



GUIA DE EJERCICIOS PARA EL PACIENTE

Esta es una guía de ejercicios, consejos y recomendaciones para pacientes con
LINFEDEMA DE MIEMBRO SUPERIOR

**Servicio de Medicina Física y Rehabilitación
Unidad de Fisioterapia
Versión 1 –Noviembre 2023**



1. ¿QUÉ ES UN LINFEDEMA?

Es un acúmulo de líquido rico en proteínas (linfa) debido a una alteración en la función del sistema linfático. Alrededor del 20-30% de todos los pacientes con cáncer de mama desarrollan linfedema.

Los síntomas pueden comenzar inmediatamente tras la cirugía o aparecer hasta años después, siendo lo más común durante los primeros 6 meses.

La prevención, el diagnóstico y el tratamiento temprano para evitar la progresión y las complicaciones son, por lo tanto, cruciales en el manejo del linfedema.

Dado que habitualmente el aumento de volumen de la extremidad es gradual, es importante conocer y detectar los primeros síntomas y poder iniciar lo antes posible un tratamiento precoz del mismo mediante fisioterapia.

Los **síntomas** que pueden aparecer son:

- Edema o hinchazón.
- Tirantez de la piel.
- Pesadez del brazo.
- Incomodidad, molestia o malestar.
- Dificultad para mover la extremidad.
- Los pliegues naturales de la piel desaparecen
- Endurecimiento de la zona afectada (fibrosis)
- En ocasiones, enrojecimiento, calor y fiebre (**acudir a urgencias si aparecen, son signo de una posible infección que hay que tratar**).

Existen dos **tipos de linfedema** en función de las causas que lo originan:

- Primario: debido a alteraciones congénitas del sistema linfático.
- Secundario: producido por la interrupción o compresión de los vasos linfáticos como consecuencia de procesos tumorales, infecciosos, de tratamientos como la cirugía o la radioterapia.

El linfedema secundario más frecuente en nuestro medio, es el relacionado con cáncer de mama y sus tratamientos, sobre todo la cirugía de extirpación de ganglios linfáticos axilares, la radioterapia y la quimioterapia. Suele presentarse en el brazo y/o la mano del lado operado, pero también en la mama o en la pared torácica de ese lado.

El diagnóstico del linfedema es clínico, y lo hará su médico rehabilitador en consulta.

El tratamiento debe ser lo más precoz posible e incluye diferentes medidas.

La fisioterapia descongestiva compleja (FDC) se lleva a cabo ampliamente en el entorno clínico y generalmente se desarrolla en dos etapas: *fase intensiva* y *fase de mantenimiento*.

- La primera, **fase intensiva**, consiste en cuidados higiénicos de la piel, drenaje linfático manual (DLM), vendaje de compresión de varias capas y ejercicio con compresión.
- En la **fase de mantenimiento**, se colocará una prenda de contención del brazo, es decir una manga y/o guante compresivo, que deberá llevar puesta/os siempre durante el día. En algunos casos, su médico podrá indicar asimismo mantener el vendaje o una prenda de compresión durante la noche.

2. MEDIDAS HIGIÉNICO-DIETÉTICAS BÁSICAS.

Deben aplicarse de manera constante y diaria, inmediatamente después de la cirugía.

- Cuidados de la piel: fundamentalmente dirigidos a mantener la piel en buen estado y evitar las infecciones:
 - Lavado diario con jabón neutro.
 - Proteger los pliegues y secarlos correctamente.
 - Hidratar la piel tras el lavado con crema hidratante, y aplicar emoliente.
 - No usar productos con alcohol ni con perfumes, mejor compuestos por productos vegetales.
 - Evitar heridas, cortes, abrasiones o pinchazos.
 - Huir de los riesgos de mordeduras o arañazos de animales domésticos o picaduras de insectos.
 - No morderse las uñas, arrancarse padrastrós ni quitarse las cutículas. Mejor cortarse las uñas con cortaúñas.
 - Para depilarse la axila puede usar cremas o maquinilla de afeitar que corte el pelo. Consulte a su médico si puede hacer depilación por láser.
 - No usar prendas de ropa muy ajustadas, mejor ropa de algodón.
 - Evitar poner joyas en el lado afectado (como son pulsera, reloj y anillo) que pueden entorpecer la circulación linfática superficial del miembro.
 - Evitar sacar sangre, poner vacunas o tomar la tensión en el miembro afecto.

- Evitar el calor (exposición al sol directa, el calor ambiental y sobre todo los baños calientes) y el frío extremo.
- No coger grandes pesos con el miembro afecto.
- Llevar una alimentación equilibrada, evitando el sobrepeso o la obesidad.
- Hacer ejercicio físico de forma regular. Los ejercicios de fuerza se irán realizando guiados inicialmente por un profesional con un entrenamiento progresivo.

3. EJERCICIOS DE PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DEL LINFEDEMA

3.1. EJERCICIO DIAFRAGMÁTICO

Posición de partida: Siéntese en una silla. Coloque una mano en el abdomen y la otra en el pecho.

Ejercicio: coja aire por la nariz y note como su mano del abdomen se mueve hacia delante. Suelte el aire por la boca, lentamente y note como tu abdomen desciende. Repita esta respiración 10 veces.



3.2. EJERCICIOS DE CUELLO

3.2.1. Flexión- extensión de cuello

Posición de partida: Siéntese en una silla. Las caderas y las rodillas deben quedar colocadas en 90º de flexión, las piernas ligeramente separadas entre sí, y ambos pies paralelos apoyados en el suelo. Mantenga la espalda recta y la cabeza en posición neutra con la barbilla dirigida ligeramente hacia el suelo. Brazos relajados.

Ejercicio de flexión: coja aire y al soltarlo efectúe un movimiento de flexión del cuello intentando llevar la barbilla hacia el pecho de modo que la frente y la mirada se dirijan hacia el suelo. Mantenga la posición 5 segundos y vuelva a la posición de partida. Comience con 5 repeticiones y progrese hasta 10 repeticiones en los días siguientes.

Ejercicio de extensión: coja aire y al soltarlo efectúe un movimiento de extensión del cuello manteniendo hacia atrás la barbilla intentando alejar la barbilla del pecho de modo que la frente y la mirada se dirijan hacia el techo y la cabeza hacia atrás. Se

mantiene la posición 5 segundos y se vuelve a la posición de partida. Comience con 5 repeticiones y prograse hasta 10 repeticiones en los días siguientes. Si notase mareos al realizar este ejercicio deje de realizarlo.



3.2.2. *Inclinación de cuello.*

Posición de partida: semejante a la del ejercicio 1 de flexión de cuello.

Ejercicio: coja aire y al soltarlo efectúe un movimiento de flexión lateral del cuello intentando acercar la oreja hacia el hombro más próximo a ella. Mantenga la posición 5 segundos y vuelva a la posición de partida repitiéndolo hacia el lado contrario. Comience con 5 repeticiones y prograse hasta 10 repeticiones en los días siguientes.



3.2.3. Rotación de cuello

Posición de partida: semejante a la del ejercicio 1 de flexión de cuello.

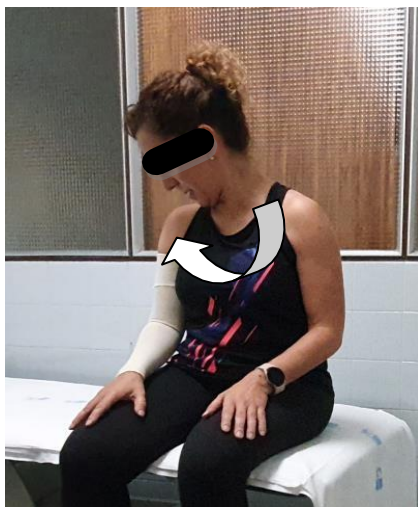
Ejercicio: coja aire y al soltarlo efectúe un movimiento de rotación del cuello manteniendo hacia atrás la barbilla intentando dirigir la barbilla hacia el hombro. Mantenga la posición 5 segundos y vuelva a la posición de partida repitiéndolo hacia el lado contrario. Comience con 5 repeticiones y progrese hasta 10 repeticiones en los días siguientes.



3.2.4. Semicírculos de cuello.

Posición de partida: semejante a la del ejercicio 1 de flexión de cuello.

Ejercicio: realice con la cabeza un semicírculo. Para ello incline la cabeza a la derecha y desde esa posición realice una flexión de cuello. Posteriormente efectúe una inclinación hacia la izquierda. Descanse unos segundos y repita el movimiento en el sentido contrario. Comience con 4 repeticiones y progrese hasta 10 repeticiones en los días siguientes.



3.3. EJERCICIOS DE HOMBRO

3.3.1. *Ascenso y descenso de hombros*

Posición de partida: semejante a la del ejercicio 1 de flexión de cuello.

Ejercicio: suba los hombros hacia arriba, mantenga 5 segundos y vuelva al punto de partida. Comience con 3 repeticiones y progrese hasta 5 repeticiones en los días siguientes. Realice los ejercicios 4 veces al día.



3.3.2. *Circulo de hombros*

Posición de partida: semejante a la del ejercicio 1 de flexión de cuello.

Ejercicio: realice círculos con los dos hombros hacia delante. Hágalo después hacia atrás. Realice los círculos cada vez más amplios haciendo 10 repeticiones en cada sentido.



3.3.3. Flexión de codos

Posición de partida: con las palmas de las manos mirando hacia delante.

Ejercicio: flexione los codos, llevando las manos hacia los hombros del mismo lado. No mueva el cuello. Mantenga la posición 5 segundos y vuelva al punto de partida. Comience con 3 repeticiones y prograse hasta 5 repeticiones en los días siguientes



3.3.4. Giro de brazos con los codos estirados.

Posición de partida: brazos ligeramente separados. Las palmas de las manos miran hacia adelante.

Ejercicio: gire lentamente los brazos para que las palmas de las manos miren hacia atrás, sin mover el cuerpo. Mantenga 5 segundos y vuelva al punto de partida. Comience con 3 repeticiones y prograse hasta 5 repeticiones en los días siguientes.



3.3.5. Separación de brazos con codos flexionados

Posición de partida: Póngase de pie con la mirada al frente, codos flexionados y los dedos deben tocar los hombros. Espalda recta.

Ejercicio: Dirija los codos lentamente hacia arriba, separándolos de los costados sin dejar de tocar los hombros con los dedos. No debe subir los codos más arriba del nivel de los hombros, ni debe inclinar el cuerpo a los lados. Mantenga esta posición 5 segundos y vuelva a su posición de partida. Comience con 3 repeticiones y progrese hasta 5 repeticiones en los días siguientes.



3.3.6. Extensión de hombros

Posición de partida: póngase de pie, mirando al frente, piernas separadas entre sí y brazos a lo largo del cuerpo. Las palmas de las manos deben mirarse entre sí. Mantenga todo el tiempo la espalda recta. No eleve los hombros.

Ejercicio: suavemente dirija los brazos hacia atrás. Mantenga esa posición 5 segundos y vuelva a la posición de partida. Comience con 3 repeticiones y progrese hasta 5 repeticiones en los días siguientes.



3.3.7. Ejercicios de bombeo

Posición de partida: de pie con los codos y los dedos flexionados. Manos hacia el hombro.

Ejercicio: estire los codos y abra los dedos de la mano al frente. Vuelva a la posición de partida. Repítalo 10 veces.



3.3.8. Ejercicios de bombeo con flexión de codo.

Posición de partida: de pie, con codos flexionados y puños cerrados.

Ejercicio: manteniendo los codos doblados, suba las manos hacia arriba y abra los dedos. Cierre de nuevo las manos y baja las manos hasta la altura del hombro.

Repita los movimientos 10 veces.



3.3.9. Caminar por la pared

Posición de partida: de pie frente a una pared. Mantenga la espalda recta y la pared abdominal activa.

Ejercicio:

- A) Camine con los dedos de la mano por la pared. Suba hasta que sea tolerable. Mantenga 5 segundos y baje caminando despacio. Repita 5 veces.



- B) Realice el ejercicio anterior, pero colóquese de lado a la pared para subir y bajar los dedos. Repita 5 veces. Procure mirar la mano durante el movimiento del brazo al realizar el ejercicio.



3.3.10. Ejercicios de hombro con pelota

Posición de partida: de pie. Mantenga la espalda recta y la pared abdominal activa.

Ejercicio: con los brazos ligeramente flexionados, sujete una pelota blanda y llévela hacia atrás. Pásela a la otra mano y después por delante. Hágalo cada vez con más separación del cuerpo. Es importante hacerlo en los dos sentidos. Repita el ejercicio 5 veces en cada sentido.



3.3.11. Ejercicios de separación con palo

Posición de partida: de pie. Mantenga la espalda recta y la pared abdominal activa. Sujete un palo con ambos brazos.

Ejercicio: con la palma de la mano del brazo del lado sano empuje al palo y mueva con él el brazo del lado intervenido, separando el brazo del tronco. Vaya progresando hasta lograr cada vez más separación del brazo. Repita el ejercicio de 5-10 veces.



3.3.12. Ejercicios de flexión de hombro

Posición de partida: de pie. Mantenga la espalda recta y la pared abdominal activa. Sujete un palo con ambos brazos.

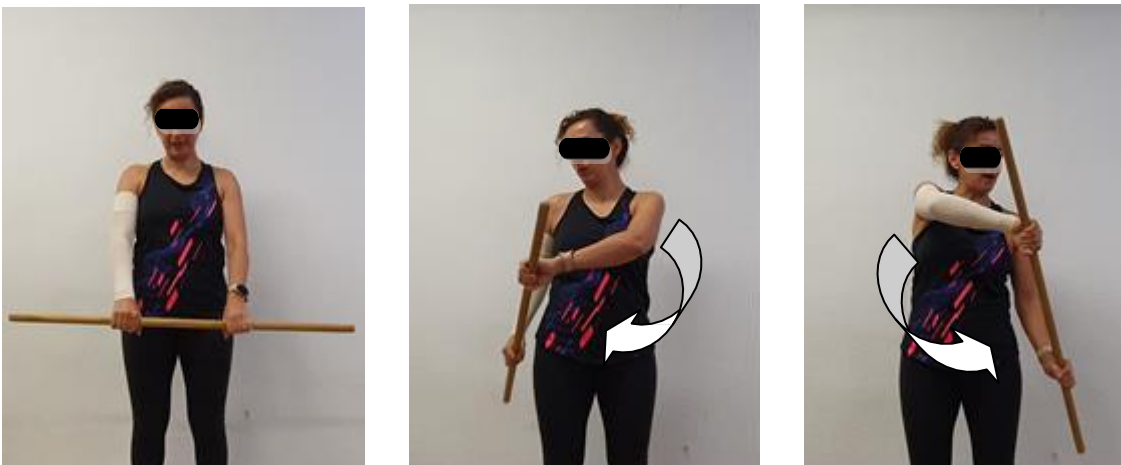
Ejercicio: con la palma de la mano del brazo del lado sano empuje al palo y mueva con él el brazo del lado intervenido, levantando por delante el brazo. Vaya progresando hasta lograr cada vez más flexión de hombro. No incline el tronco al realizar la flexión. Repita el ejercicio de 5-10 veces.



3.3.13. Ejercicios de remo con palo

Posición de partida: de pie. Mantenga la espalda recta y la pared abdominal activa. Sujete un palo con ambos brazos.

Ejercicio: realice un movimiento de remo llevando el palo con los dos brazos hacia un lado y posteriormente hacia el otro lado. Repita el ejercicio de 5-10 veces para cada lado.



3.3.14. Ejercicios diagonales

Posición de partida: de pie, con el codo doblado y tocando el hombro del lado contrario.

Ejercicio: estire el codo y llévelo a la parte posterior de su espalda. Repita el movimiento de 5 a 10 veces. Puede ayudarse con el otro brazo para llegar más alto.



3.3.15. Ejercicios de hombro con resistencia

Posición de partida: de pie. Piernas separadas con rodillas semiflexionadas. Banda elástica pisada con el pie contrario al brazo que va a trabajar. La resistencia de la banda podrá ir aumentando progresivamente según vaya ganando fuerza.

Ejercicio: levante el brazo opuesto a la pierna donde tiene enganchada la banda elástica. Doble rodilla y estire brazo. Puede usar también una pesa de 1kg o sin nada si no disponemos de ello.

Realizaremos 10 repeticiones por lado. Empezará con 2 series de 10 repeticiones por lado. Irá progresando en el tiempo con el número de repeticiones, el número de series y la resistencia de la banda elástica (o en su caso pesas).

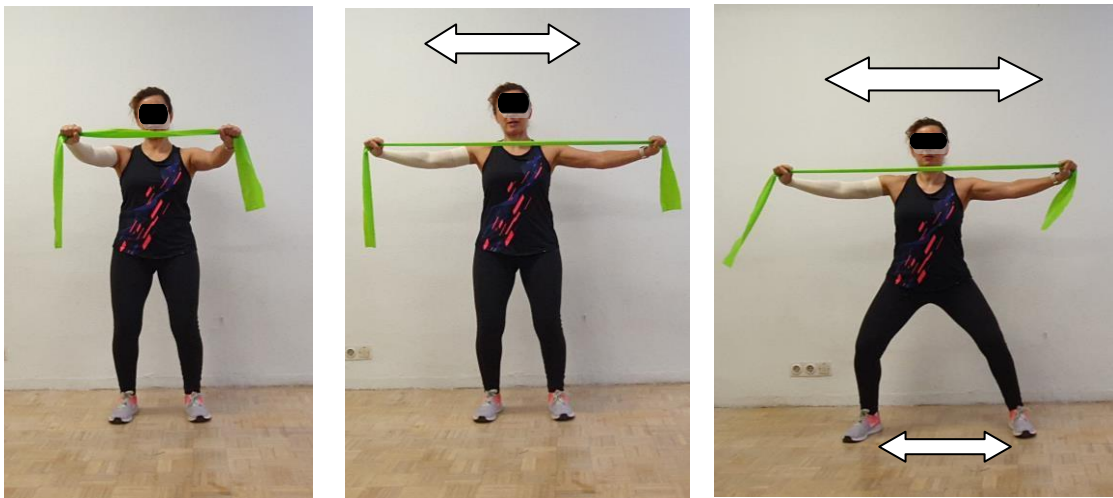


3.3.16. Ejercicios de fortalecimiento dorsal

Posición de partida: de pie. Piernas separadas con rodillas semiflexionadas. Banda elástica sujeta entre ambas manos.

Ejercicio: extienda los brazos al frente y ábralas con flexión de piernas. Abra brazos y flexione piernas, a la vez.

Realice 10 repeticiones. Empiece con 2 series de 10 repeticiones. Irá progresando en el tiempo con el número de repeticiones, el número de series y la resistencia de la banda elástica (o en su caso pesas).



3.3.17. Ejercicios de fuerza

Posición de partida: de pie. Piernas separadas ligeramente. Pesas de 1 kg en manos. Podrá aumentar progresivamente de peso según vaya ganando más fuerza.

Ejercicio: flexione ligeramente las rodillas y levante los brazos en forma paralela hacia arriba. Mantenga las pesas en alto durante 5 segundos. Regrese al lugar inicial con un paso hacia el lado contrario.



3.3.18. Ejercicios de fuerza y coordinación

Posición de partida: de pie. Piernas separadas. Pesas de 1 kg en manos. Podrá aumentar progresivamente de peso según vaya ganando más fuerza.

Ejercicio: desplácese un paso hacia la derecha, flexionando ligeramente las rodillas y levantando los brazos en forma paralela hacia arriba. Dé pasos a la vez que mueve los brazos. Junte piernas y vuelva a abrirlas. Regrese al lugar inicial con un paso hacia el lado contrario.



3.3.19. Ejercicios de fortalecimiento y trabajo alterno de brazos y piernas

Posición inicial: de pie. Pesas de 1kg en brazos. Podrá aumentar progresivamente de peso según vaya ganando más fuerza.

Ejercicio: levante alternadamente brazo de un lado y pierna del lado contrario. Comience haciéndolo durante un minuto y vaya progresando en minutos según tolere más esfuerzo.



3.3.20. Ejercicios de fortalecimiento y coordinación

Posición inicial: de pie. Pesas de 1kg en brazos. Podrá aumentar progresivamente de peso según vaya ganando más fuerza.

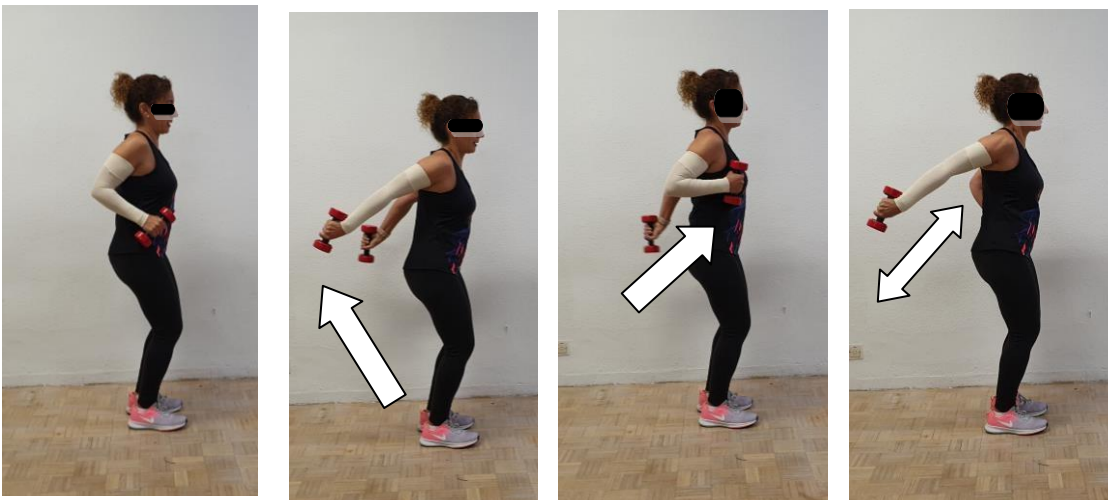
Ejercicio: doble el codo hacia el hombro mientras estira el brazo contrario. Estire el codo mientras doble el codo del otro lado. Comience haciéndolo durante un minuto y vaya progresando en minutos según vaya tolerando más esfuerzo.



3.3.21. Ejercicios de extensores de codo

Posición inicial: de pie. Pesas de 1kg en brazos con codos doblados. Podrá aumentar progresivamente de peso según vaya ganando más fuerza.

Ejercicio: estire los codos hacia atrás. Mantenga 5 segundos y vuelva a doblar. Puede realizarlo de modo alterno, primero un brazo y luego otro.



ASOCIACIONES

-**AMAL MADRID.** Asociación madrileña de afectados de linfedema.

Dirección Avenida de Córdoba, 15. 2º B
28026 Madrid ESPAÑA

Teléfono +34 620 26 66 50

Correo electrónico hola@amalmadrid.com

www.amalmadrid.com/

-**AEL.** Asociación española de linfedema

Calle de Bretón de los Herreros, 43, 28003 Madrid

Correo electrónico info@aelinfedema.org

www.aelinfedema.org



Hospital Universitario Ramón y Cajal

Ctra. De Colmenar Viejo km 9,100. 28034- Madrid

Servicio de Rehabilitación. Unidad de Fisioterapia

Planta sótano 2 izquierda. Teléfono: 91 3368000 –ext. 7985