

UGC PROVINCIAL DE MEDICINA FÍSICA Y REHABILITACIÓN ESCUELA DE PREVENCIÓN DE LINFEDEMA

Programa de ejercicios para prevención y tratamiento de linfedema

Los programas de rehabilitación tras cirugía de mama son especialmente importantes en aquellos casos en los que ha sido necesario practicar una linfadenectomía, esto es, la extirpación de muchos ganglios. Uno de los posibles efectos adversos de la extirpación de los ganglios linfáticos de la axila es la aparición del LINFEDEMA. No obstante, pueden darse otros efectos desfavorables que también pueden ser tratados con este programa como son el dolor y pérdida de movilidad del hombro.

¿Qué es el linfedema?

Se trata de una inflamación del brazo y mano del lado de la intervención. Esta afección que no tiene un tratamiento curativo eficaz puede aparecer inmediatamente después de la cirugía o incluso meses o años después.

¿Por qué se produce el linfedema?

En nuestro cuerpo además de la sangre que circula a través de arterias y venas, tenemos otro líquido, la linfa, que circula a través de vasos y ganglios linfáticos. Aunque no siempre sucede, en muchos casos donde ha sido necesario extirpar algunos de esos ganglios o vasos linfáticos de la zona axilar, puede ocurrir que la circulación de la linfa se vea afectada y no sea posible el drenaje correcto de la misma, dando lugar a una acumulación de líquido que, si llega a ser lo suficientemente importante, produce la hinchazón o linfedema.

¿Qué podemos hacer?

El ejercicio favorece la circulación de la linfa, por lo que una buena forma de cuidar el brazo ayudando a la prevención de linfedema, es realizar un programa de ejercicios que será una continuación de los aprendidos durante el postoperatorio.

Para lograr que nuestro programa de prevención resulte eficaz, es importante el seguimiento de una serie de recomendaciones:

- Realizar a diario los ejercicios aprendidos.
- Evitar los ejercicios repetitivos y que supongan un gran esfuerzo.
- No cargar grandes pesos, repartir siempre la carga entre las dos manos.
- Evitar todo aquello que comprima o dificulte la circulación. De este modo, se aconseja no llevar reloj, pulseras o anillos en el miembro afecto.
- Debemos conocer que la linfa que circula a través del sistema linfático ayuda a combatir las infecciones. A fin de ayudar en esta función, es muy importante el cuidado de la piel. Para ello se aconseja el uso de crema o loción hidratante y una buena protección solar.
- Acompañar el ejercicio con una dieta saludable, el control del peso también es importante.

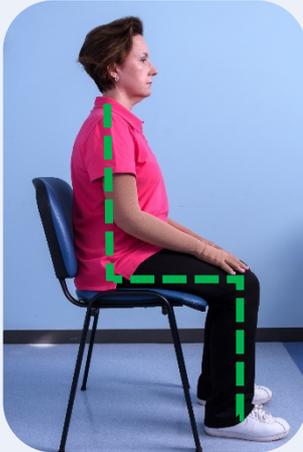
En cuanto al programa de ejercicios conviene saber:

- Nunca deben realizarse de forma brusca ni provocar dolor.
- Se pueden realizar en posición sentado.
- El tiempo de realización de los ejercicios puede oscilar entre 20 y 30 minutos.
- Podemos empezar haciendo cinco repeticiones de cada ejercicio e ir aumentando el número progresivamente hasta llegar a 10, excepto el respiratorio, que solo se repite 4 veces.

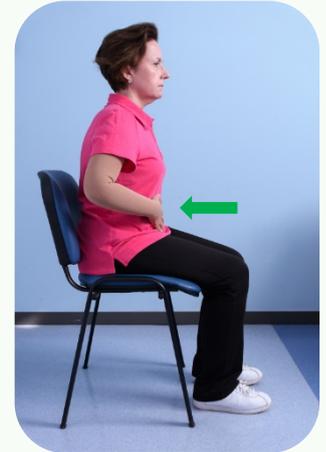
UGC PROVINCIAL DE MEDICINA FÍSICA Y REHABILITACIÓN ESCUELA DE PREVENCIÓN DE LINFEDEMA

Programa de ejercicios para prevención y tratamiento de linfedema

1 Es importante cuidar la postura durante la realización de los ejercicios. Así pues, vamos a colocarnos con la espalda recta, la mirada al frente, las caderas y rodillas en ángulo de 90º y los pies bien apoyados en el suelo.



2 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.



3 Gira la cabeza hacia la derecha y la izquierda parando en el centro.



4 Flexiona la cabeza intentando llevar la barbilla al pecho. Vuelve al centro. **No lles la cabeza hacia atrás**, solo mira al frente para no provocar daño.

UGC PROVINCIAL DE MEDICINA FÍSICA Y REHABILITACIÓN ESCUELA DE PREVENCIÓN DE LINFEDEMA

Programa de ejercicios para prevención y tratamiento de linfedema

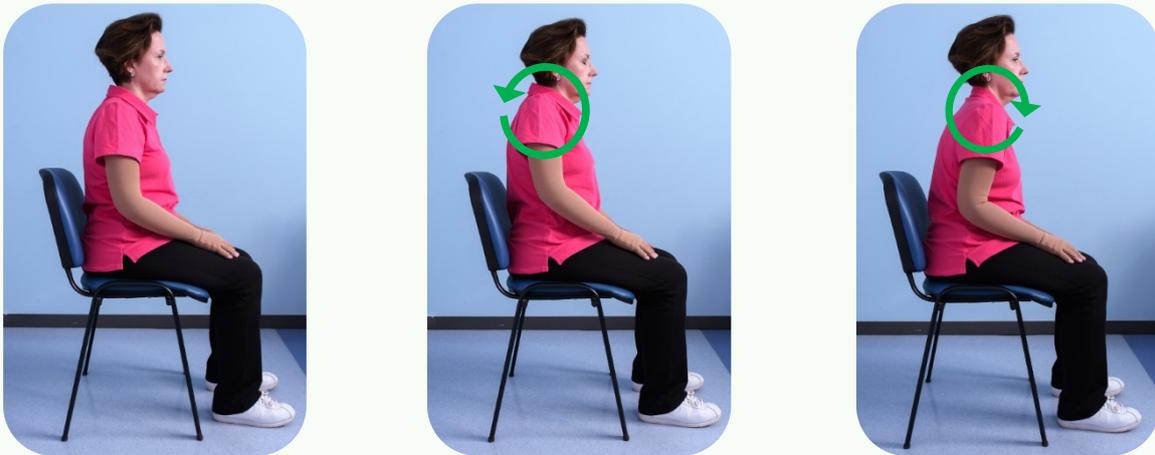
5 **Inclina lentamente la cabeza** hacia un lado y hacia el otro como si quisieras llegar al hombro con la oreja, siempre pasando por el centro.



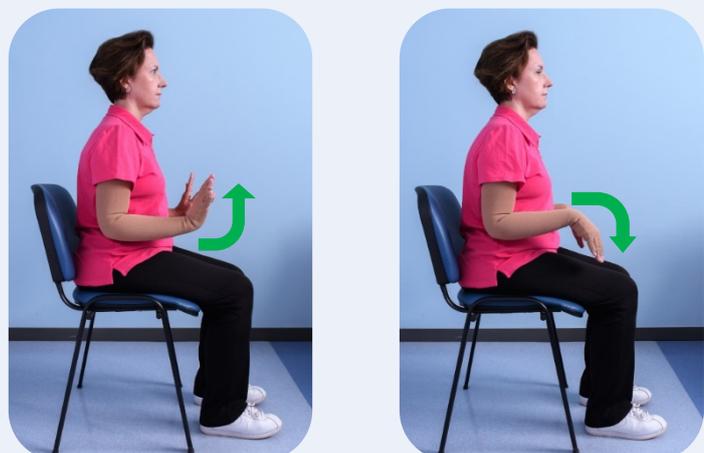
6 **Sube y baja los hombros**



7 Realiza **movimientos circulares** con los hombros, hacia delante y hacia atrás.



8 Con los codos flexionados y pegados al cuerpo, flexiona y extiende las muñecas, **doblando las manos hacia arriba y hacia abajo**



UGC PROVINCIAL DE MEDICINA FÍSICA Y REHABILITACIÓN ESCUELA DE PREVENCIÓN DE LINFEDEMA

Programa de ejercicios para prevención y tratamiento de linfedema

9 Ejercicio de bombeo, **abre y cierra las manos.**



10 Toca con el pulgar el resto de los dedos, uno tras otro (**contar con los dedos**).



11 **Gira muñecas**, palmas de las manos hacia arriba, palmas de las manos hacia abajo.



12 Extiende hacia el frente hombros, codos y manos, y después **dobla los codos** y toca los hombros con las manos.



UGC PROVINCIAL DE MEDICINA FÍSICA Y REHABILITACIÓN ESCUELA DE PREVENCIÓN DE LINFEDEMA

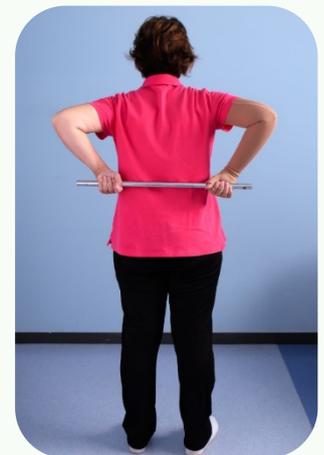
Programa de ejercicios para prevención y tratamiento de linfedema

Los siguientes ejercicios se harán con la ayuda de una barra de unos 70 cm y peso ligero:

13 Sujeta la barra en horizontal con ambas manos apoyada sobre las piernas, **elévela hasta pasar por detrás de la cabeza**, y vuelve a la posición inicial.



14 Sujeta la barra por detrás de la espalda y **desplázala hacia arriba y hacia abajo**



15 **Desplaza la barra hacia la derecha y hacia la izquierda**, alternativamente, pasando por el centro.

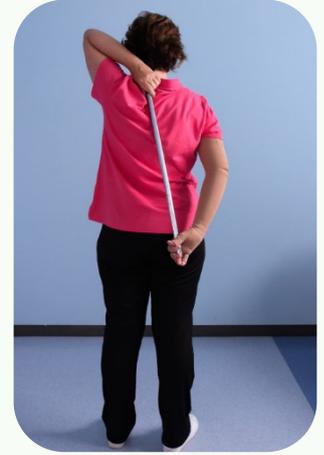


UGC PROVINCIAL DE MEDICINA FÍSICA Y REHABILITACIÓN ESCUELA DE PREVENCIÓN DE LINFEDEMA

Programa de ejercicios para prevención y tratamiento de linfedema

16 Sujeta la barra tras la espalda en posición vertical, una mano sujeta un extremo detrás del cuello, y la otra mano el otro extremo tras la cintura.

Realiza un movimiento de la barra hacia arriba y hacia abajo, alternando la posición de las manos.



17 Igual que el anterior alternando la posición de las manos.

Recuerde:

- El ejercicio favorece la circulación de la linfa.
- No debe realizarse de forma brusca ni provocar dolor.
- Es conveniente que los realice diariamente durante 20 ó 30 minutos.

UGC PROVINCIAL DE MEDICINA FÍSICA Y REHABILITACIÓN ESCUELA DE PREVENCIÓN DE LINFEDEMA

Programa de ejercicios para prevención y tratamiento de linfedema

Ejercicios con resistencia:

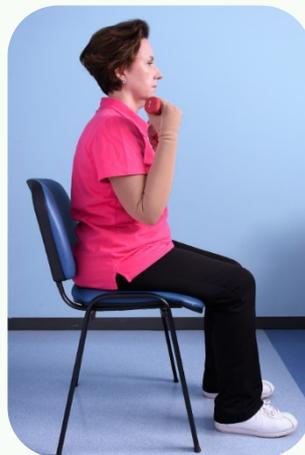
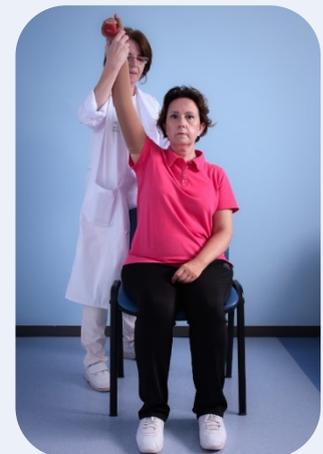
Después de los dos meses de la intervención podemos hacer ejercicio suave con pesas u otro material que ofrezca resistencia, como es el caso de las bandas elásticas. A partir de este tiempo también se recomienda la realización de un deporte adecuado, teniendo en cuenta la condición física del momento y que la evolución del ejercicio se hará siempre de forma progresiva y controlada.

Aquí mostramos algunos ejemplos:

18 Con codos pegados al cuerpo y doblados 90°, **separa los brazos** hasta llegar a los 90°, cuidando que hombros y codos queden a la misma altura.



19 **Extensión de codo:** con el brazo elevado y la pesa por detrás de la cabeza, lleva la pesa hacia arriba estirando el codo.



20 Flexión de codo: Sujetando un peso con cada mano y desde la posición de codos doblados a 90° y pegados al cuerpo, **levanta el peso suavemente acercándolo a los hombros**, luego baja de forma suave.

UGC PROVINCIAL DE MEDICINA FÍSICA Y REHABILITACIÓN ESCUELA DE PREVENCIÓN DE LINFEDEMA

Programa de ejercicios para prevención y tratamiento de linfedema

21 Elevaciones laterales: con los brazos estirados, levanta el peso lateralmente; cuando llegues a la altura de los hombros, gira los brazos de manera que las palmas de las manos miren al cielo y sigue elevando hasta que las pesas contacten la una con la otra.



22 Separación del brazo: Sujeta bien la cinta elástica con la mano, písala con el pie, y ponla en tensión levantando el brazo recto por el lado hasta la altura del hombro.

23 Flexión codo: Sujeta la cinta con la mano, písala con el pie y, manteniendo el codo en el mismo sitio y posición, dobla éste e intenta llegar con los nudillos de la mano al hombro.

