

ÁREA DE GESTIÓN SANITARIA SUR DE GRANADA

**Ejercicios para la
prevención y el
tratamiento**

DEL LINFEDEMA DEL MIEMBRO SUPERIOR

HOSPITAL SANTA ANA DE MOTRIL

SERVICIO DE FISIOTERAPIA Y REHABILITACIÓN



EDICIÓN

Área de Gestión Sanitaria Sur de Granada

COORDINACIÓN

Servicio de Fisioterapia y Rehabilitación
Hospital Santa Ana de Motril

GRUPO DE TRABAJO

Fátima Bocanegra Parrilla, fisioterapeuta
Carmen Rosa Herrera Gálvez, fisioterapeuta
María José Esteban Rodríguez, fisioterapeuta
Ana Belén Ramos Pelado, fisioterapeuta
Ana Belén Cerezuela Jordán, médico rehabilitador
Rosa Villaverde Gragera, terapeuta ocupacional

DISEÑO

Unidad de Comunicación e Imagen

INTRODUCCIÓN

La recuperación física es una necesidad social. Sabemos que el **ejercicio terapéutico guiado es el aliado más adecuado para la readaptación funcional** y la mejora en la calidad de vida.

La sesión de ejercicios que proponemos en esta guía deberá realizarse **una o dos veces al día y no exceder de 30 minutos cada una**. Un ambiente relajado ayudará a una adecuada realización.

Es importante que los ejercicios se desarrollen en el orden establecido para lograr una mayor efectividad. **Se harán cinco repeticiones de cada uno, al ritmo de la respiración** (ritmo lento) y sin llegar a la fatiga.

Al acabar los ejercicios, **se colocará el brazo en posición de descanso: encima de un cojín** con el hombro formando, aproximadamente, 90 grados. Esta posición se mantendrá durante unos minutos.



En las **dos primeras semanas**, tras la intervención, nos centraremos en los ejercicios del 1 al 18, **según tolerancia**. Después de las dos primeras semanas, se podrá progresar en los ejercicios con pesos de dos kilos.

EJERCICIO 1



RESPIRACIONES ABDOMINO- DIAFRAGMÁTICAS

Cogemos aire por la nariz, a la vez que sacamos la barriga y soltamos el aire por la boca (como si sopláramos una vela), vaciando el abdomen.

EJERCICIO 2



ROTACIÓN DE CUELLO

Cogemos aire por la nariz y, al soltar, giramos la cabeza hacia la derecha. Volvemos a coger aire, mientras volvemos al centro y, al soltar aire, giramos hacia la izquierda.

EJERCICIO 3



INCLINACIÓN DE CUELLO

Cogemos aire por la nariz y, al soltar, inclinamos la cabeza hacia la derecha. Volvemos a coger aire mientras vamos al centro y, al soltar aire, inclinamos hacia la izquierda.

EJERCICIO 4



ELEVACIÓN DE HOMBRO

Cogemos aire por la nariz y, al soltar, elevamos los hombros y mantenemos unos segundos.

TÓMATE TU TIEMPO

ELIGE UN ESPACIO ADECUADO PARA REALIZAR CADA EJERCICIO DE FORMA RELAJADA

EJERCICIO 5



ROTACIÓN DE HOMBROS HACIA DELANTE Y HACIA ATRÁS

Cogemos aire por la nariz y, al soltar, giramos los hombros, haciendo círculos hacia delante y hacia atrás.

EJERCICIO 6



LLEVAR BANDEJA

Ponemos el brazo en posición de llevar una bandeja. En la inspiración, rotamos la cabeza hacia afuera y, en la espiración, aproximamos la cabeza y la mano a la línea media.

EJERCICIO 7



FLEXIONAR Y EXTERNDER MUÑECAS Y CODOS

Cogemos aire por la nariz y doblamos los codos, llevando las manos a los hombros. Al soltar el aire, estiramos los codos, quedando las manos mirando hacia el suelo.

EJERCICIO 8



‘EL SALUDO’

Elevamos los brazos, llevando las palmas de las manos a la altura de la cara, y realizamos el movimiento de saludar de manera suave.

EJERCICIO 9



‘LOS CINCO LOBITOS’

Elevamos las palmas de las manos, a la altura de la cara, y realizamos giros de muñeca hacia izquierda y derecha de forma suave.

EJERCICIO 10



CONTAR CON LOS DEDOS

Con las palmas de las manos elevadas, juntamos cada yema de los dedos con nuestra yema del pulgar, con una presión muy suave.

RESPIRA

OPTA POR MOVIMIENTOS CORPORALES SUAVES

EJERCICIO 11



EJERCICIO DE RESPIRACIÓN, ELEVANDO RODILLA Y FLEXIONANDO EL CUELLO (SENTADO)

Tomamos aire y, al soltar, elevamos una rodilla hacia el pecho, a la vez que flexionamos el cuello.

EJERCICIO 13

DE PIE, ROTACIÓN DE LA EXTREMIDAD SUPERIOR (DIAGONAL)



EJERCICIO 12



JUNTAR Y SEPARAR CODOS (CON LAS MANOS EN LA NUCA)

En posición sentada, colocamos las manos en la nuca. Al coger aire, abrimos los codos estirando el pectoral y, cuando soltamos aire, juntamos los codos.

Con posición relajada y la pelvis neutra, llevamos el hombro afecto hacia arriba y atrás, mientras cogemos aire. Cuando soltamos aire, llevamos el hombro hacia la cadera contraria.

EJERCICIOS CON PALO O PICA

Los **ejercicios de rehabilitación con pica** (un palo largo) se centran en mejorar la movilidad, flexibilidad y equilibrio en el tronco, hombros y cuello, utilizando el palo como ayuda para estirar y mantener la alineación. Se usan movimientos como giros o inclinaciones, adaptando la intensidad a la capacidad del paciente.

EJERCICIO 14

**SUBIR Y BAJAR
UN PALO
(FLEXIÓN
ANTERIOR DEL
HOMBRO)**



Usando un palo o pica de aproximadamente un metro, tomamos aire por la nariz. Al soltar, levantamos el palo por encima de la cabeza. Durante las primeras semanas, lo haremos hasta la altura de la cabeza.

EJERCICIO 15



PALO POR DETRÁS DE LA ESPALDA

Tomamos aire por la nariz y, al soltar, levantamos el palo por detrás lo máximo que nos sea posible.

EJERCICIO 16



PALO VERTICAL EN ESPALDA

Tomamos aire por la nariz y, al soltar, elevamos el palo por la espalda en posición vertical y en dirección al techo.

EJERCICIO 17



REMO CON PALO

Colocamos el palo de manera horizontal y se realiza el movimiento de remo: movimiento hacia derecha y atrás y hacia izquierda y atrás.

EJERCICIO 18



APRETAR UNA TOALLA EN LA AXILA

Nos colocamos una toalla en la zona de nuestra axila y cogemos aire. Al soltar, apretamos de manera suave la toalla.

EJERCICIOS CON BANDA ELÁSTICA

Los **ejercicios de rehabilitación con banda elástica** son seguros, de bajo impacto y desarrollan la fuerza muscular de forma progresiva, mejorando la movilidad de las articulaciones y la estabilidad del tronco y del miembro superior.

EJERCICIO 19

TRÍCEPS CON BANDA ELÁSTICA



EJERCICIO 20

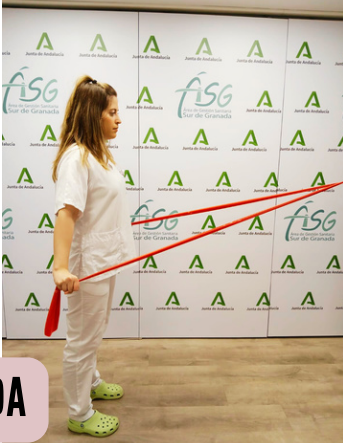
ELEVACIÓN LATERAL DEL BRAZO



De pie, pise la banda elástica, lleve el brazo hacia atrás y extienda o estire el codo.

De pie y con la banda elástica, manos al frente y a la altura de tus hombros, separamos y juntamos los brazos estirando la banda elástica.

EJERCICIO 21



ESPALDA

Con la banda elástica a la altura de los hombros, atada a una puerta o ventana, cogemos aire y al soltar llevamos los brazos hacia atrás.

EJERCICIO 22



PECHO

Con la banda elástica a la altura de los hombros por detrás, cogemos aire y al soltar vamos hacia la línea media.

EJERCICIO 23



REMO CON GOMA ELÁSTICA

De pie y con la banda elástica por delante de tu espalda. Con los brazos doblados y pegados a tu cuerpo, doble y estire tus codos.

EJERCICIO 24



POSICIÓN DE DESCANSO

Con el hombro formando aproximadamente 90 grados, mantenemos la posición durante unos minutos.

EJERCICIO DE AUTODRENAJE

En algunos estudios se dice que el autodrenaje no tiene una función preventiva como tal, pero es una **técnica muy agradable y es un complemento positivo** junto con los ejercicios descritos anteriormente.

Comenzamos con respiración abdomino-diafragmática (cinco repeticiones). El diafragma es un músculo que se encarga de la respiración y, al contraerse, hace de bomba aspirativa que lleva la sangre y la linfa hacia arriba para mejorar el drenaje.



1. Vía anterointerna



2. Vía lateral



3. Vía posterior

Continuamos trabajando la zona de 'terminus', que se encuentra en el cuello, y es la zona de desagüe final de la linfa de todo nuestro cuerpo. Cruzamos las manos a la altura del cuello y con los pulgares deslizamos muy suave y sin presión hacia abajo. (15').

En segundo lugar, colocamos nuestro brazo apoyado en la pared en flexión máxima, teniendo en cuenta que existen tres vías en el brazo (las tres vías aparecen en las imágenes arriba). **Se drenarán las tres**, siguiendo la siguiente referencia:

- Como ejemplo se cita la vía lateral: dividimos el brazo en tres porciones imaginarias (como viene de ejemplo en las imágenes) y, si es más grande, en cuatro. La primera porción empezamos en la parte más distal. Se realizan cinco pases muy suaves hacia el cuello.

- La segunda porción, otros cinco pases hacia el cuello. Con la tercera porción, igual. Terminaríamos realizando cinco pases desde los dedos de la mano hasta completar todo el brazo.
- En el caso de la vía antero interna, el recorrido iría hasta los ganglios. En el caso de la vía posterior, iría hasta la escápula.

La **vía antero interna** (parte delantera y dentro del brazo) no se estimula si no hay ganglios axilares. Si se han extirpado, no se va a llevar la linfa a unos ganglios que no hay.

El autodrenaje se realizará preferentemente **sin aceites ni cremas** para que las pasadas sean más lentas. Se terminaría con respiración abdomino-diafragmática (cinco repeticiones).





HIDRATACIÓN

La hidratación juega un rol fundamental en el ejercicio físico y es **esencial** para el rendimiento durante la actividad física y la salud en general.

Un adecuado consumo de líquido permite mantenerte hidratado. Ayuda en la formación y evacuación de heces y en la eliminación de toxinas provenientes de los tratamientos de quimioterapia.

Para mantener una hidratación adecuada durante el ejercicio, es importante beber agua antes, durante y después de la actividad física.

Se estima que el consumo ideal es entre 1'5 y 2 litros de líquido al día (aproximadamente ocho vasos, preferiblemente agua).



CONSULTA LOS EJERCICIOS EN MOVIMIENTO

SITIO WEB **www.agssurgranada.es**

HOSPITAL SANTA ANA DE MOTRIL
Av. Enrique Martín Cuevas s/n
18600 Motril (Granada) Tfno. 958 03 82 00