



RECOMENDACIONES PARA PACIENTES CON VACIAMIENTO GANGLIONAR AXILAR



INDICE

INTRODUCCIÓN

EJERCICIOS POSQUIRÚRGICOS

1. EJERCICIOS CERVICALES
2. EJERCICIOS RESPIRATORIOS

DIAFRAGMÁTICOS

TORÁCICOS BAJOS

TORÁCICOS ALTOS

3. EJERCICIOS PARA LA RECUPERACION DE LA MOVILIDAD DEL HOMBRO

EJERCICIOS EN LA PRIMERA SEMANAL POSTOPERATORIA

EJERCICIOS A PARTIR DEL 7-10 DÍAS DESPUÉS DE LA CIRUGÍA

CUIDADOS PARA LA PREVENCION DEL LINFEDEMA

QUE PUEDE HACER

QUE DEBE EVITAR

QUE PUEDE HACER CON MODERACIÓN

BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA Y ENLACES DE INTERÉS



INTRODUCCIÓN

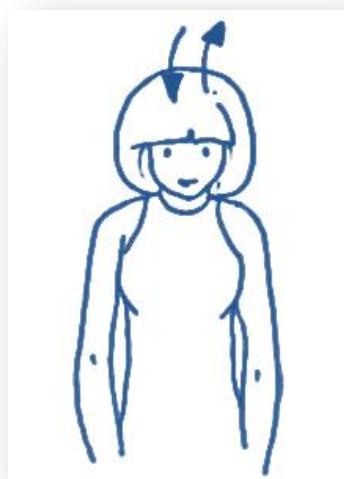
Después de una intervención quirúrgica a nivel de la mama, y debido al vaciamiento ganglionar del sistema linfático en la región axilar, pueden existir alteraciones en la zona tales como dolor, adormecimiento (acorchamiento), disminución de la movilidad del hombro y edema (hinchazón) del brazo.

El objetivo de esta guía es recomendarle una serie de ejercicios para recuperar la movilidad del hombro y unas normas de autocuidado del brazo afectado.

EJERCICIOS POSQUIRÚRGICOS

- Haga solamente lo recomendado y lo que pueda en cada momento.
- Evite movimientos bruscos y aquellos que le produzcan dolor.
- Repita los ejercicios hasta 10 veces consecutivas según vaya entrenándose, al menos una vez al día.

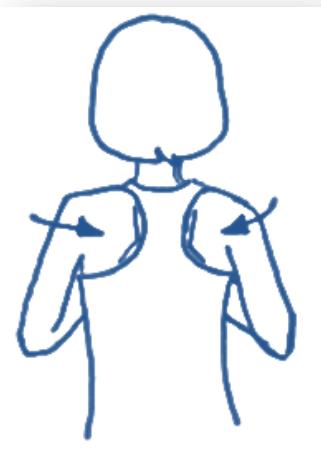
1. EJERCICIOS CERVICALES



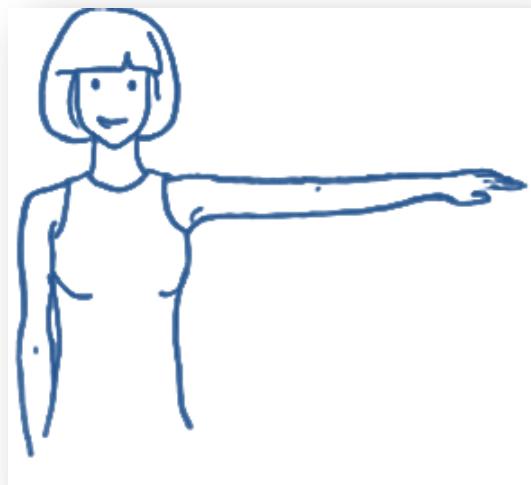
Inclinar la cabeza hacia delante y atrás y volver a la posición inicial



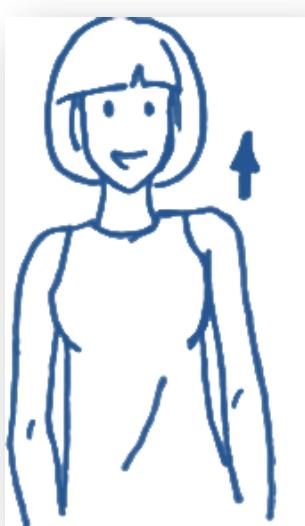
Con los antebrazos a la altura del pecho, apretar las palmas de las manos.



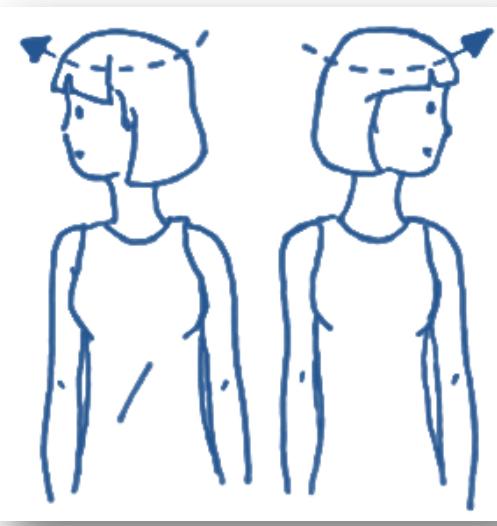
*Aproximar las escábulas
a la columna vertebral.*



*Situar los brazos en cruz
de forma alternativa.*



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



*Mover la cabeza de derecha
a izquierda.luego el izquierdo*



2. EJERCICIOS RESPIRATORIOS

DIAFRAGMÁTICOS



Coloque las manos en el abdomen. Tome aire por la nariz sintiendo que el abdomen se hincha. Mantenga el aire unos segundos. A continuación, expúlselo lentamente por al boca.

TORÁCICOS BAJOS

Inspira el aire expandiendo la parte inferior del tórax. Mantenlo durante unos segundos y a continuación expúlsalo lentamente por la boca. Coloca tus manos a nivel de las últimas costillas para apreciar el movimiento de las mismas al tomar el aire.





Inspira el aire expandiendo la parte superior del tórax. Mantén el aire unos segundos y expúlsalo lentamente por la boca. Sitúa las manos en la parte alta del tórax.



3. EJERCICIOS PARA LA RECUPERACION DE LA MOVILIDAD DEL HOMBRO

EJERCICIOS EN LA PRIMERA SEMANAL POSTOPERATORIA



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

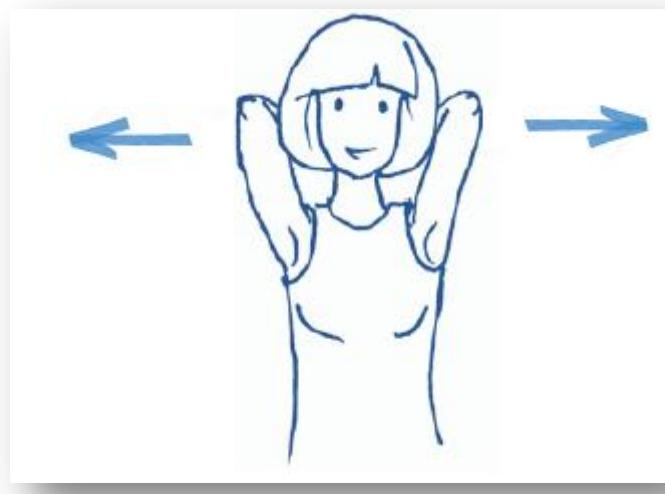
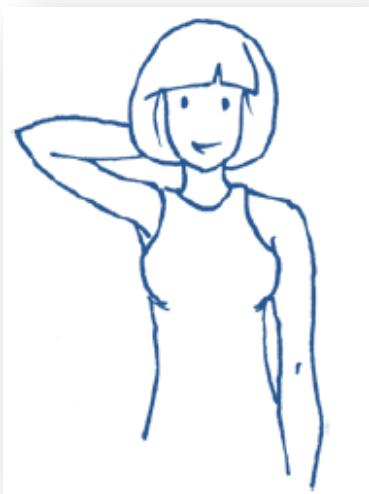
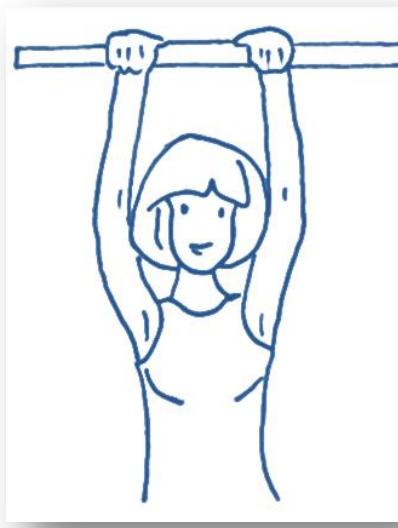
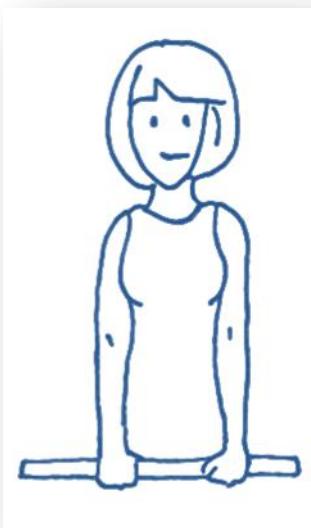
Coloque ambas manos entrecruzadas en la nuca, junte los codos delante y luego sepárelos al máximo sin soltar las manos





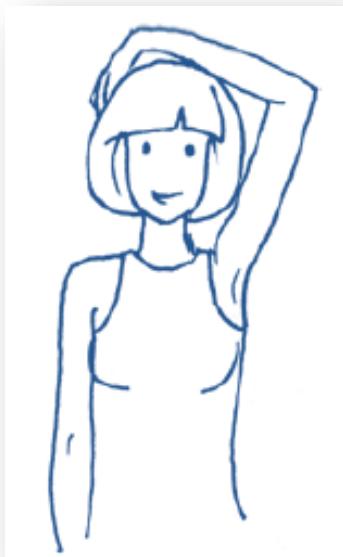
EJERCICIOS A PARTIR DEL 7-10 DÍAS DESPUÉS DE LA CIRUGÍA

Coja un palo horizontalmente y levántelo todo lo que pueda.

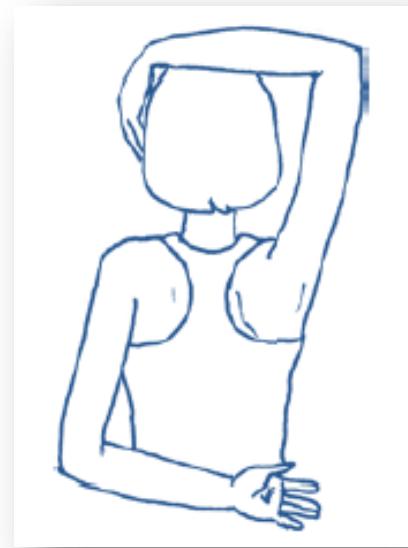


Llevar la mano a la nuca.

*Colocar los brazos detrás de la nuca
y separar 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.*



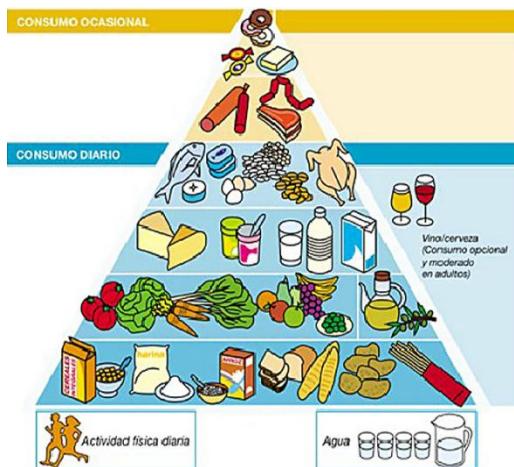
4. CUIDADOS PARA LA PREVENCIÓN DEL LINFEDEMA

Una de las posibles complicaciones tras un vaciamiento ganglionar axilar es el desarrollo de un linfedema: un aumento de volumen de la extremidad superior afectada.

A continuación le indicamos lo que puede hacer, lo que debe evitar y qué hacer con moderación.

QUE PUEDE HACER

- Realizar los ejercicios indicados
- Usar guantes de goma en todas las tareas domésticas
- Mantener una buena hidratación del brazo afecto
- Lavado diario con jabón Ph5 e hidratación de la piel para evitar infecciones cutáneas.
- Llevar una dieta sana y equilibrada
 - Llevar un orden en el horario de las comidas.
 - Masticar bien y durante mucho tiempo los alimentos.
 - Tener cuidado con el aumento de peso.
 - Moderar el consumo de sal.



- Aumentar el consumo de agua, proteínas vegetales, vitaminas y minerales



QUE DEBE EVITAR

- ✖ Pinchar el brazo afecto
 - no extraer sangre
 - no poner inyecciones, vacunas
- ✖ Infiltraciones, acupuntura, sueros
- ✖ Compresiones en el brazo/mano afecto
 - no tomar tensión arterial
 - evitar mangas, anillos, relojes ajustados
 - no utilizar tirantes estrechos
- ✖ Exponerse a temperaturas altas
 - no tomar el sol directamente.
 - no tomar rayos uva, ni sauna.
- ✖ Erosiones en la piel del brazo afecto
 - no recortar cutículas de las uñas.
 - evitar picaduras de mosquitos.
 - evitar quemaduras.
 - evitar araños, traumatismos y heridas en el brazo.
 - no depilarse con cera, laser o cuchilla.



QUE PUEDE HACER CON PRECAUCIÓN

- Modere la realización de tareas domésticas:
limpieza, plancha, cocinar...
- No lleve peso en el brazo afectado: bolso,
bolsa de la compra...



Bibliografía consultada y enlaces de interés:

- <http://EL LINFEDEMA: RECOMENDACIONES Y EJERCICIOS PARA SU PREVENCION FECMA>
- <https://LINFEDEMA PREVENCION Y TRATAMIENTO AECC>
- <http://EJERCICIOS PARA PREVENIREL LINFEDEMA.MDANDERSON>
- [Guia de práctica clínica. Orientación diagnóstica y terapéutica del linfedema. SERMEF](Guia_de_práctica_clínica_Orientación_diagnóstica_y_terapéutica_del_linfedema._SERMEF)
- <http://www.sermef.es/>

Programa de ejercicios de miembro superior tras cirugía de cáncer de mama. Bases científicas. Mariano Tomás Flórez García*