

AUTOMASAJE

Se realizará suavemente SIN APRETAR desde la mano hacia el hombro. NO DARSE FRIEGAS



Desplazar la mano desde el lado operado hacia el otro



Desplazar la mano por la zona inferior desde el lado operado hacia el otro



Desplazar la mano por el lado operado, desde la mano hacia el hombro por arriba y por abajo

PREVENCIÓN DEL LINFEDEMA

- Realización de ejercicios respiratorios como relajación y para favorecer la circulación linfática.
- Los ejercicios de hombro no provocarán dolor.
- Automasaje SIN APRETAR desde la mano hacia el hombro.
- NO darse friegas.

- Siempre que las ocupaciones lo permitan, reposar con el brazo en alto apoyado en el brazo de sofá o sillón sobre un cojín.
- Descanso nocturno: Brazo flexionado, unos 45° con ayuda de la almohada.



REFERENCIAS:

- NORMAS Y RECOMENDACIONES PARA PREVENIR EL LINFEDEMA EN MUJERES OPERADAS DE MAMA. Unidad de Linfedema. Servicio de Rehabilitación. Hospital Virgen del Camino (Pamplona).
- EJERCICIOS ORIENTADOS PARA LA PREVENCIÓN Y EL TRATAMIENTO DEL LINFEDEMA DE MIEMBRO SUPERIOR. Servicio de Rehabilitación. Hospital Virgen del Rocío (Sevilla).
- RECOMENDACIONES GENERALES POSTMASTECTOMÍA. SERVICIO DE CIRUGÍA GENERAL. Unidad de Patología Mamaria. Hospital Universitario Reina Sofía (Córdoba).
- NORMAS Y RECOMENDACIONES PARA MUJERES OPERADAS DE MAMA. Unidad de Linfedema. Servicio de Rehabilitación. Complejo hospitalario Carlos Haya (Málaga).
- GUÍA DE CUIDADOS DEL MIEMBRO SUPERIOR PARA PREVENIR EL LINFEDEMA. Unidad de Linfedema. Fundación Rioja Salud (Logroño).

RECOMENDACIONES PARA PREVENIR EL LINFEDEMA EN MUJERES OPERADAS DE MAMA



Fuente de la imagen: www.imoncology.com

EJERCICIOS POSTQUIRÚRGICOS

U.G.C. De Cirugía Plástica



Servicio Andaluz de Salud
CONSEJERÍA DE SALUD Y FAMILIAS

Hospital Universitario Reina Sofía

EJERCICIOS RESPIRATORIOS



En la inspiración (tomar aire) sacar la barriga y en la inspiración (soltarlo) meter la barriga.



a) Subir brazos y tomar aire por la nariz.

a) Extender brazos y tomar aire

b) Bajar brazos y expulsar aire por la boca.

b) Recoger brazos y expulsa aire.

EJERCICIOS DE HOMBRO



Llevar la mano a la nuca



Llevar la mano a la cabeza y a la oreja contraria



Elevar y bajar los hombros



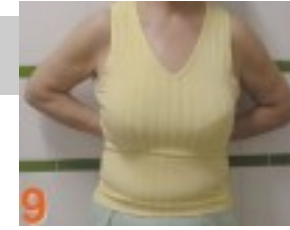
Hacer círculos con los hombros



Brazos en cruz de forma suave



Intención de abrocharse la falda.



Intención de abrocharse el sujetador



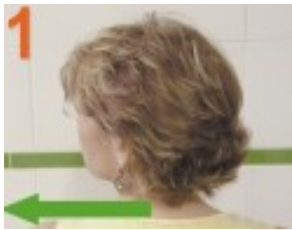
Contar baldosas de frente y de perfil



Elevación y separación de los brazos con ayuda de un bastón



Realizar un balanceo suave del brazo hacia los lados



Mover el cuello de un lado a otro pasando por el centro.



Brazos en cruz en la nuca



Brazos en cruz al lado contrario



Hacer círculos hacia dentro y hacia fuera, apoyando los brazos sobre una pared



Empujar una mano contra la otra 10 segundos por delante del pecho