



EJERCICIOS DEL BRAZO DESPUÉS DE CIRUGÍA DE CÁNCER DE MAMA

Estos ejercicios tienen como objetivo ayudarle a recuperar lo antes posible la función completa del brazo después de la cirugía de la mama. Se pueden iniciar al día siguiente de la intervención quirúrgica. Sentir alguna molestia al realizarlos se considera normal. Haga los ejercicios lentamente, evitando que aparezca dolor. Si alguno de los ejercicios produce dolor intenso deje de realizarlo y vuelva a intentarlo en unos días. Si el problema persiste consúltelo a los profesionales que le atienden.

CONSEJOS GENERALES

Después de la cirugía puede notar algunas sensaciones nuevas en el pecho y la axila como “hormigueos”, “pinchazos” o un aumento de la sensibilidad de la piel, incluso tras un contacto suave. Estas sensaciones suelen ir desapareciendo con el tiempo. También puede notar dormida alguna zona de la piel del brazo y esa sensación no desaparecerá aunque pronto dejará de darse cuenta de ello.

Al retirar los tubos de drenaje de la herida quirúrgica puede notar sensación de inflamación en la axila y dificultad para mover el brazo. Esto suele deberse a una acumulación de líquido que se conoce como seroma. Si lo observa debe comunicarlo a los profesionales que le atienden. También pueden aparecer en la axila bandas de tejido que producen una sensación molesta de tirantez o dolor cuando realiza los ejercicios para mejorar la movilidad. Los ejercicios pueden ayudarle a mejorar estas molestias y permitirle mover de nuevo el brazo libremente. En la mayor parte de las mujeres estas bandas acabarán desapareciendo espontáneamente.

CONSEJOS PARA LA VUELTA A CASA

- Continúe realizando los ejercicios que se le han enseñado hasta que utilice el brazo con normalidad. Debe realizar los ejercicios diariamente hasta que la función del brazo sea similar a la que tenía antes de la cirugía.
- Las tareas domésticas ligeras como limpiar el polvo, utilizar el lavavajillas y preparar comidas sencillas son actividades recomendables para el brazo
- Las primeras 6 semanas tras la cirugía utilice el brazo del lado no afectado para realizar tareas pesadas como planchar o pasar la aspiradora
- Evite llevar objetos pesados, como la compra, con el brazo del lado intervenido.
- No conduzca hasta que pasen al menos 14 días desde la cirugía. Empiece con recorridos cortos y aumente progresivamente la distancia.

A las 6 semanas la cicatriz de la cirugía suele estar ya bien curada y podrá utilizar el brazo cada vez en más tareas. Quizá note molestias alrededor del hombro después de realizar ciertas actividades. Estas molestias irán desapareciendo al ir ganando fuerza en el brazo.

OCIO Y DEPORTE

Si la cicatriz está bien curada a las 6 semanas puede comenzar a nadar. El resto de actividades deportivas se pueden iniciar a los 2 meses de la cirugía

VUELTA AL TRABAJO

Su médico le indicará cuándo puede volver a su actividad laboral. El momento adecuado dependerá del tipo de trabajo que realice.