

UGC PROVINCIAL DE MEDICINA FÍSICA Y REHABILITACIÓN

Cuidados posturales y ejercicios en fase precoz tras cirugía de cáncer de mama

COMIENZA A LAS 24 HORAS DE LA INTERVENCIÓN.

Se realizan estando acostadas.

Con frecuencia vemos tras una intervención de cirugía de mama, una tendencia a adoptar posturas que buscan evitar el dolor, pero mantenidas en el tiempo, no solo lo provocan, sino que llevan a una pérdida de la movilidad de hombro e incluso de codo, todo lo cual puede afectar a la funcionalidad del brazo.

Para evitar estas consecuencias no deseadas, es fundamental la corrección de la postura y el inicio de un **PROGRAMA DE EJERCICIOS RESPIRATORIOS Y DE MOVILIDAD DE LA MANO Y BRAZO AFECTADOS**.

De este modo, **se aconseja empezar lo antes posible a hacer movimientos** tales como: llevarse la mano a la boca, a la frente, a la oreja contraria, al hombro contrario, utilizarla para comer, y contribuir a su aseo personal. Pero **siempre con movimientos moderados**, sin provocar dolor y sin pasar de 90º de flexión de hombro mientras continúe con sus drenajes.

No son pocos los casos que tras la cirugía se encuentran en perfecto estado y con deseo de realizar las tareas de la casa e incluso ejercicios más complejos que los aprendidos durante su ingreso. Tranquila, recuerde que está recién intervenida, sus tejidos aún están sanando, y **cualquier esfuerzo puede causarle daños importantes**.

DÉJESE CUIDAR, pida ayuda cuando la necesite, y aproximadamente a la semana del alta hospitalaria, acuda a su cita con el/la fisioterapeuta que le informará sobre recomendaciones y normas de autocuidado, y nuevos ejercicios para realizar en casa.



UGC PROVINCIAL DE MEDICINA FÍSICA Y REHABILITACIÓN

Cuidados posturales y ejercicios en fase precoz tras cirugía de cáncer de mama

Fase 1: Durante la hospitalización: Importante para evitar complicaciones que afecten a la funcionalidad.

Iniciemos nuestro programa de ejercicios y corrección postural: **a las 24 horas de la intervención:**

- 1. Medidas posturales:** Coloque el brazo sobre una almohada situada al lado de su cuerpo, de manera que quede ligeramente elevado y separado del cuerpo.



- 2. Respiración abdominal o profunda:** Tome aire por la nariz intentando hinchar el abdomen y a continuación suelte el aire lentamente por la boca intentando meter el abdomen. Coloque las manos sobre la barriga para notar el movimiento.



- 3. Realice movimientos de bombeo con la mano (abrir y cerrar).**



UGC PROVINCIAL DE MEDICINA FÍSICA Y REHABILITACIÓN

Cuidados posturales y ejercicios en fase precoz tras cirugía de cáncer de mama

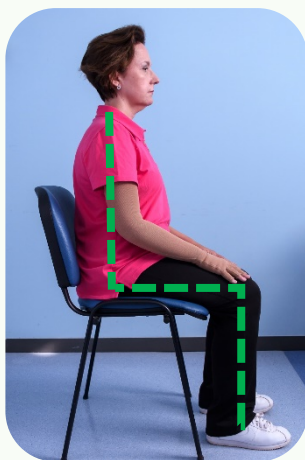
Fase 2: Tras el alta hospitalaria:

Comienza aproximadamente a la **semana de la intervención**

Estos ejercicios se irán haciendo de forma progresiva en función de la evolución del paciente.

4. Acostada boca arriba sobre una superficie lisa.

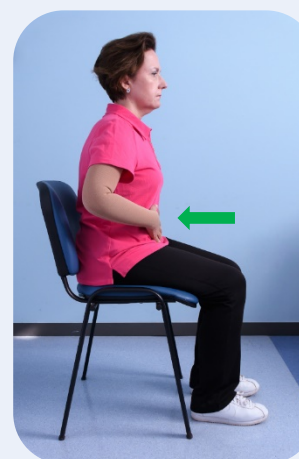
Subir los brazos con las manos entrelazadas y los codos estirados hasta el máximo de recorrido articular del hombro; a continuación, bajarlos lentamente.



El resto de los ejercicios se harán **sentada**.

Importante cuidar la postura: espalda recta, mirada al frente, caderas y rodillas en ángulo recto y pies bien apoyados en el suelo.

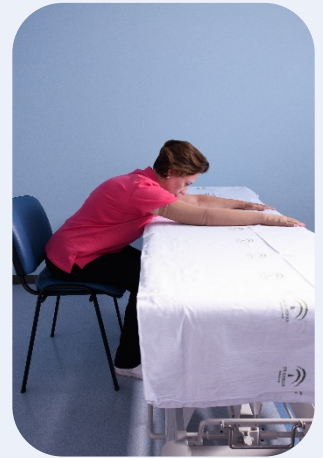
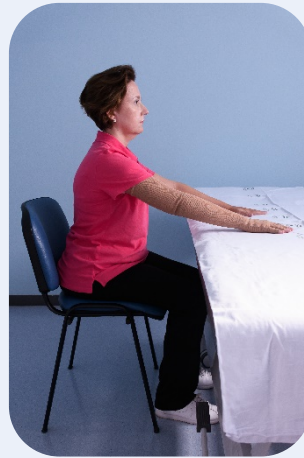
5. **Respiración abdominal o profunda:** Toma aire por la nariz intentando hinchar el abdomen. A continuación, suelta el aire lentamente por la boca intentando meter el abdomen. Coloca las manos sobre el abdomen para controlar el movimiento.



UGC PROVINCIAL DE MEDICINA FÍSICA Y REHABILITACIÓN

Cuidados posturales y ejercicios en fase precoz tras cirugía de cáncer de mama

6. Desde la posición de sentada frente a una superficie, sitúe las manos sobre ella con los codos estirados; a continuación, flexione el tronco hacia delante intentando llegar con la barriga y el pecho a los muslos.



7. Nos situamos al lado de la misma superficie con el brazo apoyado y estirado, lo deslizamos en un movimiento circular.

8. Desde la posición de sentada, subir los brazos con las manos entrelazadas y los codos estirados hasta el máximo de recorrido articular del hombro y a continuación bajarlos lentamente.

