

Prevención del linfedema y de la rigidez de hombro

Por la intervención a la que ha sido sometida es fundamental adoptar unas medidas de prevención del linfedema y de la rigidez de hombro. Por ello se le proporcionan, en el postoperatorio inmediato, unas normas de higiene, cuidados posturales y ejercicios que deben ponerse en práctica desde este momento.

La prevención del linfedema y de la rigidez de hombro comprende los siguientes puntos:

1. Medidas posturales en el postoperatorio inmediato: posición de drenaje (declive de 45°) del miembro correspondiente, en el período postquirúrgico inmediato.
2. **Medidas de higiene personal y cuidados:** por ello se le entrega esta guía con las recomendaciones a seguir.
3. **Cinesiterapia (ejercicios diarios):** se le entrega un esquema gráfico con los mismos.

Tan fundamental resulta la aplicación de estas medidas con carácter precoz, como mantenerlas de por vida y no abandonarlas jamás. No hay que olvidar que se trata de una dolencia crónica que puede aparecer en cualquier momento, incluso después de años.

Medidas de prevención del linfedema y de la rigidez de hombro

Ejercicios respiratorios

Diafragmáticos

Tome aire por la nariz intentando hinchar el abdomen, retenga el aire unos segundos y a continuación expúlselo lentamente por la boca. El movimiento del abdomen se controla colocando las manos sobre él.



Torácicos bajos

Inspire el aire expandiendo la parte inferior del tórax, manténgalo durante unos segundos y a continuación expúlselo lentamente por la boca. Coloque las manos a nivel de las últimas costillas para apreciar el movimiento de las mismas al tomar el aire.



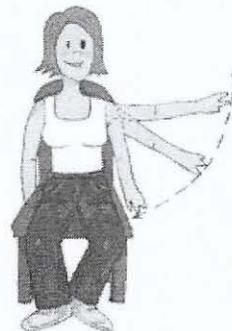
Torácicos altos

Inspire el aire expandiendo la parte superior del tórax, retenga el aire uno segundos y expúlselo lentamente por la boca. Sitúe las manos en la parte alta del tórax.

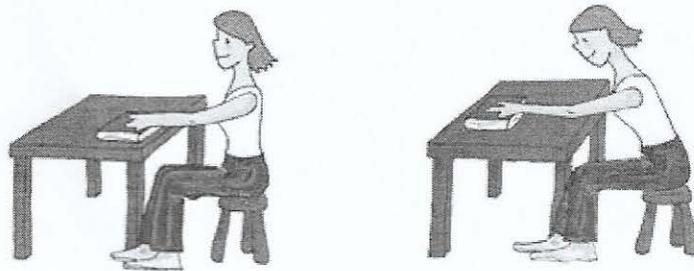
Ejercicios básicos para favorecer el flujo linfático

Sentada en un taburete, eleve lentamente el brazo hacia delante abriendo y cerrando la mano.

En la misma posición separe el brazo lateralmente abriendo y cerrando la mano.



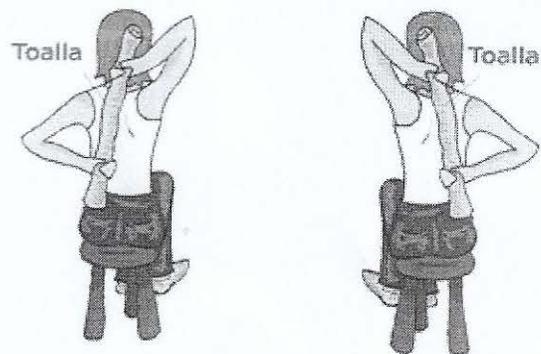
Sentada frente a una mesa, con el tronco recto, coloque la mano con un libro bajo ella sobre la mesa. Deslice el libro lentamente hacia delante hasta el momento que comience a sentir una molestia. Vuelva a la posición inicial.



Sentada lateralmente a la mesa, desplace el brazo hacia delante y hacia atrás colocando un libro bajo la mano para facilitar el desplazamiento.



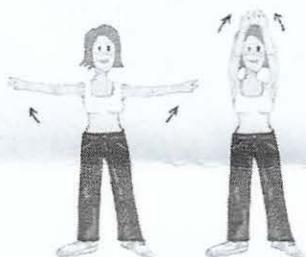
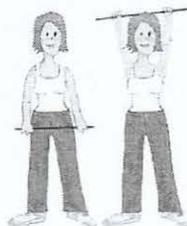
Sentada sobre un taburete, sujete una toalla por la espalda, con una mano por arriba y otra por debajo, realice movimientos hacia ambas manos.



Ejercicios de prevención del linfedema y la rigidez de hombro

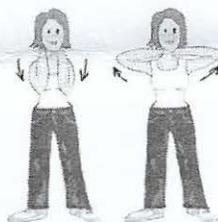
Estos ejercicios se deben realizar 2 ó 3 veces a lo largo del día durante unos 30 minutos, aproximadamente, y no deben ser vigorosos.

Coja un palo horizontalmente y levántelo todo lo que pueda.

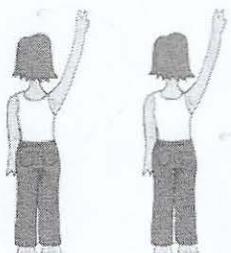


Ponga los brazos en cruz y elévelos juntando las palmas de las manos.

Coloque ambas manos entrecruzadas en la nuca, junte los codos delante y luego sepárelos al máximo sin soltar las manos.



Coloque las manos entrecruzadas en la espalda lo más altas que pueda y lleve los brazos atrás.

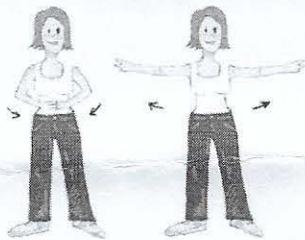
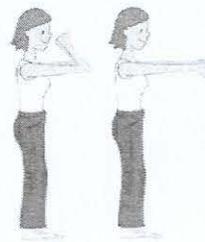


Sitúese frente a una pared. Con el brazo afecto dibuje un círculo lo más grande posible, primero en un sentido y luego en el otro.

En la misma posición haga que los dedos índice y anular suban por la pared lo más alto posible.



Con los brazos extendidos hacia delante, a la altura de los hombros, flexione los codos a la vez que cierra el puño. Posteriormente estire el brazo a la vez que abre las manos.



Mueva los brazos como si nadase a braza.

Cuidados del brazo y mano con riesgo de linfedema

El calor excesivo, el ejercicio vigoroso y las infecciones en el brazo incrementan la producción de linfa, por lo que el riesgo de linfedema aumenta, por otro lado, la ropa apretada y la propia infección pueden favorecer la obstrucción linfática.

Las recomendaciones van dirigidas a evitar estos factores:

- ✓ Se debe extremar la higiene de la piel del brazo empleando jabones neutros.
- ✓ Es importante secar minuciosamente la piel, sin olvidar los pliegues y la zona entre los dedos.
- ✓ Aplicar crema hidratante tras el lavado.
- ✓ Evitar ropa apretada en el brazo y hombro afectado.
- ✓ El sujetador debe ser apropiado con tirantes anchos y acolchados para evitar comprimir la zona del hombro.

✓ Se deben extremar las precauciones para evitar lesiones en la piel del brazo:

- Evitar las extracciones de sangre, vacunas o la administración de medicamentos en ese brazo.
- No tomar la tensión en esa extremidad.
- En el caso de ser diabética. No hacer las determinaciones de glucemia capilar mediante el pinchazo del pulpejo de los dedos en la mano afecta.
- No emplear sustancias tóxicas (lejía, amoníaco) sin llevar guantes en esa mano.
- Se deben extremar las precauciones con la plancha, al manipular estufas o el horno, ya que las quemaduras en el brazo afecto se infectan con facilidad.
- Se deben emplear siempre guantes cuando se utilicen tijeras, cuchillos o cualquier otro utensilio cortante o cuando se realicen labores de jardinería.
- Utilice siempre dedal para coser.
- Evitar las mordeduras y arañazos de perros y gatos.

✓ Ante cualquier herida en la piel del brazo u hombro, es importante lavarla con agua y jabón y emplear un antiséptico.

✓ Cuando se haga la manicura debe evitar:

- Cortar las uñas con tijeras, es preferible el uso de cortauñas.
- Cortar las cutículas.
- Morderse las uñas o arrancarse los padrastrós.

✓ Evite el calor excesivo en el brazo:

- No lavar ni fregar con agua muy caliente.
- Evite baños de sol. No tome el sol sin la protección adecuada en el brazo.
- Evite las saunas.

✓ No haga ejercicios vigorosos y repetitivos con el brazo. Se puede hacer deporte tenis, nadar, pero controlando el tiempo del ejercicio.

✓ Evite cargar peso con el brazo afecto. No se coloque el bolso en el hombro de ese lado.

✓ En el caso de linfedema: No se ponga pulseras, reloj ni anillos en dicho brazo.

✓ Emplee maquinilla eléctrica para depilarse la axila.

✓ Lleve una dieta sana y evite la obesidad:

- Mantenga una dieta equilibrada, rica en frutas, verduras y legumbres.
- Ha de ser una dieta hipocalórica que ayuda a prevenir la obesidad.
- Evite las comidas con exceso de sal.