

CONSEJOS, RECOMENDACIONES Y REHABILITACIÓN EN MUJERES MASTECTOMIZADAS

Estos consejos y recomendaciones, así como los ejercicios postquirúrgicos de rehabilitación física, están encaminados a evitar la aparición de Linfedema secundario.

- Consejos y recomendaciones
- Ejercicios físicos de rehabilitación:
 - Ejercicios respiratorios
 - Ejercicios de hombro
 - Automasaje

CONSEJOS Y RECOMENDACIONES

EN CASA Y EL TRABAJO

- Preferir trabajos ligeros y de pequeños movimientos
- Descansar de vez en cuando
- En los trabajos caseros llevar guantes
- Evitar heridas, sobreesfuerzos, el frío y el calor excesivos
- Cuidado con los objetos punzantes: cuchillos, agujas, tijeras, etc.
- No lavar con agua caliente
- No manejar ni tocar hornos calientes sin manoplas
- No transportar cestas de la compra pesadas
- Al planchar, evitar las quemaduras. No permanecer mucho tiempo planchando
- Sería mejor que dejaran de fumar, porque la nicotina afecta a los vasos. No deben sostener el cigarrillo encendido con la mano del brazo afectado

CUIDADOS CORPORALES

- Máxima limpieza y cuidado meticuloso de la piel
- Prohibida la sauna
- Cuidado al cortarse las uñas. No cortar la cutícula
- Proteger los hombros y los brazos de la acción del calor del casco del secador
- Cuidado con los baños de sol: evitar a toda costa las quemaduras
- Los baños y las duchas serán templados

VESTUARIO

- La ropa no debe apretar ni ejercer presión. Es importante respirar libremente
- El sujetador que no lleve aro
- Los tirantes no deben clavarse en los hombros ni en el pecho
- No llevar reloj, pulseras o anillos en el brazo afectado

EN EL JARDÍN

- Utilizar guantes para el cuidado de las plantas
- Evitar las heridas con espinas, púas, aparatos...
- Evitar picaduras de insectos
- EVITAR SOBRE TODO LOS ARAÑAZOS DEL GATO

EN EL DEPORTE

- Evitar movimientos de retroceso del hombro del brazo afectado (no jugar al tenis, golf...)
- El esquí alpino es peligroso. El esquí de fondo no presenta prácticamente peligro
- La natación es un buen deporte, así como los ejercicios de gimnasia en general y los movimientos respiratorios
- Caminar o dar paseos

CON LA ALIMENTACIÓN

- Mantener el peso adecuado o en caso de engordar, recuperarlo mediante dieta o ejercicio
- Restringir el consumo de sal a las necesidades mínimas diarias (2g)
- No abstenerse de beber si se tiene sed

EN VACACIONES, EVITAR LAS REGIONES INFECTADAS DE INSECTOS

EN LA PRÁCTICA SANITARIA

- No debe rociarse medicamentos en la cicatriz de la operación
- Cuidado con los masajes no especializados y sin indicación médica

EJERCICIOS FÍSICOS DE REHABILITACIÓN

Ejercicios respiratorios



1. Extender brazos y coger aire



2. Recoger brazos y expulsar aire

Ejercicios de hombro



1. Extender brazos y coger aire



2. Recoger brazos y expulsar aire



3. Brazos en cruz aire



4. Brazos en cruz en la nuca



5. Intención de atarse el sujetador



6. intención de atarse el sujetador aire



7. Contar baldosas de perfil y de frente



8



9



8. Flexoextensión y separación con ayuda de un bastón 9. Descripción en círculos aire

Automasaje



1



2



3