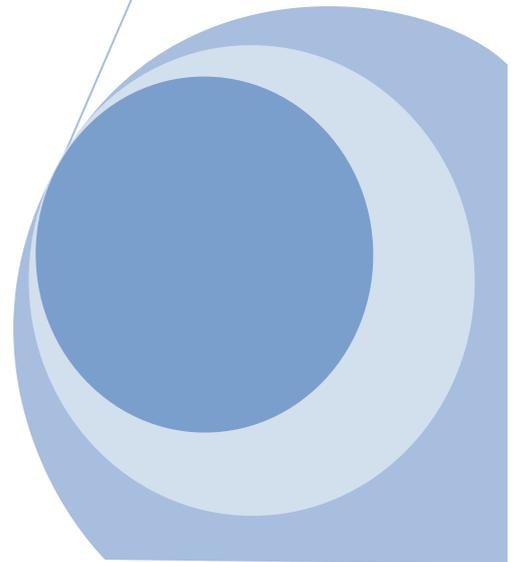


GUIA DE EJERCICIOS PARA EL PACIENTE

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

**Servicio de Medicina Física y Rehabilitación
Unidad de Fisioterapia
Versión 1 –Febrero 2024**



1. ¿QUÉ ES UN LINFEDEMA?

Es un acúmulo de líquido rico en proteínas (linfa) debido a una alteración en la función de transporte del sistema linfático.

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 del flujo linfático como consecuencia de procesos tumorales (cánceres ginecológicos, cáncer de próstata, melanoma...), infecciosos, o tratamientos como la cirugía (resección de ganglios) o la radioterapia.

La prevención, el diagnóstico y el tratamiento temprano para evitar la progresión y las complicaciones, son 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.
- Sensación de pesadez de la extremidad.
- 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**).

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 la/s prenda/as de compresión (medias o pantys) que su médico habrá prescrito en la consulta que deberá llevar puesta/os

siempre durante el día. En las ortopedias, podrán adquirir además adaptadores para facilitar la colocación de las medias.

En algunos casos, le podrá indicar asimismo mantener el vendaje o prescribir 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 productos vegetales.
- Evitar heridas, cortes, abrasiones o pinchazos.
- Huir de los riesgos de mordeduras o arañazos de animales domésticos o picaduras de insectos.
- Mejor cortarse las uñas con cortaúñas.
- Para depilarse 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 el calor (exposición al sol directa, el calor ambiental y sobre todo los baños calientes) y el frío extremo.
- 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: paciente tumbado boca arriba con rodillas dobladas. Coloque sus manos en el abdomen. Puede realizarlo también sentado.

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



3.2. EJERCICIOS DE GLÚTEOS

Posición de partida: paciente tumbado boca arriba con rodillas dobladas.

Ejercicio: coja aire por la nariz. Suelte el aire por la boca y a la vez levante los glúteos de la superficie de apoyo. Baje después lentamente hasta volver a la posición de inicio. Repita el movimiento 10 veces.



3.3. EJERCICIOS DE CUADRICEPS

Posición de partida: paciente tumbado boca arriba. Coloque una pierna doblada y la otra estirada.

Ejercicio: levante la pierna extendida hasta la altura de su rodilla contraria. Mantenga 5 segundos y baje despacio. Repita el movimiento 10 veces.



3.4. EJERCICIOS DE SEPARADORES

Posición de partida: paciente tumbado boca arriba con las rodillas estiradas.

Ejercicio: separe la pierna de la otra, arrastrándola por la superficie. Mantenga unos segundos y vuelva a la posición de inicio. Repita el movimiento 10 veces.



3.5. EJERCICIOS DE TOBILLO

Posición de partida: paciente tumbado boca arriba con las rodillas estiradas.

Ejercicio: suba los dedos hacia su nariz. Mantenga 5 segundos y bájelos después hacia el suelo otros 5 segundos. Repita el movimiento 10 veces.



3.6. EJERCICIOS DE CIRCUNDUCCIÓN DE TOBILLO

Posición de partida: paciente tumbado boca arriba con las rodillas estiradas.

Ejercicio: levante su pierna unos 10cm de la superficie de apoyo y realice círculos hacia la derecha y hacia la izquierda. Realice el movimiento 10 veces en cada sentido.



3.7. EJERCICIOS DE EXTENSORES DE CADERA

Posición de partida: paciente tumbado boca abajo con rodillas estiradas.

Ejercicio: levante su pierna estirada y manténgala en el aire unos 5 segundos. Bájela hasta la superficie de apoyo. Repita el movimiento 10 veces.



3.8. EJERCICIOS DE FLEXORES DE RODILLA

Posición de partida: paciente tumbado boca abajo con rodillas estiradas.

Ejercicio: doble la rodilla, llevando el talón hacia el glúteo, sin despegar el muslo de la superficie. Mantenga 5 segundos. Baje despacio hasta la posición de inicio. Repita el movimiento 10 veces.



3.9. EJERCICIOS DE CIRCUNDUCCIÓN DE MIEMBRO INFERIOR

Posición de partida: paciente tumbado boca abajo con rodillas estiradas.

Ejercicio: realice movimientos circulares con la rodilla estirada, primero en un sentido y después en el sentido contrario. Repita el movimiento 10 veces.



EJERCICIOS DE EXTENSORES DE CADERA CON FLEXIÓN DE RODILLA

Posición de partida: colóquese a cuatro patas. Espalda recta.

Ejercicio: despegue la rodilla de la superficie y súbala manteniéndola doblada. A 90°. Permanezca en esa posición 5 segundos. Baje la rodilla a la posición inicial. Repita el movimiento 10 veces.



3.10. EJERCICIOS DE CUADRICEPS

Posición de partida: sentado, con las piernas colgando.

Ejercicio: sube la pierna estirada, llevando los dedos hacia arriba. Mantén la posición 5 segundos y baja a la posición de inicio. Repita el movimiento 10 veces.



3.11. TRANSFERENCIA A BIPEDESTACIÓN

Posición de partida: sentado con los pies apoyados.

Ejercicio: lleve el tronco hacia delante. Empuje con los talones en el suelo e impúlsese para ponerse de pie. Después baje sin dejarse caer y siéntese. Repita 10 veces.



3.12. EJERCICIOS DE FLEXOEXTENSIÓN DE TOBILLO

Posición de partida: sentado con los pies apoyados

Ejercicio: levante la punta del pie, mantenga 5 segundos y baje el pie todo lo que pueda. Repita el movimiento 10 veces.



3.13. EJERCICIOS DE FLEXORES DE CADERA

Posición de partida: sentado con los pies apoyados

Ejercicio: levante la rodilla doblada, mantenga 5 segundos y baje. Repita el movimiento 10 veces.



3.14. EJERCICIOS DE ADDUCTORES DE CADERA

Posición de partida: sentado con una pelota o cojín entre las piernas.

Ejercicio: presione con las rodillas la pelota/cojín manteniendo durante 5 segundos y después relaje.



3.15. EJERCICIOS DE FLEXORES DE CADERA EN BIPEDESTACIÓN

Posición de partida: de pie apoyándose en una mesa u otra superficie.

Ejercicio: levante la rodilla al pecho, manteniendo la posición durante 5 segundos y después baje despacio. Repita el movimiento 10 veces.



3.16. EJERCICIOS DE SEPARADORES DE CADERA EN BIPEDESTACIÓN

Posición de partida: de pie apoyándose en una mesa u otra superficie.

Ejercicio: realice una separación de la pierna, mantenga 5 segundos y vuelva a la posición de inicio. Repita el movimiento 10 veces.



3.17. SENTADILLAS

Posición de partida: de pie, piernas separadas a la anchura de las caderas.

Ejercicio: descienda lentamente flexionando las caderas, hasta que los muslos queden paralelos al suelo. Espalda recta con los gluteos hacia atrás. Baje y suba lentamente. Repita el movimiento 10 veces.



3.18. SEMISENTADILLA LATERAL

Posición de partida: de pie, piernas separadas a la anchura de las caderas.

Ejercicio: realice una apertura lateral, llevando el peso a la pierna doblada. Mantenga unos segundos y vuelva a la posición de inicio. Repita el movimiento 10 veces.



3.19. PUNTILLAS

Posición de partida: de pie, piernas separadas a la anchura de las caderas.

Ejercicio: póngase de puntillas, mantenga 5 segundos y vuelva al inicio. Repita el movimiento 10 veces.



3.20. BICICLETA

Posición de partida: colocamos el sillín a la altura de nuestra cadera.

Ejercicio: de pedaladas a un ritmo que le resulte cómodo. Vaya progresando en la resistencia según vayan pasando los días. Realice este ejercicio durante 10-15 minutos.



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

www.aelinfedema.org

info@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