

Fisioterapia

Pacientes con cáncer de cabeza y cuello



El tratamiento quirúrgico, radioterapia o quimioterapia pueden generar efectos secundarios tales como:

- Dolor.
- Alteración de la piel.
- Deficiencias en el drenaje linfático secundario a vaciamiento ganglionar o radioterapia.
- Dificultad para hablar, masticar o tragar los alimentos.
- Dificultad para la movilidad articular de cuello, hombros y apertura bucal.
- Dificultad respiratoria.
- Alteraciones posturales.

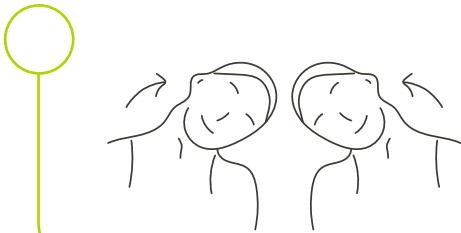
Dentro de los efectos secundarios por tratamientos se encuentra el linfedema, el cual se define como la inflamación de una parte del cuerpo, en este caso la cara y/o el cuello, por la acumulación de un líquido llamado linfa. Este es un líquido incoloro que circula a través del sistema linfático, siendo parte del sistema inmunológico que ayuda a combatir infecciones. Los síntomas de linfedema de cara y cuello incluyen:

- Hinchazón de los ojos, la cara, los labios, el cuello o el área debajo del mentón.
- Molestias o tensión en cualquiera de las áreas afectadas.
- Dificultad para tragar, hablar o respirar.

Los ejercicios debe realizarlos ____ veces al día, ____ repeticiones c/u.
Recuerde que los ejercicios debe realizarlos a tolerancia con el fin de evitar fatiga

Plan de cuidados

Movilizaciones y estiramientos de cabeza y cuello



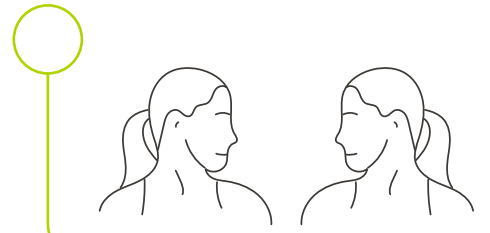
Tome aire e incline la cabeza llevando la oreja a tocar el hombro, luego botando el aire regrese a la posición inicial. Realice el mismo movimiento por ambos lados.

Repeticiones ____ durante ____ segundos, sosteniendo el movimiento.



Tome aire lleve la cabeza hacia atrás lo más que pueda y regrese a la posición inicial botando el aire lentamente. Luego vuelve a tomar aire y lleve el mentón a tocar el pecho y bote el aire regresando a la posición inicial.

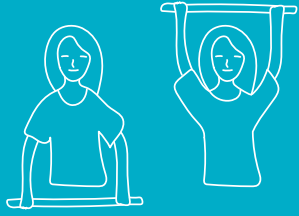
Repeticiones ____ durante ____ segundos, sosteniendo el movimiento.



Tome aire y gire la cabeza al lado lo más que pueda, luego botando el aire regrese a la posición inicial. Realice el mismo movimiento con el lado contrario.

Repeticiones ____ durante ____ segundos, sosteniendo el movimiento.

Estiramientos de miembro superior



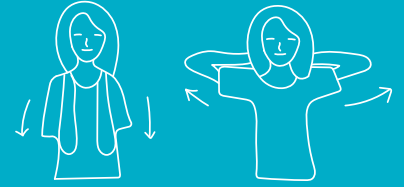
Coger el bastón (palo) de manera horizontal y levántelo lo que más pueda.

Repeticiones____durante____ segundos, sosteniendo el movimiento.



Poner las manos en cruz, al nivel de los hombros y elévalos hasta que las palmas se junten por encima de la cabeza.

Repeticiones____durante____ segundos, sosteniendo el movimiento.



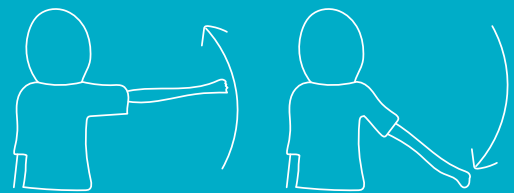
Colocar las manos cruzada en la nuca, junta los codos delante y luego sepáralos al máximo sin soltar las manos.

Repeticiones____durante____ segundos, sosteniendo el movimiento.



Coloca las manos entrecruzadas en la espalda lo más alto que puedas y lleva los brazos atrás.

Repeticiones____durante____ segundos, sosteniendo el movimiento.



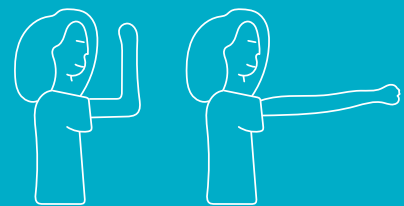
Frete a la pared, dibuja un círculo lo mas grande posible, primero en un sentido y luego en otro.

Repeticiones____durante____ segundos, sosteniendo el movimiento.



En la misma posición del anterior haz que los dedos suban por la pared lo más alto posible. (Arañita).

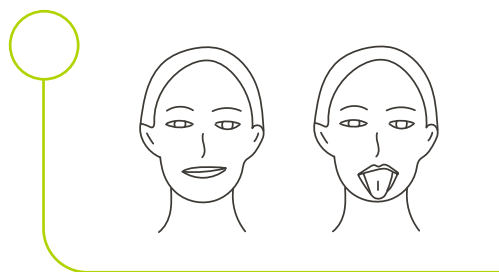
Repeticiones____durante____ segundos, sosteniendo el movimiento.



Con los brazos extendidos hacia delante a la altura de los hombros, dobla los codos a la vez que cierras las manos, posteriormente estira los brazos a la vez que abres las manos.

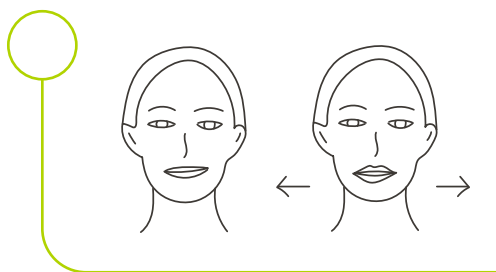
Repeticiones____durante____ segundos, sosteniendo el movimiento.

Movilización de mandíbula y boca



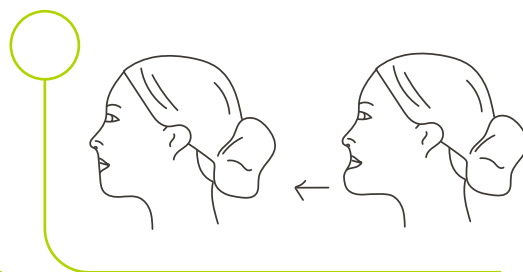
Abrir la boca lo más amplio posible.

Repeticiones____durante____ segundos, sosteniendo el movimiento.



Desplace la mandíbula de un lado al otro de manera lenta y controlada.

Repeticiones____durante____ segundos, sosteniendo el movimiento.



Desplace la mandíbula hacia delante, como sacando el mentón.

Repeticiones____durante____ segundos, sosteniendo el movimiento.

- Por último sonría mostrando todos los dientes y sienta la activación de los músculos de su cuello. Repeticiones____durante____ segundos, sosteniendo el movimiento.

Ejercicios respiratorios



Diafragmáticos

Toma aire por la nariz intentando hinchar el abdomen. Mantén el aire unos segundos y a continuación expúlsalo lentamente por la boca.

El movimiento del abdomen se controla colocando las manos sobre él.



Torácicos bajos

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



Torácicos altos

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.



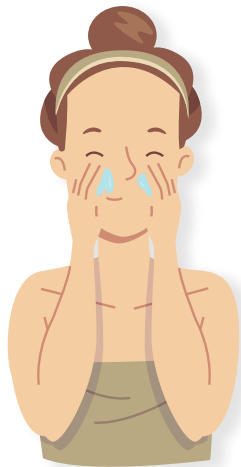
Cada ejercicio
se realiza en:

Repeticiones _____
durante _____
segundos,
sosteniendo
el movimiento

¿Cómo evitar un linfedema?



- Mantenga un peso saludable.
- Proteja su piel, use cremas hidratantes y protector solar.
- Limite el tiempo de exposición al calor.
- Realice masaje descendente y suave. Evite hacerlo en la zona central del cuello.
- Ejercicios de corrección postural. Recuerde las instrucciones de su fisioterapeuta.
- Vendaje compresivo.



- Puede realizar masaje con hielo en forma circular y descendiente en el cuello a tolerancia.



Tener en cuenta:

- Los ejercicios no deben generar dolor, sólo una sensación de estiramiento.
- Es normal percibir tensión muscular al final de cada movimiento.
- Realizar los ejercicios al comienzo y al final del día según indicaciones de su fisioterapeuta.



Tomado de:

- clubdels100ipico.blogspot.com
- fisioterapiacuerpoymente.wordpress.com
- alpadif.com
- noticiastu.com



CLA-I-FR-1121 V.01

Es importante que comprenda todas las instrucciones antes de salir de la institución. Si tiene dudas, solicite nuevamente la explicación al personal de salud, hasta tener clara la información.

Teléfono: (604) 342 10 10

Dirección: Diagonal 75B #2A - 80/140

Medellín - Colombia