

SERVICIO DE KINESIOLOGÍA LINFEDEMA

INSTITUTO ONCOLÓGICO | Fundación Arturo López Pérez



Para evitar y prevenir infecciones cutáneas en el brazo afectado:

Las cirugías y tratamientos oncológicos pueden provocar disfunciones en el organismo, las cuales se pueden recuperar con el kinesiólogo especialista y mejorar así su calidad de vida.

Infórmese sobre el programa de ejercicios que realiza el Servicio de Kinesiología del Instituto Oncológico FALP, el cual le permitirá fortalecer esta región de su cuerpo.

- No realizar manicure, depilación con hojas de afeitar, pinchazos para exámenes o tratamientos de acupuntura. Si se debe tomar la presión, realizarlo en el brazo sano.
- Protegerse de heridas como arañazos, picaduras de insectos, quemaduras. Si sucede, lavar inmediatamente el brazo con agua y jabón.
- No levantar peso con el brazo afectado:

No llevar objetos pesados, evitar realizar esfuerzos repetitivos que generen una sobrecarga. Si debe cargar peso, que sea con el brazo sano.

Evitar ejercicios violentos o también tirones que se pueden producir en la locomoción o en bailes determinados. Realizar ejercicios suaves y en periodos cortos.

- No exponerse a fuentes de calor ni frío:

Evitar el agua muy caliente en la ducha o en el lavaplatos, los baños termales, saunas, de parafina, infrarrojos y de UVA.

En el brazo operado no utilizar compresas de agua caliente ni fría.

Evitar exponerse al sol. Es conveniente llevar el brazo tapado y usar protector solar.

- Consulte de inmediato al médico si:

Aumenta la temperatura, se produce enrojecimiento y/o ardor del brazo o mano afectada.

Aparece dolor o hinchazón en cuello o zona quirúrgica.

¿Qué es el Linfedema?

El sistema linfático recorre todo el cuerpo de manera superficial y en paralelo al sanguíneo. Sus principales funciones son filtrar y transportar desechos. En la cirugía de mama -al extirpar ganglios de la axila- la circulación linfática es más lenta, lo que puede ocasionar la acumulación de la linfa en el brazo y mano del lado operado. Esa situación provoca una hinchazón que se denomina linfedema.

Ejercicios para prevenir el Linfedema

> EJERCICIO 1

Desde el alta médica al día 10, post cirugía.

- Posición: De pie
- Ejercicio: Entrelazar las manos. Elevar y descender ambos brazos en aproximadamente 40 grados.
- Repetición: 10 veces.



> EJERCICIO 2

Desde el día 10 al 20, post cirugía.

- Posición: Sentada.
- Ejercicio: Sobre una superficie lisa, apoyar su mano en un paño y deslizar su brazo hacia adelante y atrás.
- Repetición: 10 veces.



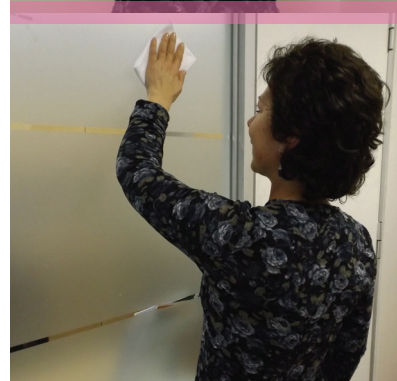
> EJERCICIO 3

- Posición: De pie o sentada.
- Ejercicio: Con codos pegados al cuerpo, girar las muñecas imitando colocar una ampollita.
- Repetición: 10 veces.



> EJERCICIO 4

- Posición: De pie.
- Ejercicio: Frente a un espejo, apoyar su mano en un paño seco y realizar círculos de menor a mayor tamaño, en ambos sentidos.
- Repetición: 10 veces.



> EJERCICIO 5

- Posición: De pie.
- Ejercicio: Utilizar un pañuelo largo y enlazarlo en una barra alta. Realizar elevación del brazo con linfedema, tirando el pañuelo con el brazo contrario.
- Repetición: 10 veces.



> EJERCICIO 6

Desde los 20 días post cirugía, seguir esta pauta:

- Posición: De pie.
- Ejercicio: Con los brazos estirados, apretar balón con ambas manos manteniendo los dedos extendidos, imitando un bombeo.
- Repetición: 10 veces.



> EJERCICIO 7

- Posición: De pie.
- Ejercicio: Presionar balón bajo la axila, con brazo extendido, imitando un bombeo.
- Repetición: 10 veces.



> EJERCICIO 8

- Posición: sentada
- Ejercicio: Tomar una barra liviana (como un palo de escobillón) con ambas manos, separadas al ancho de hombros y levantarla progresivamente.
- Repetición: 10 veces



Si usted realiza estos ejercicios diariamente, mejorará la función del brazo y evitará el linfedema post cirugía.

CONTACTO

- | | |
|----------------------------|--|
| • Ubicación | Av. Rancagua 878, Providencia |
| • Mesa Central | (2) 2420 5100 |
| • Servicio de Kinesiología | (2) 2445 7358 |
| • Página web | www.falp.cl |

