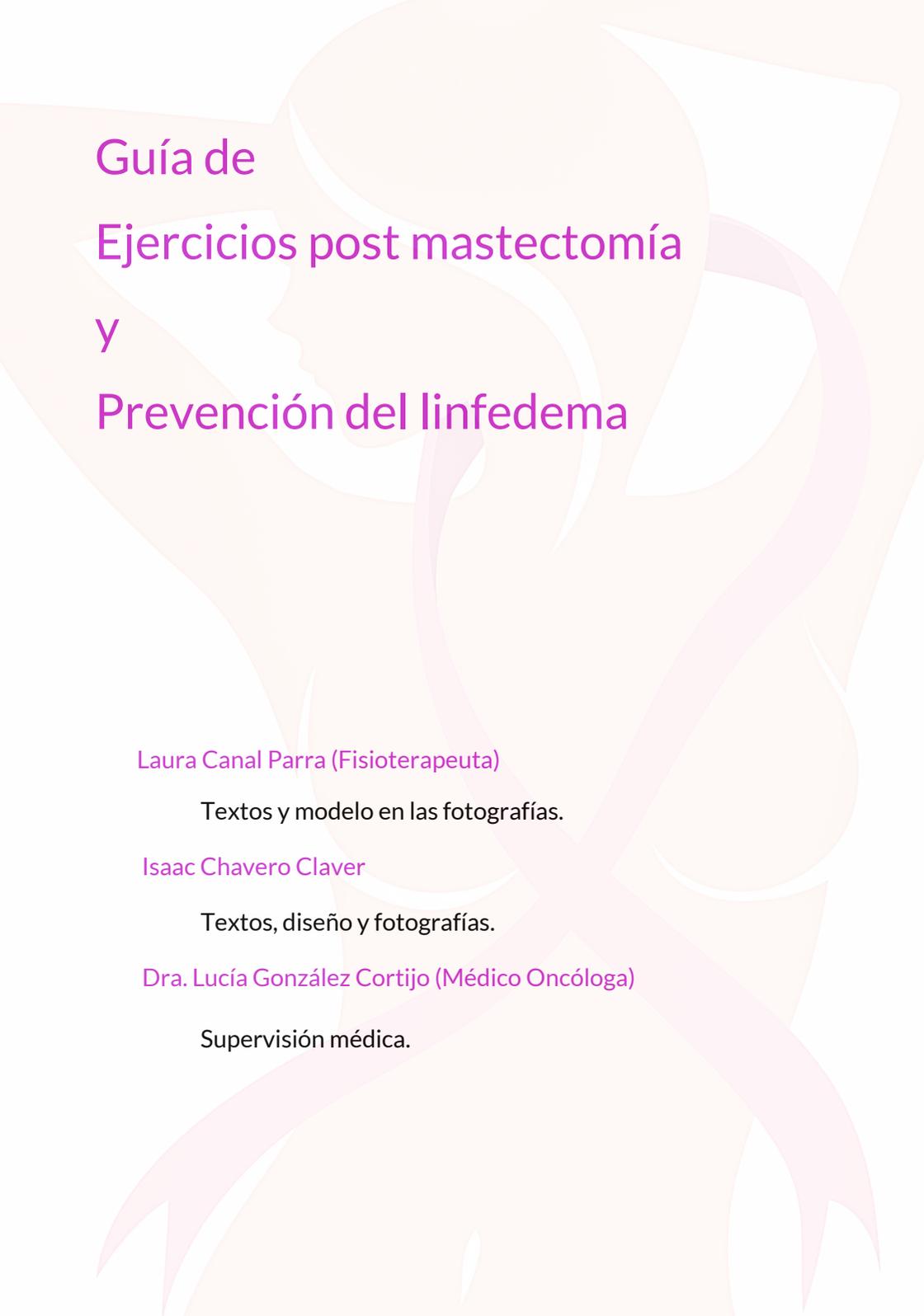


Guía de ejercicios post mastectomía y de prevención del linfedema

Martin del Yerro Cirujanos Plásticos
Unidad de fisioterapia



Guía de Ejercicios post mastectomía y Prevención del linfedema

Laura Canal Parra (Fisioterapeuta)

Textos y modelo en las fotografías.

Isaac Chavero Claver

Textos, diseño y fotografías.

Dra. Lucía González Cortijo (Médico Oncóloga)

Supervisión médica.

INTRODUCCIÓN

La guía está dirigida a las pacientes intervenidas de cirugía mamaria (tumorectomía, cuadrantectomía o mastectomía) acompañada de la técnica de ganglio centinela o extirpación de los ganglios axilares. Los objetivos de la misma son :

1. Ayudarte a recuperar la posible pérdida de movilidad de la extremidad superior afectada o prevenir su aparición.
2. Enseñarte como prevenir el linfedema, manteniendo el volumen normal del brazo afectado.
3. Asesorarte en los cuidados básicos para que te sientas bien informada, apoyada y emocionalmente tranquila.

Después de la cirugía es normal que tengas una sensación de adormecimiento y molestias en la zona intervenida, en la cicatriz y también en el miembro superior (principalmente en la cara interna y posterior, puedes percibir una sensación similar a la que se describe cuando “una mano se queda dormida”). Pasados unos días, desaparecerán.

Para ayudar en la evolución, debes realizar un reposo relativo posquirúrgico, y esto significa: descansar y estar activa proporcionalmente.

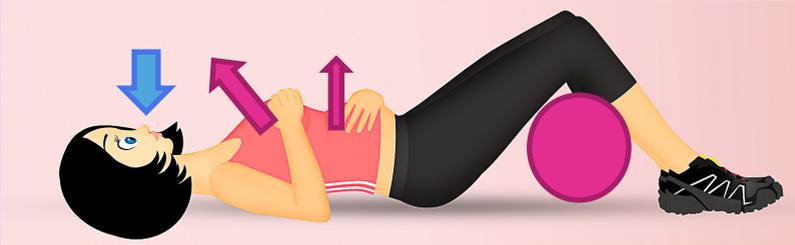
El descanso es importante, pero a su vez, la movilidad proporciona una correcta recuperación física general y de la zona intervenida. Dar paseos cortos desde las 24 h de la cirugía es muy beneficioso.

La falta de movilización de la extremidad intervenida produce una alteración en la articulación y musculatura, para evitarlo, te recomendamos la realización de los ejercicios descritos en esta guía.

EJERCICIO RESPIRATORIO

Puedes comenzar a hacerlo 48 horas después de la cirugía. Te ayuda a relajarte y además facilita el proceso de reconstrucción de mama.

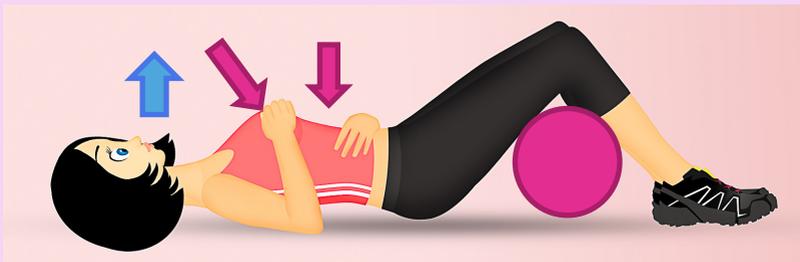
Túmbate con las rodillas dobladas, colocando una mano en tu abdomen y otra en tu pecho (sobre el esternón) para sentir los movimientos de ambos al respirar.



Coge aire por la nariz notando como el estómago se expande (fíjate en tus manos y siente como ascienden pegadas a tu estómago). Después hincha el pecho sintiendo como tu mano asciende.

Importante: Si te molesta el pecho al coger aire concéntrate solo en expandir el estómago.

Finaliza expulsando el aire por la boca, sintiendo como el estómago y las costillas descienden.



Si tienes dudas consulta con nuestros fisioterapeutas

EJERCICIOS RECOMENDADOS PARA INICIAR LA RECUPERACIÓN

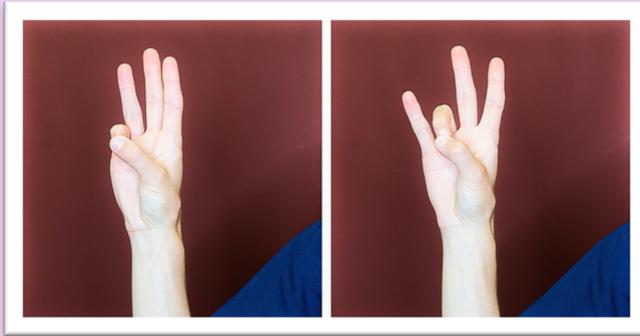
Comienza a realizarlos 24 horas después de que te retiren los drenajes o autorice tu cirujano. Los ejercicios debes hacerlos:

- Siguiendo la regla del “no dolor” (debes percibir sólo una ligera resistencia).
- Movilización suave, lenta y progresiva.
- 5 veces cada ejercicio, 2 veces al día.



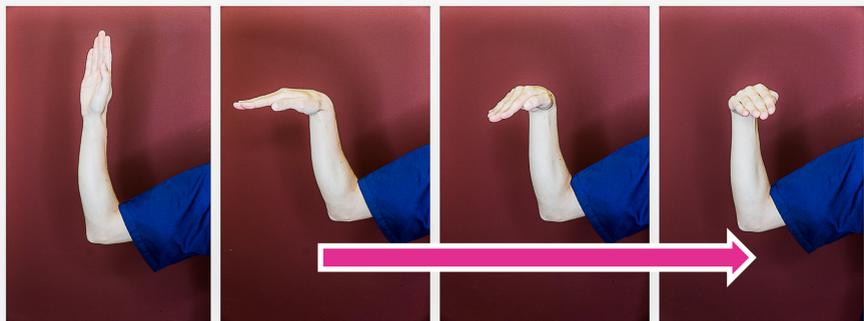
*Si eres corredora o practicas deporte una vez completado el periodo de recuperación podrás retomar la actividad física (con algunas excepciones y precauciones). **Consúltanos.***

Ejercicio 1: Movilización de dedos.



Junta y separa el pulgar contra el resto de los dedos.

Ejercicio 2. Movilización de muñecas



Con el codo en ángulo recto el brazo elevado y la mano extendida, realiza rotaciones de muñeca con la mano flexionada.

Este ejercicio puede sustituirse por el movimiento de muñeca al bailar sevillanas.

Ejercicio 3. Flexión y extensión del codo



Con los codos juntos y mirando hacia delante, extiende los brazos.

Ejercicio 4

A partir de 48 h de la cirugía, sentada o de pie.

Dobla el codo y sube el brazo para intentar tocar la cabeza con la mano.

Nota: En la vida cotidiana este ejercicio equivaldría a peinarte y vestirse sin ayuda.



EJERCICIOS POSTCIRUGÍA: OBJETIVO MEJORA DE LA MOVILIDAD

Los ejercicios los realizarás:

- 24 horas después de la retirada de drenajes.
- Delante de un espejo para asegurar una postura correcta y con atención plena para una mayor efectividad.
- Acompañados de respiraciones: toma aire por la nariz y suéltalo por la boca.
- Repeticiones que debes hacer durante la primera semana: ejercicios "1" al "9", 5 veces cada ejercicio, 2 veces al día.
- Repeticiones a partir de la segunda semana: todos los ejercicios: 10 veces cada ejercicio, 2 veces al día.
- Ante la aparición de molestias debes parar y preguntar al fisioterapeuta.

Estos ejercicios también los puedes utilizar para prevenir la aparición del linfedema o su tratamiento

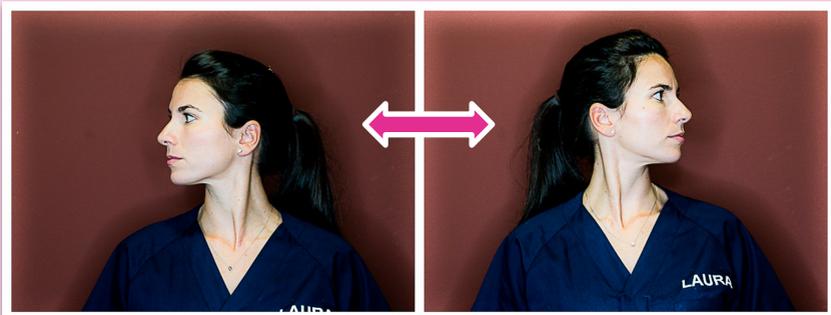
Consejo: Poco a poco irás ganando movilidad, debes tener constancia en la realización de los ejercicios.

Ejercicio 5. Subir y bajar la cabeza



Con los hombros relajados sube y baja la cabeza lentamente.

Ejercicio 6. Girar la cabeza a los lados



Con hombros relajados. Gira lentamente la cabeza de derecha a izquierda.

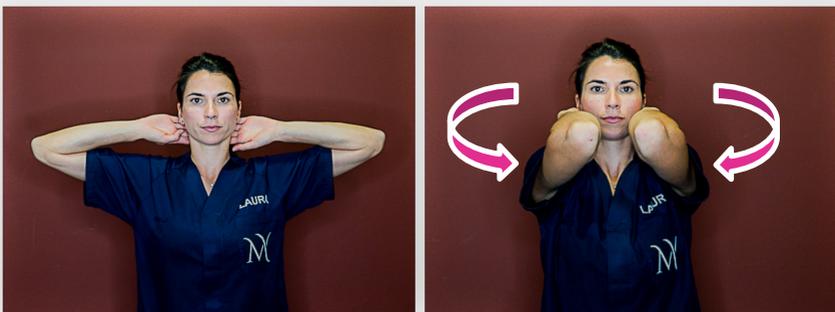
Ejercicio 7. Movilización de muñecas



Con los hombros extendidos a la altura de los hombros, sube y baja las manos lentamente (1).

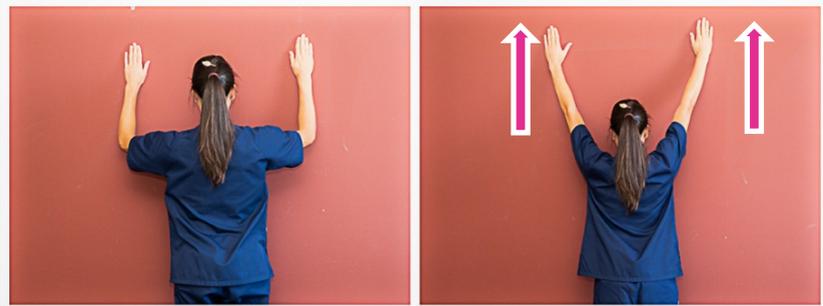
Como variante puedes rotar las muñecas (2).

Ejercicio 8. Aproximar codos



Con las manos detrás de la nuca, junta y separa los codos a la altura de los hombros.

Ejercicio 9. "Tregar" sobre la pared



Con los codos doblados, apoya las manos sobre la pared, poco a poco debes ir apoyando las manos cada vez más alto estirando los brazos, hasta hacerlo con los brazos casi extendidos.

Ejercicio 10. Balancear brazos



Pon los brazos elevados con los codos ligeramente flexionados por encima de la cabeza y balancéalos de lado a lado.

Ejercicio 11. Alternar brazos



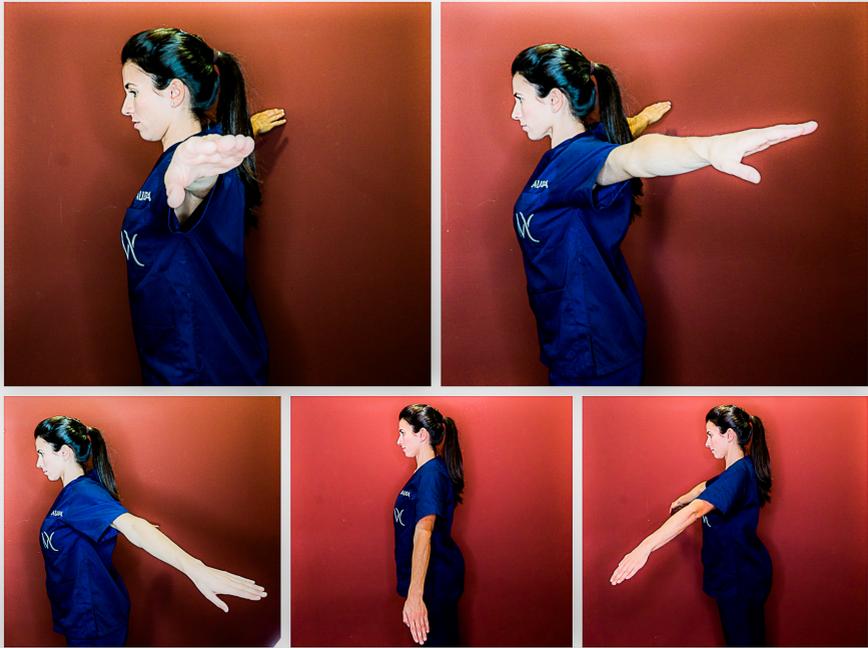
Sitúa una mano detrás de la cintura y otra encima de la cabeza, alternálas.

Ejercicio 12. Levantar brazo y abrir mano



Con el brazo en abducción (abierto hacia fuera) levanta el brazo y abre la mano. Cierra la mano al bajar.

Ejercicio 13. Círculos con los brazos



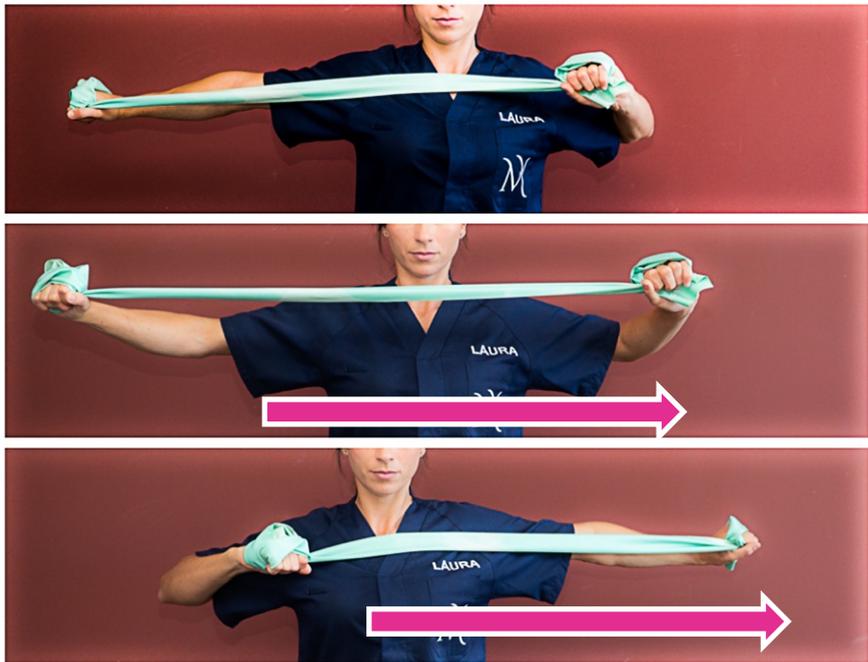
Extiende los brazos hacia los lados, llévalos hacia atrás, luego hacia abajo y finaliza hacia delante.

Además de los cuidados y ejercicios propuestos en esta guía te recomendamos recibir sesiones de fisioterapia con regularidad. La fisioterapia, mejora la movilidad del brazo y elimina o mantiene controlado el linfedema.

EJERCICIOS CON GOMA ELÁSTICA

Estos ejercicios además de mejorar la movilidad permiten mejorar el tono muscular. Si no tienes una goma elástica, utiliza una toalla.

Ejercicio 14. Llevar la cinta hacia los lados



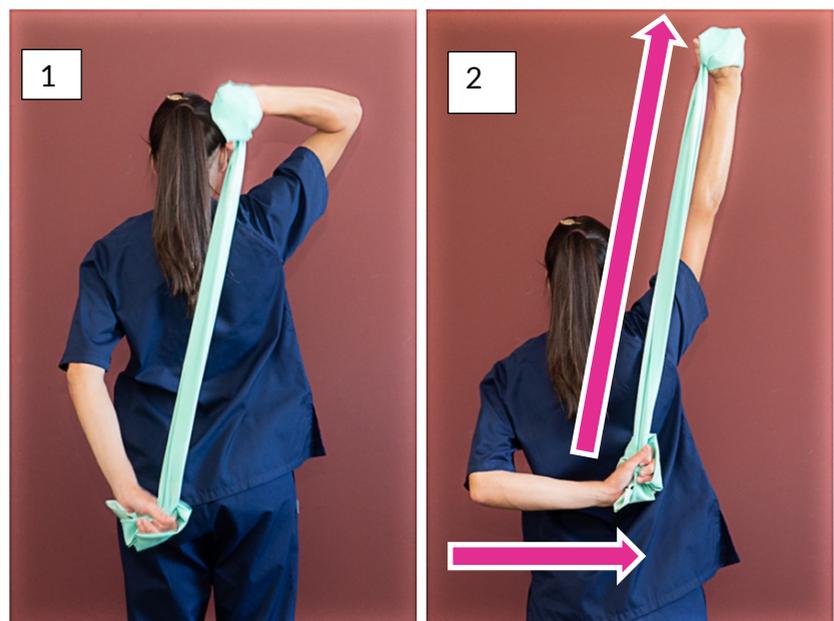
Sujeta una cinta elástica (o una toalla) a la altura del pecho con un brazo flexionado y otro estirado hacia un lado. Lleva la cinta de lado a lado.

Ejercicio 15. Subir y bajar la cinta



Sujeta una cinta elástica (o una toalla) a la altura del pecho y súbela sobre la cabeza.

EJERCICIO 16. Subir y bajar la cinta por la espalda



Sujeta una cinta elástica (o una toalla), con un brazo por encima de la cabeza y otro a la altura del glúteo en el lado contrario. Estira la toalla hacia arriba elevando ambos brazos (2) y vuelve a la posición inicial (1).

Cambia los brazos.

PREVENCIÓN DEL LINFEDEMA POST MASTECTOMÍA

El linfedema post mastectomía es un edema (aumento de volumen) producido por la interrupción del flujo linfático en la axila debido a la cirugía axilar y/o radioterapia.

¿Qué es la linfa?

La linfa es el líquido que transporta el sistema linfático y está formada por agua en la que van disueltas macro-proteínas, sales, partículas de grasa y otras sustancias. La cantidad de linfa que se produce diariamente en nuestro organismo es de 4 a 5 litros.

El sistema linfático es un sistema de transporte complementario, asociado al sistema circulatorio; está formado por vasos linfáticos, ganglios y otros órganos linfoides .

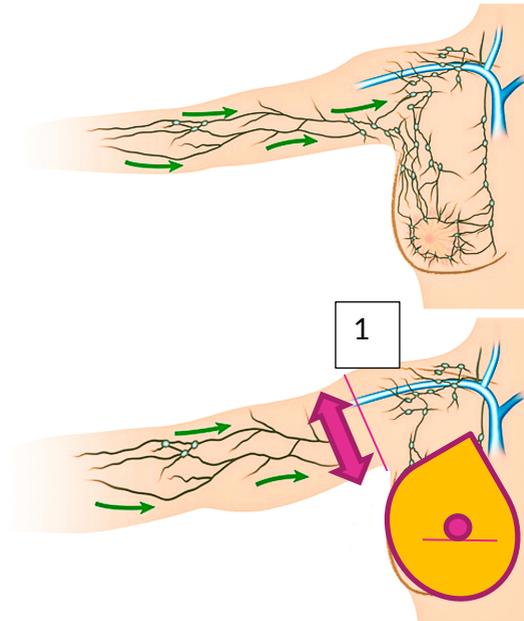
Funciones del sistema linfático

El sistema linfático tiene dos funciones principales:

-  **Imunitaria.** Nos protege de infecciones.
-  **Complemento al sistema venoso.** Se encarga de recoger el excedente de líquido, macro-proteínas y otras partículas y devolverlas a la circulación venosa.

Los ganglios linfáticos

Los ganglios linfáticos son estructuras que se encargan de filtrar la linfa. En el brazo se encuentran sobre todo en la axila (ver dibujo).



Cuando se interrumpe el flujo linfático (1), el líquido intersticial y linfático quedan retenido y se produce el linfedema.

El flujo linfático puede estar interrumpido o ralentizado por:

- Lesión o ausencia de los vasos linfáticos.
- Lesión o ausencia de los ganglios linfáticos.
- Lesión del tejido que rodea los vasos linfáticos.

Tanto la radioterapia como la cirugía para el cáncer de mama pueden provocar estas secuelas.

Los síntomas del linfedema son:

- Sensación de pesadez del brazo.
- Aumento del volumen.
- Piel tirante.
- Zonas duras bajo la piel (fibrosis). Cuando el linfedema es de larga duración.

Si en el brazo se produce enrojecimiento y está caliente y además tienes fiebre, consulta rápidamente al profesional sanitario.

Siguiendo los consejos y ejercicios que te describimos en esta guía, participarás activamente en la prevención del linfedema. Es necesario incorporarlos como un hábito diario, ya que el riesgo de padecer linfedema es para toda la vida.

CONSEJOS Y AUTOCUIDADOS

HIGIENE

-  Limpia, seca e hidrata la piel del brazo a diario.
-  Manicura: ten especial cuidado con las cutículas, hay que hidratarlas pero no recortarlas.
-  Depilación: ideal maquinilla eléctrica rasuradora. Evita siempre cuchillas y cera.

HERIDAS-PICADURAS

intentar evitarlas...

-  No se realizarán pinchazos en la extremidad superior afectada: no acupuntura, ni inyecciones o extracciones de sangre.
-  Usa guantes en trabajos de jardinería, al cocinar, al utilizar productos de limpieza (lejía...).
-  Usa repelentes anti-mosquitos en sitios y/o momentos de mayor riesgo.
-  Especial cuidado con arañazos de perro/gato.
-  Usa un dedal en labores de costura.

NOTA IMPORTANTE: si se produjera una herida, lávala con agua y jabón y utiliza un antiséptico hasta su completa curación. Si se produce enrojecimiento y calor alrededor de la herida consulta con el personal médico.

QUEMADURAS Y EXPOSICIONES A FUENTES DE CALOR

- Ten cuidado al cocinar y planchar. Friega con agua templada.
- Radioterapia: cuidados estrictos de la piel con ropa de algodón y aplícate las cremas prescritas por el personal médico
- Evita sauna y piscinas de alta temperatura.
- Especial cuidado con la exposición al sol.



NOTA IMPORTANTE: si se produjera una quemadura, enfría la zona con agua y aplica crema para las quemaduras. Si es grave o extensa consulta con el médico.

COMPRESIÓN EN LA EXTREMIDAD SUPERIOR AFECTADA

- Utiliza ropa y lencería que no aprieten ni el brazo, ni el hombro, ni la axila (Consejo: sujetadores sin aros y con tirante ancho).
- Evita joyas y reloj.
- Toma de presión arterial en el otro brazo.
- Coge el bolso en el brazo contrario.
- No duermas sobre el lado operado.
- Acude a una ortopedia especializada para la confección de un manguito de compresión.

EN VIAJES LARGOS

- Utiliza el manguito de compresión.
- Mueve el brazo y la mano con frecuencia para bombear a nivel venoso y linfático.
- Procura elevarlo y apoyarlo sobre un cojín.

CUIDADOS ESPECIALES

- Alimentación equilibrada: evita el consumo excesivo de sal, ingiere suficiente agua. Aumenta la ingesta de frutas y verduras.
- Evita permanecer con los brazos en alto o caídos durante mucho tiempo.
- Evita sobreesfuerzos y actividades extremas que puedan conllevar un riesgo.
- Realiza técnicas de relajación y meditación que proporcionan un equilibrio físico y emocional.



EJERCICIOS Y DEPORTES RECOMENDADOS

NATACIÓN

La natación mantiene la movilidad y estimula la circulación venosa y linfática por el efecto de presión ejercida en la extremidad. Será



suficiente con que realices movilizaciones del miembro superior dentro del agua.

EN EL GIMNASIO

Yoga, pilates y ejercicios de tonificación y mejora suave del tono muscular, de las extremidades superiores dan movilidad a la zona clavicular y mejoran la circulación linfática y venosa.



MARCHA NÓRDICA

El mantenimiento de una postura adecuada junto al movimiento de la mano en el bastón, favorecen el retorno venoso y la circulación linfática.



TIRO CON ARCO

Fortalece: la espalda, hombros, pecho y, mejora la postura. Es imprescindible hacerlo correctamente.



NOTA IMPORTANTE: Para practicar correctamente tanto la marcha nórdica como el tiro con arco, puedes ponerte en contacto con la Fundación:

La Vida en Rosa

<https://lavidaenrosa.org/>



OTROS HOBBIES Y ACTIVIDADES

Cualquier actividad de ocio o deportiva (tocar instrumentos, hacer punto, etc.) que requieran de una posición mantenida de tensión en los brazos debes realizarla con descansos para evitar una sobrecarga linfática.

Intercala la actividad con ejercicios de flexión y extensión del codo (Ejercicio N° 3)

TE INTERESA

MARTÍN DEL YERRO CIRUJANOS PLÁSTICOS

-  Reconstrucción de mama post mastectomía.
-  Fisioterapia de recuperación post quirúrgica en reconstrucción de mama.
-  Fisioterapia del paciente oncológico.
-  Tratamiento del linfedema.

Encuétranos en www.martindelyerro.com

Puedes encontrar más información sobre la recuperación tras el cáncer de mama y el tratamiento del linfedema post-mastectomía en:

www.martindelyerro.com/etiquetas/reconstruccion-mamaria

Tus anotaciones:



Martín del Yerro Cirujanos Plásticos

C/ General Ampudia 6. Madrid. 28003

915 352 402

www.martindelyerro.com