

APUNTES_REHABILITACIÓN PROGRAMADA: LINFEDEMA

Os programas de rehabilitación son particularmente importantes despois da mastectomía para previr o linfedema.

O linfedema é un **edema ou hinchazón crónica do brazo**, por acumulación de líquido linfático. (A linfa non pode circular ben).

Non ocorre cada vez que operan dun tumor de mama, só pode suceder si na intervención extirpan os ganglios linfáticos da áxila.

O método de prevención son os exercicios, antes do alta:

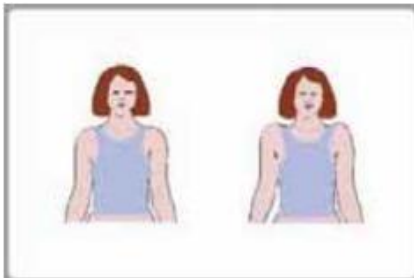
- Abrir e cerrar a man do brazo afectado.
- Co pulgar tocar todos os dedos da mesma man.
- Facer o movemento de peinarse, limpar os cristais.
- Realizar os exercicios de forma suave.

O día seguinte da intervención débese comezar cos exercicios máis sinxelos e pouco a pouco pasar ós de maior amplitude.

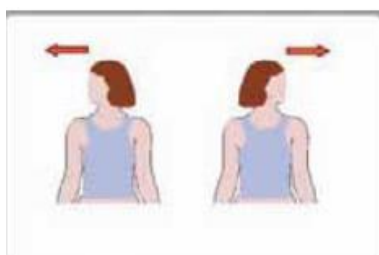
O Servizo de Rehabilitación do hospital e os fisioterapeutas son os que darán as orientacións precisas sobre os exercicios máis recomendables en cada caso.

Exercicios para facer no domicilio:

- Nº 1
 - A) Brazos extendidos ao longo do corpo e ombreiros relaxados.
 - B) Ascender os ombreiros.



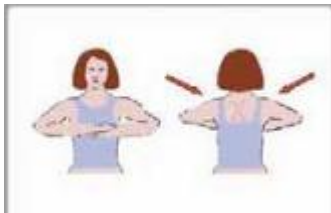
- Nº 2
 - A) Mover a barbilla cara o ombreiro dereito.
 - B) Mover a barbilla cara o ombreiro esquerdo.



- Nº 3
 - A) Baixar a cabeza intentando tocar coa barbilla o peito.
 - B) Subir a cabeza ata a posición normal. Non inclinar cara atrás.



- Nº 4
 - A) Elevar os antebrazos ó nivel do peito, conxuntamente, un sobre outro e en ángulo recto.
 - B) Aproximar as escapulas á columna vertebral.



- Nº 5
 - A) Cos antebrazos a nivel do peito, ángulo recto, xuntar as palmas das mans e realizar unha forza suave.
 - B) Separar pouco a pouco as palmas das mans.



- Nº 6
 - A) Alzar e estiras os brazos ó nivel dos ombreiros. Movelos cara atrás.
 - B) Realizar o mesmo exercicio pero en sentido contrario.



- Nº 7

Subir o brazo á altura do ombreiro coa man estendida e rotar o pulso con delicadeza cara un e outro lado.



- Nº 8

Alzar os brazos por enriba da cabeza e facer pequenos xiros cara adiante e cara atrás cos ombreiros.



- Nº 9

A) Realizar o xesto de limpar os cristais pero coas mans hacia abaixo e os cóbados flexionados en ángulo recto.

B) O mesmo xesto pero coas mans hacia arriba e os cóbados tamén flexionados en ángulo recto.



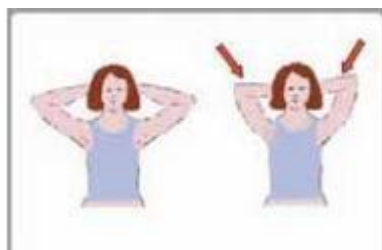
- Nº 10
 - A) Os brazos extendidos cara arriba inclinalos ó lado dereito.
 - B) Os brazos extendidos cara arriba inclinalos ó lado esquerdo.



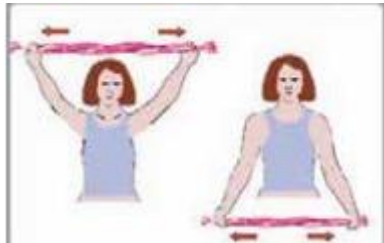
- Nº 11
 - A) Man dereita sobre a cabeza e man esquerda por detrás da cintura.
 - B) O mesmo exercicio invertindo os brazos.
 - C) Realizar os dous exercicios alternandoos.



- Nº 12
 - A) Por as mans entrecruzadas por detrás da nuca.
 - B) Intentar acercar os cbados.



- Nº 13
 - A) Cos brazos estirados por enriba da cabeza, cunha toalla ou un pau de fregona collido polos extremos, facer unha forza suave cara fóra.
 - B) O mesmo exercicio cos brazos estirados para abaixo.



- Nº 14

Cunha toalla ou un pau suxeitado polos extremos e colocado detrás da espalda, facer pequenos movementos tratando de subir e baixar o pau/toalla.



É importante que estes exercicios se realicen nunha boa posición, aconsellase espalda recta e ombreiros relaxados, tamén comezar fronte a un espello. Respirar inspirando polo nariz e espirando pola boca.

As repeticións dependen das limitacións de cada persoa pero débese intentar 10 por cada exercicio.

IMPORTANTES coidados/precaucións:

Evitar roces, abrasións, fériadas, ou calquer cousa que afecte a integridade da pel:

- Usar guantes para o forno, coidar o xardín ou no uso de deterxentes fortes.
- Empregar dedal para coser e previr pinchazos.
- Non cortar as cutículas, e en todo caso, facelo con cortauñas para previr pequenas fériadas.
- Depilarse con maquinilla eléctrica ((non cuchillas)), preven abrasións.
- Utilizar auga morna e secar ben as mans.
- Hidratar ben a pel.
- Protexerse do sol.

Tamén se debe evitar todo aquilo que oprima o brazo:

- Vestir roupa cómoda que non aprete nin dificulte a circulación.
- Evitar sobrecarga nese brazo.
- Procurar evitar arañazos de gato, picaduras de insectos, roces ásperos.
- Evitar todo o posible as puncións na vena (análisis do sangue) e a presión sobre ese brazo (medicións da presión arterial).

Información IMPORTANTE para o paciente, si lesiona a pel do brazo debe:

- Lavar a fériada e desinfectala ben.
- Tapar a fériada para evitar infección.
- Vixilala cada día.
- Se non evoluciona ben (non cicatriza, é dolorosa ou está inflamada e vermella), acudir ó médico.