

EJERCICIOS FISIOTERAPÉUTICO DE RECUPERACIÓN DEL DRENAJE LINFÁTICO

Para mejorar la circulación linfática y evitar el linfedema (acúmulo de líquido en el brazo afecto tras la cirugía axilar), es importante que realice los siguientes ejercicios. El objetivo de los ejercicios, es realizar movimientos del brazo, que deben ser ejecutados de forma suave, progresiva y sin brusquedades.

Estos ejercicios se iniciarán a las 24-48 horas de la intervención.

Aunque los primeros días le resulte difícil realizar estos ejercicios, **no se rinda** es importante que sea constante y los realice diariamente, comprobará como poco a poco progresa en mejorar la movilidad de ese brazo. Y aunque eleve y movilice el brazo con facilidad, mantenga como norma **para siempre** dedicar al menos 30 minutos al día para el brazo (15 minutos por la mañana y 15 minutos por la tarde).

-Eleva ambos brazos delante del espejo para comprobar que los hace simétricamente.

-Con los brazos en alto realizar movimiento de rotación de las muñecas.

-Con los brazos en alto abrir y cerrar fuerte las manos (comprimiendo una pelota de espuma).

-Acostada en la cama, elevar el brazo hasta la cabecera (10 veces por la mañana, 10 veces por la noche).

-Acostada en la cama, separa el brazo hacia la mesilla de noche (10 veces por la mañana, 10 veces por la noche)

-Colóquese de lado junto a la pared y apoyando las yemas de los dedos en la misma suba poco a poco hasta elevar por completo el brazo (10 veces al día).

En la siguiente página se muestra una tabla completa de ejercicios que puede practicar, pero con los que le hemos indicado anteriormente son suficientes, para mantener una buena movilidad de su brazo y prevenir el linfedema.

Ejercicios fisioterapéuticos de recuperación del drenaje linfático:

1. Brazos en cruz y a la nuca.

2. Elevación y separación de los brazos con ayuda de un bastón.

3. Trepado de frente y perfil.

4. Acción de subir una persiana.

5. Mano a la oreja contraria (por encima de la cabeza y sin ladearla).

6. Intención de atarse el sujetador y el delantal.

7. Secar la espalda con la toalla (alternando brazos).

8. Rotación del hombro con el brazo extendido describiendo círculos.
