

Ejercicios para prevenir el LINFEDEMA

RECOMENDACIONES GENERALES

- Uno de los posibles efectos secundarios de la extirpación de los ganglios linfáticos de la axila es la aparición del **LINFEDEMA**.
- La mejor forma de prevenirlo es cuidar el brazo para favorecer la circulación de la linfa.
- Realizar esta tabla de ejercicios diariamente reduce la probabilidad de desarrollarlo.
- Los ejercicios para la prevención del **LINFEDEMA** hay que realizarlos como mínimo una vez al día, aunque es recomendable que sean dos.
- Cada vez que se realicen, se tendrá que repetir la tabla completa y en orden tres veces consecutivas. No hace falta llegar al máximo de repeticiones de cada ejercicio.
- El tiempo de realización de los ejercicios puede oscilar entre 20 y 30 minutos.
- Es recomendable realizar los ejercicios sentada. Si se realizan de pie existe más probabilidad de provocar daños en la espalda.

1. RESPIRACIÓN ABDOMINAL O PROFUNDA



- Toma aire por la nariz intentado hinchar el abdomen.
- Retén el aire unos segundos.
- A continuación, expúlsalo lentamente por la boca intentando meter el abdomen.
- Coloca las manos sobre el abdomen para controlar el movimiento.

Realizar 4 veces como máximo.

2. EJERCICIOS DE CUELLO



- Gira la cabeza hacia la derecha.
- A continuación mira al frente.
- Después gira la cabeza a la izquierda.

Realizar entre 4 y 15 veces como máximo.

2. EJERCICIOS DE CUELLO



- Flexiona la cabeza intentando llevar la barbilla al pecho.
- El movimiento es similar al de un saludo.
- Volver a levantar la cabeza mirando al frente con el cuello recto.

Realizar entre 4 y 15 veces como máximo. ¡CUIDADO! No extender la cabeza hacia atrás, sólo mirar al frente manteniendo el cuello recto, para no provocar daños.

3. EJERCICIOS DE HOMBROS



- Apoya las manos en las piernas.
- Sube y baja los hombros.

Realizar entre 4 y 15 veces como máximo.



- Apoya las manos en las piernas.
- Realiza movimientos circulares con los hombros, hacia delante y después hacia atrás.

Realizar entre 4 y 15 veces como máximo.

4. EJERCICIOS DE MUÑECA Y MANOS



- Flexiona y extiende las muñecas, doblando las manos hacia arriba y hacia abajo.

Realizar entre 4 y 15 veces como máximo.



- Abre y cierra los puños despacio pero con firmeza.

Realizar entre 4 y 15 veces como máximo.



- Toca con el pulgar el resto de los dedos de la mano, uno tras otro.
- El movimiento es similar a contar con los dedos.

Realizar entre 4 y 15 veces como máximo.

4. EJERCICIOS DE MUÑECA Y MANOS



- Las manos hacia arriba y los codos flexionados a la altura de los hombros (como si nos estuviésemos mirando las manos).
- Gira las muñecas hacia un lado y después hacia el otro.
- El movimiento es similar al que se realiza al desenroscar una bombilla.

Realizar entre 4 y 15 veces como máximo.



- Hacer círculos con las manos hacia dentro y después hacia fuera.

Realizar entre 4 y 15 veces como máximo.



- Flexiona los codos cerrando las manos y llegando con ellas hasta los hombros.
- Después, extiéndelos hacia el frente, abriendo las manos.

Realizar entre 4 y 15 veces como máximo.

5. EJERCICIOS DE BRAZOS



- Sitúa los brazos en el regazo con los brazos a lo largo del cuerpo.
- Abre los brazos flexionando los codos.
- Con los brazos flexionados y abiertos, sube las manos hacia arriba con las palmas mirando al frente.

Realizar entre 4 y 15 veces como máximo.



- Sentada con el tronco recto, coloca las manos entrecruzadas en la nuca.
- Junta los codos delante y luego sepáralos al máximo sin soltar las manos.

Realizar entre 4 y 15 veces como máximo.



- Coloca las manos entrecruzadas en la espalda lo más altas que puedas.
- Lleva los brazos hacia atrás.

Realizar entre 4 y 15 veces como máximo.

6. EJERCICIOS CON BARRA



- Sujeta la barra por los extremos y apóyala en las rodillas.
- A continuación, súbela en horizontal hasta detrás del cuello, pasándola por encima de la cabeza.
- Vuelve a la posición inicial.

Realizar entre 4 y 15 veces como máximo.



- Sujeta la barra en horizontal con ambas manos por detrás de la espalda.
- Súbela y bájala.

Realizar entre 4 y 15 veces como máximo.



- Sujeta la barra en horizontal por detrás de la espalda.
- Desplaza la barra hacia la izquierda y hacia la derecha, alternativamente.

Realizar entre 4 y 15 veces como máximo.

Los siguientes ejercicios se harán con la ayuda de una barra de unos 70 cms. y peso ligero.

RECUERDA

- Los ejercicios para la prevención del **LINFEDEMA** son muy sencillos y te pueden aportar un gran beneficio.
- Para que esta tabla de ejercicios sea eficaz hay que realizarla diariamente.
- Estos ejercicios no deben provocar dolor o agotamiento, por ello debes tomarte tu tiempo y realizarlos de forma relajada y sin brusquedad.