

## Ejercicios de rehabilitación post linfadenectomía axilar

Es importante que las pacientes con cáncer de mama intervenidas a nivel axilar reciban información y educación sanitaria específica para prevenir y/o disminuir el riesgo de aparición del linfedema en la extremidad intervenida.

Después de la intervención a la que se ha sometido podría notar que, al movilizar el brazo afectado, tanto la zona del pecho, como la axila y el hombro se encuentren rígidos y doloridos; también podría notar alteraciones de la sensibilidad.

La introducción precoz de una dinámica diaria de ejercicios con el brazo operado reduce la aparición de rigidez articular en el hombro, permite recuperar la movilidad y funcionalidad de la extremidad a corto plazo y, sobre todo, activa la circulación linfática, evitando el riesgo de sufrir linfedema.

El vídeo '[Ejercicios de rehabilitación post linfadenectomía axilar](#)<sup>1</sup>' está diseñado para facilitar la práctica de los ejercicios en su domicilio.



### Indicaciones para realizar los ejercicios

Los ejercicios que se describen en el vídeo originan contracciones musculares que actúan como una bomba que impulsa la circulación linfática. Consisten en movimientos activos de tipo aeróbico, combinados con fases de relajación.

- Los ejercicios se iniciarán a las 24-48 h después de la intervención, y tienen que continuar después del alta hospitalaria al domicilio. Recomendamos que los realice dos veces al día.
- Tienen que practicarse respirando de manera adecuada y tranquila. Es importante acompañar los ejercicios y las pausas entre ellos realizando inspiraciones y espiraciones. Podemos tomar aire al realizar el movimiento y expulsarlo al volver a la posición de reposo.
- Todos los ejercicios se realizarán con descanso de unos 30 segundos entre las series.
- Respetaremos siempre el dolor y la movilidad, que iremos ganando a medida que progrese en la práctica.
- Los consejos de prevención y los ejercicios tienen que mantenerse de por vida.

<sup>1</sup> Vídeo '[Ejercicios de rehabilitación post-limfadenectomía axilar](#)' en el canal YouTube del Parc Taulí