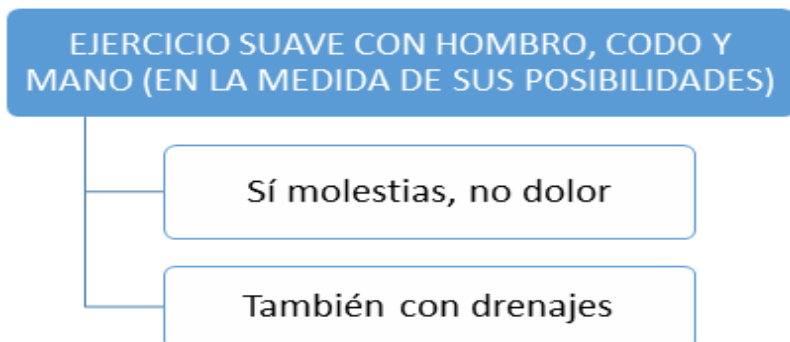


RECOMENDACIONES AL ALTA

TRAS CIRUGÍA DE MAMA+GANGLIO CENTINELA

1ª SEMANA TRAS LA CIRUGÍA



Lo primero de todo es saber si tiene alguna restricción específica que le haya indicado su cirujano. Si no es así puede ir siguiendo los consejos que le daremos a continuación.

¿Puedo mover el brazo?

Sí, es recomendable utilizar el brazo lo más normal posible dentro de las posibilidades de cada uno.

En esta primera semana va a sentir que al mover el brazo puede haber molestias, pero no debe llegar a sentir dolor.

Debe recordar que hay que ir moviendo progresiva y suavemente tanto el hombro como el resto de las articulaciones del brazo: codo, muñeca, dedos...

¿Y si aún tengo puestos los drenajes de la cirugía?

Aunque no le hayan retirado los drenajes debe mover el brazo en la medida de sus posibilidades, ya que la contracción muscular y el movimiento contribuyen a la optimización del drenaje.

¿Qué ejercicios debo hacer?

Hay dos tipos de ejercicios que debe mantener durante todo su proceso de recuperación: ejercicios de otras articulaciones y ejercicios circulatorios.

Los ejercicios destinados a ganar movilidad en el hombro van a ir variando según vayan pasando las semanas.

Todos ellos los encontrará descritos más adelante.

Comenzará por 5-10 repeticiones 2 veces/día. Progresivamente podrá realizar más repeticiones hasta 15-20.

Debe realizar respiraciones profundas mientras realiza los ejercicios

2ª- 4ª SEMANA TRAS LA CIRUGÍA

MOVER EL BRAZO PROGRESIVAMENTE COMO
MUEVE EL OTRO

Masajear cicatriz cuando esté curada

Solo pesos ligeros (jarra pequeña)

¿Qué debo hacer con la cicatriz?

Es conveniente que cuando la herida quirúrgica haya cerrado completamente masajee la cicatriz haciendo un movimiento de zigzag para evitar adherencias.

¿Debo seguir realizando ejercicios?

Sí, seguirá realizando los ejercicios para las otras articulaciones y los circulatorios que realizaba en la semana anterior y empezará a incorporar otros nuevos para ganar movilidad en el hombro.

Comenzará a realizar los ejercicios tumbada boca arriba ya que resulta más sencillo. Progresivamente podrá empezar a realizarlos también de pie.

Poco a poco irá aumentando la movilidad y la dificultad de los ejercicios, dejando que el brazo se eleve por encima del hombro. Recuerde que debe llegar a sentir estiramiento, pero no dolor.

¿Puedo levantar peso?

Por el momento solo debe coger pesos que sean ligeros (vaso de agua o jarra pequeña) y siempre respetando los límites del dolor.

TRAS 6- 8 SEMANAS DE LA CIRUGÍA

COGER FUERZA PROGRESIVAMENTE PARA SUS ACTIVIDADES DIARIAS

Ejercicios de fuerza/ resistencia

Pesos progresivamente mayores

EVITAR POSIBLES COMPLICACIONES

¿Qué complicaciones pueden aparecer?

- Sensación de acorchamiento: Es normal sentirlo durante un periodo bastante prolongado tras la cirugía. No es un signo de alarma.
- Aumento de volumen del brazo: Es habitual que tras la cirugía aparezca una cierta hinchazón y/o sensación de pesadez en el brazo de lado operado. Suele desaparecer espontáneamente en los 4-6 meses siguientes. Si observa que esa hinchazón va empeorando o que se acompaña de alteraciones en la piel debe consultar con su médico.
- En caso de alteraciones cutáneas tipo enrojecimiento, calor, erupción... debe acudir al servicio de urgencias.
- Seroma: es un bulto relleno de líquido que puede aparecer tras la cirugía. Habitualmente desaparece por sí mismo, pero puede ser necesario drenarlo, por lo que debe consultar con su médico.

¿Debo seguir realizando ejercicios?

Sí, seguirá realizando los ejercicios para las otras articulaciones y los circulatorios que realizaba en la semana anterior y continuar con los que le ayudan a ganar movilidad en el hombro hasta que ésta sea completa.

Debe comenzar además progresivamente con ejercicios de pesas suaves.

¿Puedo levantar peso?

Si ha ido siguiendo las recomendaciones de las anteriores fases, su brazo ya estará habituado a soportar pesos ligeros y puede ir progresando hacia pesos algo mayores siempre y cuando no hayan aparecido complicaciones. En ese caso deberá seguir las instrucciones que le indique el profesional correspondiente.

EJERCICIOS AL ALTA TRAS CIRUGIA DE MAMA

RESPIRACIONES PROFUNDAS AL REALIZAR LOS EJERCICIOS

5-10 repeticiones 2 veces al día

Progresivamente llegar a 15- 20 repeticiones

EJERCICIOS DE OTRAS ARTICULACIONES:



Círculos hombros



Giros de cabeza hacia ambos lados



Movimientos codo: mano a hombro



Enroscar bombilla

EJERCICIOS CIRCULATORIOS: mano por encima de altura del hombro



Puño



Pinza



Círculos

EJERCICIOS PARA RECUPERAR LA MOVILIDAD DEL HOMBRO: 1ª SEMANA



Agarrando codos hasta altura del hombro



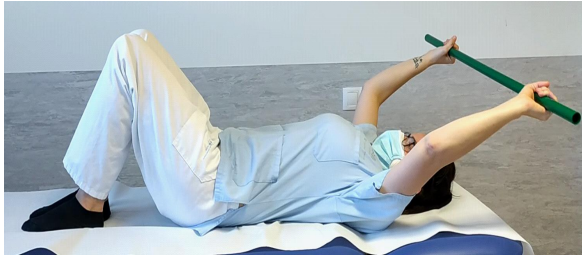
Peinarse sujetando codo



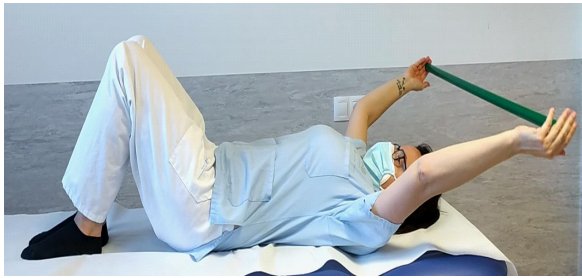
Separar brazos apoyados en una mesa

EJERCICIOS PARA RECUPERAR LA MOVILIDAD DEL HOMBRO: 2ª- 3ª SEMANA

Debe seguir realizando los ejercicios de otras articulaciones y los circulatorios como en la semana anterior y evolucionar en los de la movilidad de hombro con los que se muestran a continuación.



Palo en flexión



Palo por los extremos



Separar los codos

EJERCICIOS PARA RECUPERAR LA MOVILIDAD DEL HOMBRO 3ª- 6ª SEMANA

Debe seguir realizando los ejercicios de otras articulaciones y los circulatorios como en la semana anterior y evolucionar en los de la movilidad de hombro con los que se muestran a continuación.



Flexionar frente
a una esquina



Flexión de pie



Hacia el lado



Llevar las manos de la nuca a la espalda

TRAS 6-8 SEMANAS DE LA CIRUGIA

Debe seguir realizando los ejercicios de otras articulaciones, los circulatorios y los de la movilidad de hombro hasta que tenga la movilidad completa y añadir los de peso- resistencia que se muestran a continuación.

Empezando con pesos ligeros y aumentando progresivamente.



Flexión hasta la altura del hombro



Separación hasta la altura del hombro



Flexionar codo y después elevar el brazo

VÍDEO YOU TUBE: “Recomendaciones y ejercicios post cirugía de mama Hospital Infanta Sofía”