

Exercicis de rehabilitació post-limfadenectomia axil·lar

És important que les pacients amb càncer de mama intervingudes a nivell axil·lar rebin informació i educació sanitària específica per prevenir i/o disminuir el risc d'aparició del limfoedema en l'extremitat intervinguda.

Després de la intervenció a què ha estat sotmesa podria notar que, en mobilitzar el braç afecte, tant la zona del pit, com l'aixel·la i l'espatlla es trobin rígids i adolorits; també podria notar alteracions de la sensibilitat.

La introducció precoç d'una dinàmica diària d'exercicis amb el braç operat redueix l'aparició de rigidesa articular a l'espatlla, permet recuperar la mobilitat i funcionalitat de l'extremitat a curt termini i, sobretot, activa la circulació limfàtica, evitant el risc de patir limfoedema.

El vídeo '[Exercicis de rehabilitació post-limfadenectomia axil·lar](#)¹' està dissenyat per facilitar la pràctica dels exercicis al seu domicili.



Indicacions per realitzar els exercicis

Els exercicis que es descriuen al vídeo originen contraccions musculars que actuen com una bomba que impulsa la circulació limfàtica. Consisteixen en moviments actius de tipus aeròbic, combinats amb fases de relaxació.

- Els exercicis s'iniciaran a les 24-48 h després de la intervenció, i han de continuar després de l'alta hospitalària al domicili. Recomanem que els realitzi dos cops al dia.
- S'han de practicar respirant de manera adequada i tranquil·la. És important acompanyar els exercicis i les pauses entre ells realitzant inspiracions i espiracions. Podem prendre aire en realitzar el moviment i expulsar-lo en tornar a la posició de repòs.
- Tots els exercicis es realitzaran amb descans de uns 30 segons entre les sèries.
- Respectarem sempre el dolor i la mobilitat, que anirem guanyant a mesura que progressem en la pràctica.
- Els consells de prevenció i els exercicis s'han de mantenir de per vida.

¹ Vídeo '[Exercicis de rehabilitació post-limfadenectomia axil·lar](#)' al canal YouTube del Parc Taulí