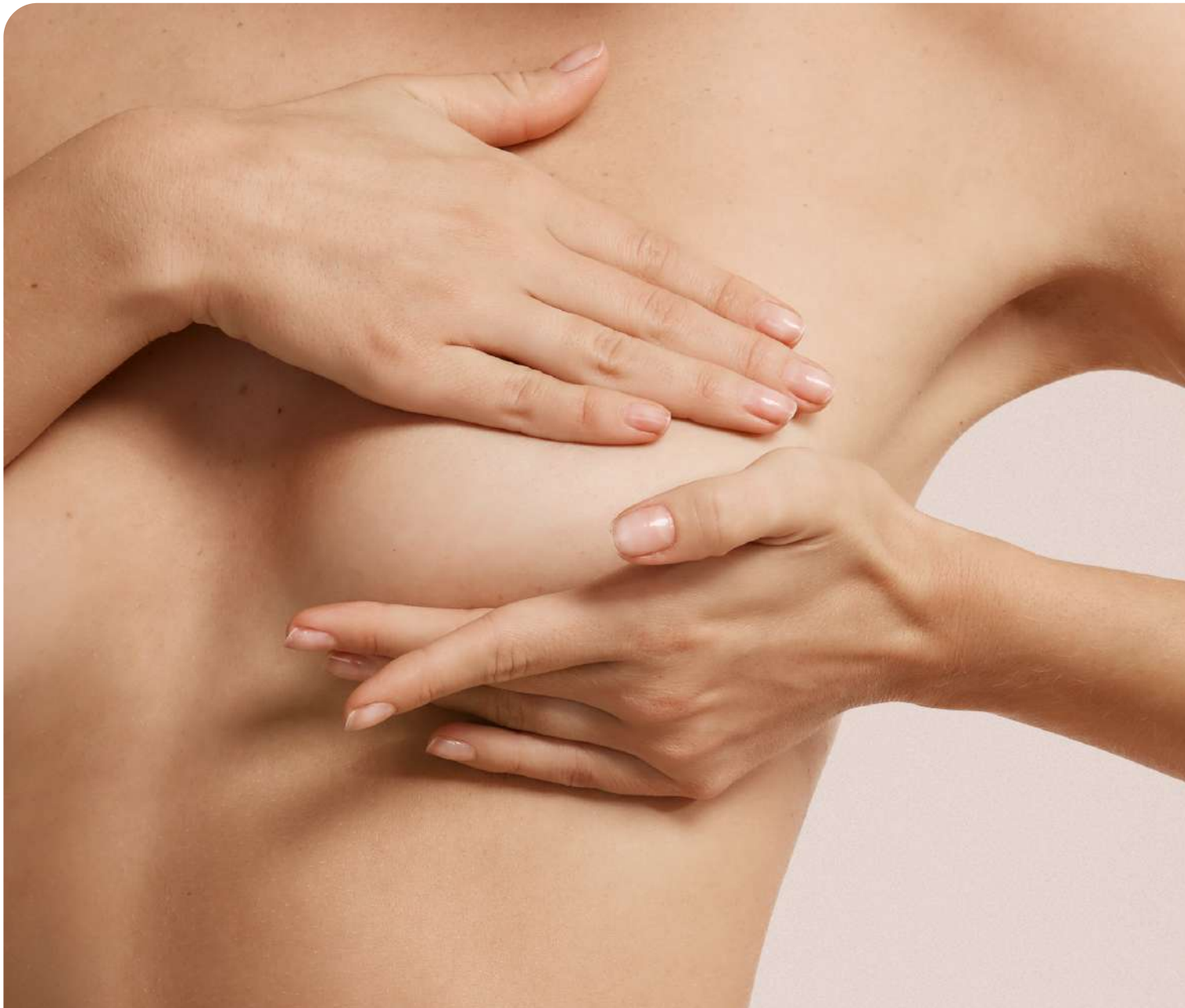


Programa

Ejercicios post cirugía de mama



Los siguientes ejercicios están hechos con la finalidad de ayudar a restablecer al máximo la movilidad, fuerza y funcionalidad del brazo del lado operado, aspectos limitados después de la cirugía de mama.

Luego de la cirugía es normal tener dolor en el brazo, adormecimiento y sensación de tensión a nivel de la cicatriz, debajo de la axila, pliegue del codo, cuello y espalda, esto es transitorio e irán disminuyendo en la medida que realice los ejercicios indicados.

Consejos a seguir para el brazo del lado operado:

- Realice sus actividades de vida diaria como peinarse, cepillarse los dientes, vestirse; las actividades deben realizarse a tolerancia.
- La progresión de los ejercicios será dada por su fisioterapeuta.
- Los ejercicios deben realizarse poco a poco, evite movimientos bruscos, es normal si siente un ligero “tirón o dureza”.
- El ardor, picazón, dureza, tensión o dolor en la parte posterior del brazo y pecho son normales, son producidas por la irritación de las terminaciones nerviosas y la manipulación de los tejidos durante la cirugía.
- Mantenga una buena postura.
- En caso de pacientes con mastectomía recuerde que debe usar brassier adecuado, que sea ancho en la zona que está bajo la axila, también es importante utilizar prótesis con peso igual a la otra mama a fin de evitar dolor en espalda y adopción de mala postura. Las pacientes con cuadrantectomía deben evitar uso de brassier con varilla.
- Recuerde el uso diario de la manga durante el día, retírela en la noche a menos que tenga otra indicación por parte del médico tratante o fisioterapeuta.

Linfedema

Es la inflamación de una parte del cuerpo, en este caso brazo o mama, por la acumulación de un líquido llamado linfa, secundario a los tratamientos del cáncer, como el vaciamiento axilar y radioterapia.

La linfa es un líquido incoloro que circula a través del sistema linfático, siendo parte del sistema inmunológico que ayuda a combatir infecciones.

A continuación, se mencionan algunos signos que indican linfedema:

- Tiene inflamación en brazo del lado operado.
- Nota que su brazo se siente “pesado” o “lleno”.
- Nota que su piel se siente ceñida o estirada.
- Tiene menos movimiento o flexibilidad en su mano o muñeca.
- Tiene dificultades para insertar su brazo en las mangas de camisa o buzo.
- No ha subido de peso, pero su anillo, reloj o pulsera se sienten ajustados.

El linfedema es una complicación que puede aparecer en cualquier momento posterior a la cirugía, sin embargo existen una serie de precauciones para evitarlo, las cuales son:

- Avisarle al médico o fisioterapeuta en caso de cualquier cambio o inflamación en brazo, manos o dedos.
- Evite inyecciones o canalización de venas y toma de tensión en brazo del lado operado.
- Mantenga buena higiene del brazo, use cremas humectantes.
- Realice esfuerzos con el miembro superior del lado operado como empujar, jalar o levantar peso según indicaciones de su fisioterapeuta
- No utilice joyas o prendas apretadas.
- Evite cambios extremos de temperatura, largas exposiciones al sol o fuentes de calor, use su otro brazo para medir la temperatura.
- Evite cualquier tipo de lesión (golpes, heridas, quemaduras, picaduras de insectos, rasguños).
- Use guantes para realizar labores del hogar.
- Evite quitarse la cutícula al arreglarse las uñas y use implementos personales.
- No fatigue el brazo al realizar ejercicios, consulte con su fisioterapeuta si tiene alguna duda.
- Utilice máquina eléctrica para remover el vello axilar en lado operado.
- Si observa aumento de temperatura, volumen, enrojecimiento, dolor o fiebre debe consultar con su EPS.

Los ejercicios debe realizarlos ____ veces al día, ____ repeticiones c/u.

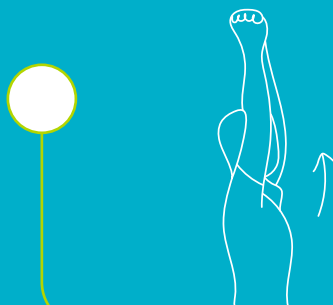
Recuerde que los ejercicios debe realizarlos a tolerancia con el fin de evitar fatiga



Suba y baje el brazo apretando una pelota.



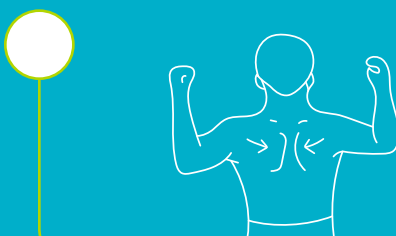
Coloque una pelota debajo de la axila y apriétela suavemente con el brazo.



Con sus dedos entrecruzados lleve sus manos lo más alto posible.



Acostado boca arriba, agarre un bastón y llévelo hacia su cabeza hasta tocar la cama.



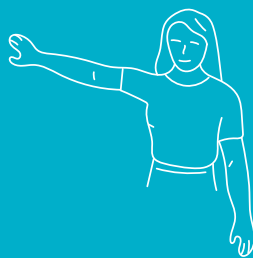
Con los brazos a los lados y al nivel de los hombros, doble los codos y lleve los brazos atrás, intentando juntar las escápulas.



Realice elevación de los hombros y regrese a la posición inicial.



Frente a la pared, haz que los dedos índice y anular suban por la pared lo más alto posible. (Arañita).



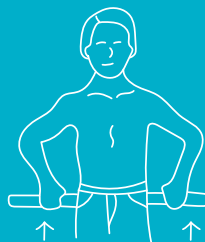
Igual que el ejercicio anterior, la ubicación es de lado haciendo que los dedos suban por la pared lo más alto posible.



De pie tome la mano del lado operado por la espalda y súbala hasta el borde del brassier.



Agarre las puntas de una toalla y colóquela como si se quisiera secar la espalda. Deslice hacia arriba y hacia abajo.



Tome un bastón (palo) por la espalda con codos extendidos, luego doble y estire los codos deslizando el bastón por su espalda.



De pie lleve los brazos hacia arriba y cruce las manos por encima de su cabeza.



Acostado boca arriba lleve los brazos hacia arriba y cruce las manos por encima de su cabeza.



Ubique un lazo o toalla encima de una puerta, tome sus puntas y deslice llevando arriba y abajo cada brazo.

CLA-I-FR-1122 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