

Ejercicios de rehabilitación y prevención de linfedema

El ejercicio físico después de un cáncer de mama ayuda a reducir y prevenir los efectos secundarios de los tratamientos, mejora la salud, la calidad de vida y la supervivencia. El ejercicio físico mejora la capacidad física, mental y afecta positivamente a la esfera social.

Os presentamos un programa de ejercicios físico que podéis consultar en el [video 'Exercicis limfoterapèutics'](#) e incorporarlos en vuestra rutina diaria, con los siguientes objetivos:

- Normalizar la movilidad del hombro y la cintura escapular.
- Activar y favorecer el flujo linfático, para prevenir y rehabilitar el linfedema.
- Mejorar la capacidad funcional, ayudando a disminuir la fatiga.
- Mejorar la autoestima.
- Readaptarse al esfuerzo y a la vida social, laboral y recreativa.

Después de la cirugía y/o radioterapia es posible que aparezcan restricciones de movimiento, alteraciones de la sensibilidad, dolor, pérdida de fuerza del hombro y de zonas concomitantes. En los tratamientos que se extirpan y/o irradian los ganglios linfáticos existe además un mayor riesgo de aparición de linfedema.

Con la intención de prevenir y rehabilitar estas posibles complicaciones os recomendamos la práctica de este programa de ejercicio físico.

CONSIDERACIONES

Es importante que estos ejercicios se realicen a **diario**, de forma suave y lenta, intercalando descanso entre ellos. Recordad que la respiración siempre ha de acompañar a su realización. Se recomiendan respiraciones abdomino diafragmáticas, ya que el diafragma es una bomba más para activar la circulación linfática.

Se recomienda hacer cada ejercicio unas 10-12 veces.

La práctica del programa **no debe provocar dolor o fatiga**, por este motivo se deben realizar con tranquilidad, sin brusquedades y de forma progresiva.

Si tiene prescrita una **prenda de compresión**, se recomienda su uso durante el día, **pero sobre todo durante la realización del programa de ejercicios**.

Es recomendable completar este programa con otras modalidades de ejercicio físico aeróbico como caminar, correr, nadar, ir en bicicleta, bailar, marcha nórdica...en función de las preferencias de cada persona.

