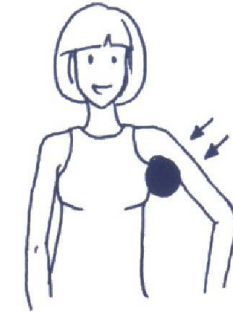


Mantenerlo verticalmente y alternando, soltar con una mano y dejarlo caer, sujetar con la otra. Repetir este proceso varias veces

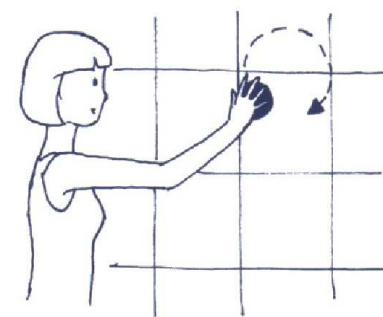
EJERCICIOS CON UNA PELOTA DE ESPUMA



Apretarla con ambas manos.



Colocarla bajo la axila y apretarla suavemente con el brazo.

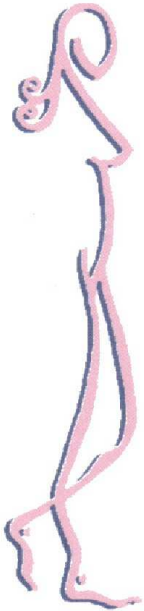


Con la mano abierta, realizar movimientos circulares sobre una superficie perpendicular al suelo real o imaginaria y posteriormente hacer el movimiento de limpiar.

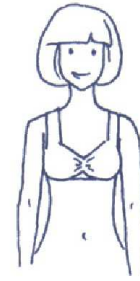
NORMAS Y RECOMENDACIONES

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.

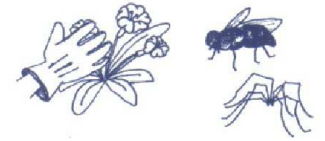
En el deporte:

- 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...



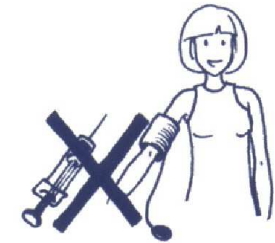
En el jardín, campo y los animales:

- 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)*

Edición: febrero de 2009

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

Depósito legal: SA. 123—2009