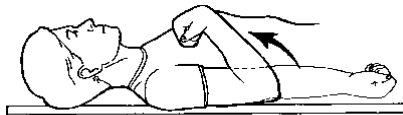


Ejercicios para realizar tras la Cirugía de Mama (antes de que se retiren los drenajes)

Recomendaciones Generales

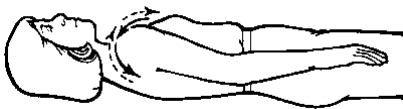
- Comience a realizar estos ejercicios inmediatamente después de la intervención quirúrgica. Se trata de una tabla de ejercicios suaves, especialmente diseñados para ser realizados cuando sus drenajes aún no han sido retirados. Es muy importante que realice estos ejercicios, ya que le van a ayudar a mantener sus músculos fuertes y a activar la circulación, lo que mejora el proceso de cicatrización.
- Después de la intervención quirúrgica es normal que note tirantez en el pecho y la axila. Esta sensación tiende a disminuir progresivamente a medida que usted realiza los ejercicios propuestos.
- Puede notar “acorchamiento” y “pinchazos” en la cara interna del brazo en el lado operado y en el pecho. Esta sensación es normal, y usted debe continuar realizando los propuestos hasta que se le retiran los drenajes.
- La tabla se compone de seis ejercicios. Cada ejercicio deberá repetirse cinco veces y debe realizar la tabla completa **tres veces al día**.
- Debe comunicar a su enfermera cualquier problema que surja al realizar los ejercicios. Háganos saber si nota excesivo dolor (que no se controla con los analgésicos prescritos) o el brazo se le pone rojo, caliente o se le hincha.

TABLA DE EJERCICIOS



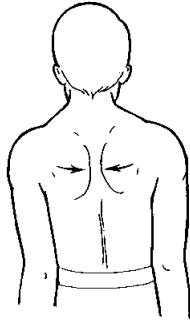
© The Saunders Group Inc.

1. Tumbada sobre la espalda, con el brazo afectado estirado y la palma de la mano hacia arriba.
2. Doble el codo como indica la figura.
3. Estire de nuevo el codo hasta la posición inicial.
4. Repita el ejercicio cinco veces.

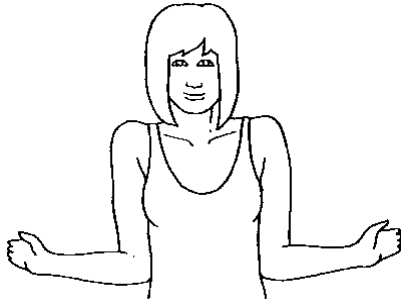


© The Saunders Group Inc.

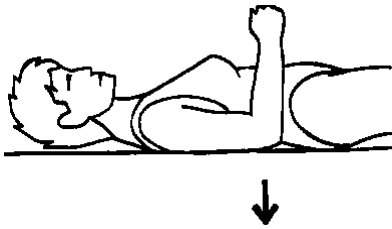
1. Tumbada sobre la espalda, con los hombros relajados.
2. Muy lentamente, rote los hombros hacia atrás.
3. Rote ahora los hombros hacia delante.
4. Repita el ejercicio cinco veces.



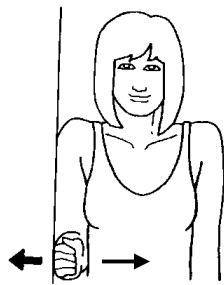
© The Saunders Group Inc.



© PhysioTools Ltd



© PhysioTools Ltd



© PhysioTools Ltd

1. Tumbada sobre la espalda, con los brazos estirados a lo largo del cuerpo.
2. Acerque sus omóplatos (“paletillas”) como se ve en la figura.
3. Mantenga la posición cinco segundos y luego relájese.
4. Repita el ejercicio cinco veces.

1. Tumbada sobre su espalda con los brazos a lo largo del cuerpo y los codos flexionados en ángulo recto sobre la cama (el dorso de las manos se apoya sobre la cama).
2. Sin mover los brazos, intente juntar las palmas de las manos por delante de su pecho.
3. Vuelva a la posición inicial.
4. Repita el ejercicio cinco veces.

1. Tumbada sobre su espalda con los brazos a lo largo del cuerpo y los codos flexionados en ángulo recto hacia arriba (como indica la figura).
2. Presione con sus codos hacia abajo contra la cama.
3. Repita el ejercicio cinco veces.

1. De pie y de lado, mantenga su brazo pegado al cuerpo y péguese a la pared. Doble el codo en ángulo recto como indica la figura.
2. Mueva su mano alejándola y acercándola a la pared.
3. Repita el ejercicio cinco veces.