Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Ejercicios para hacer después de su tumorectomía o procedimiento de ganglios linfáticos axilares

En esta información se explican cuáles son los ejercicios que hará después de la tumorectomía o del procedimiento de los ganglios linfáticos axilares. Hacer estos ejercicios le ayudará a recuperar su amplitud de movimiento.

Puede hacer estos ejercicios el primer día después de su procedimiento si su cirujano le dice que es seguro hacerlos.

Ejercicio de respiro profundo

El respiro profundo le sirve para relajarse y aliviar las molestias y la tensión alrededor de la incisión (corte quirúrgico). También es una buena forma de aliviar el estrés durante el día.

1. Siéntese cómodamente en una silla.
2. Inspire lenta y profundamente por la nariz. Deje que su pecho y su abdomen se expandan.
3. Expire lentamente por la boca.

Repita tantas veces como quiera.

Ejercicios para brazos y hombros

Realizar los ejercicios para los brazos y hombros le ayudará a recuperar la amplitud de movimiento total del lado afectado. Su lado afectado es el lado donde se realizó su procedimiento. La amplitud de movimiento es el grado en que puede mover con seguridad una parte del cuerpo.

Con una amplitud de movimiento total, usted podrá:

- Mover el brazo por encima de la cabeza y hacia el costado.
- Mover el brazo hacia la nuca.
- Mover el brazo hacia la mitad de la espalda.

Cuándo hacer estos ejercicios

Haga estos ejercicios 3 veces al día hasta que pueda mover el brazo afectado como lo hacía antes de su procedimiento. Después de eso, hágalos una vez al día. En general, esto es importante si aún siente opresión en el pecho, el hombro o debajo del brazo afectado. Estos ejercicios sirven para prevenir la formación de cicatrices en la axila y el hombro. Las cicatrices podrían limitar el movimiento del brazo más adelante.

Si todavía tiene problemas para mover el hombro 4

semanas después de su procedimiento, comuníqueselo al cirujano. Este le dirá si necesita más rehabilitación, como fisioterapia o terapia ocupacional.

Materiales

Necesitará estos materiales:

- Un cronómetro, temporizador o reloj con segundero. Lo usará para cronometrar algunos ejercicios.
- 4 trozos de cinta. Los utilizará para marcar su progreso con ciertos ejercicios.

Instrucciones

Haga los ejercicios en el orden en que aparecen en esta publicación. Recuerde seguir las instrucciones de su equipo de atención sobre cuándo comenzar cada ejercicio.

Giros de hombros hacia atrás

Este es un buen ejercicio para empezar. Estira con suavidad el pecho y los músculos de los hombros.

1. Póngase de pie o siéntese cómodamente con los brazos relajados a los lados.
2. Con un movimiento circular, traiga los hombros hacia adelante, arriba, atrás y abajo (véase la figura 1). Intente hacer los círculos lo más grande que pueda y mueva

ambos hombros al mismo tiempo.

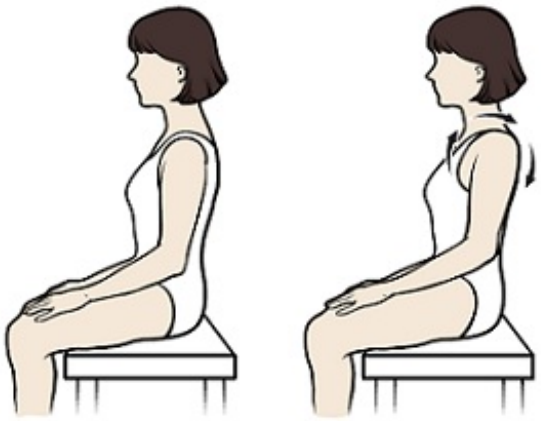

Figura 1. Giros de hombros hacia atrás

3. Repita este movimiento 5 veces. Si siente tensión alrededor de la incisión o en el pecho, comience con círculos más pequeños. Aumente el tamaño a medida que la tensión disminuya.

Cuando pueda hacer este ejercicio más fácilmente, comience a hacer el movimiento por más tiempo. Siga hasta repetirlo 10 veces.

Alas con los hombros

Este ejercicio le ayudará a recuperar el movimiento hacia afuera del hombro. Puede hacerlo mientras está sentado o parado.

1. Coloque las manos en el pecho o en la clavícula.
2. Levante los codos hacia los lados. Levántelos lo más alto que pueda, hasta el nivel de los hombros (véase la figura

2).

- Si siente molestias cerca de la incisión, mantenga la posición y realice el ejercicio de respiro profundo. Si las molestias desaparecen, levante los codos un poco más. Si las molestias no desaparecen, no levante los codos más alto.

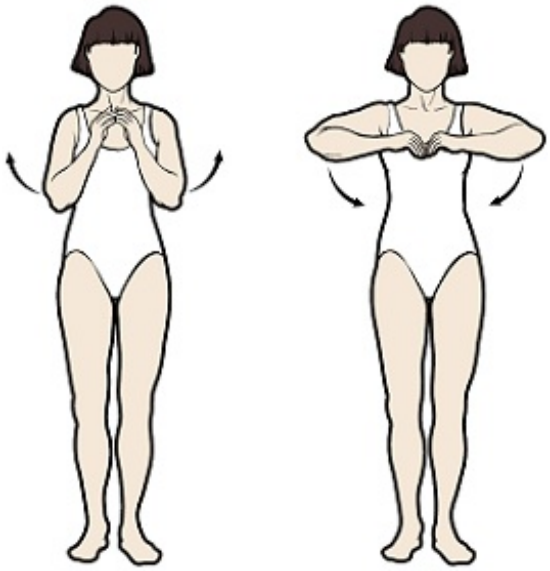

Figura 2. Alas con los hombros

3. Baje los codos lentamente.
4. Repita este movimiento 5 veces. Cuando termine, baje lentamente las manos.

Cuando pueda hacer este ejercicio más fácilmente, comience a hacer el movimiento por más tiempo. Siga hasta repetirlo 10 veces.

Círculos con los brazos hacia atrás

Si su procedimiento se realizó en ambas mamas, haga este ejercicio con un brazo a la vez. Hacerlo con ambos brazos al mismo tiempo pondrá demasiada presión sobre el pecho.

1. Párese con los pies ligeramente separados para tener equilibrio. Levante el brazo afectado hacia el costado lo más alto que pueda (véase la figura 3).

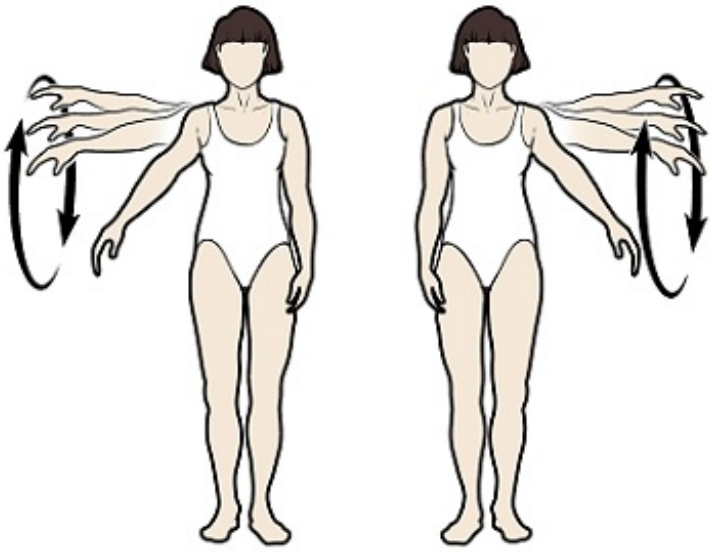

Figura 3. Círculos con los brazos hacia atrás

2. Comience a trazar lentamente círculos en el aire hacia atrás con el brazo. Asegúrese de mover el brazo desde el hombro y no desde el codo. Mantenga el codo recto.
3. Repita este movimiento 5 veces. Agrande cada círculo hasta que sean tan grandes como pueda hacerlos cómodamente.
    - Si siente dolor o cansancio en el brazo, tome un

descanso. Siga con el ejercicio cuando se sienta mejor.

4. Cuando termine, baje lentamente el brazo hacia el costado.

Cuando pueda hacer este ejercicio más fácilmente, comience a hacer el movimiento por más tiempo. Siga hasta repetirlo 10 veces.

Círculos con los brazos hacia adelante

Siga las mismas instrucciones para hacer los círculos con los brazos hacia atrás, pero haga círculos hacia adelante lentamente.

Asegúrese de descansar el brazo por un momento entre hacer círculos con los brazos hacia atrás y hacia adelante.

Ejercicio de W

Puede hacer este ejercicio sentado o parado.

1. Forme una “W” con los brazos hacia un costado y las palmas mirando hacia adelante (véase la figura 4). Trate de levantar las manos para que estén a la misma altura de la cara. Si no puede levantar los brazos tan alto, llévelos a la posición más alta que le resulte cómoda.

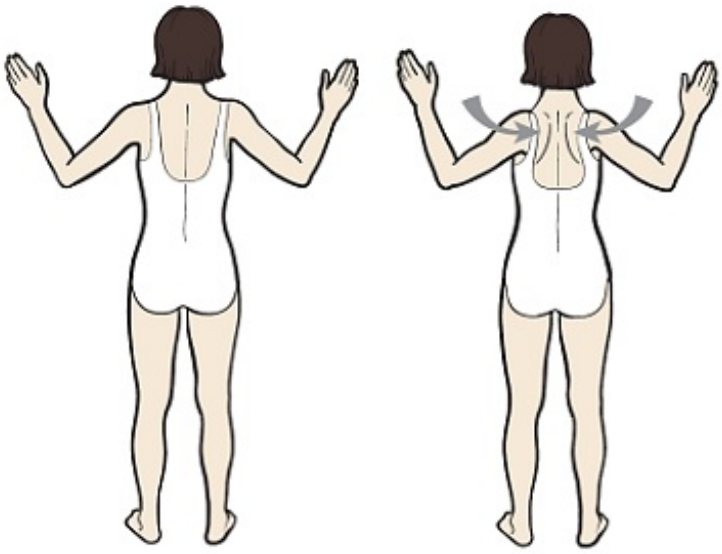

Figura 4. Ejercicio de W

2. Junte los omóplatos moviéndolos hacia atrás y hacia abajo, como si apretara un lápiz entre ellos. Siga apretando los omóplatos uno contra otro y hacia abajo durante 5 segundos.
    - Si siente molestias cerca de la incisión, mantenga la posición y realice el ejercicio de respiro profundo. Si la molestia pasa, intente hacer los brazos un poco más hacia atrás. Si las molestias no desaparecen, no los estire más hacia atrás. Mantenga la posición más extrema que pueda y junte los omóplatos durante 5 segundos.
3. Lleve los brazos lentamente a la posición de inicio.
4. Repita este movimiento 5 veces. Cuando termine, baje lentamente las manos.

Cuando pueda hacer este ejercicio más fácilmente, comience a hacer el movimiento por más tiempo. Siga hasta repetirlo 10 veces.

Escalada hacia atrás

Puede hacer este ejercicio sentado o parado. Necesitará un cronómetro, o un reloj con segundero para este ejercicio.

1. Coloque las manos detrás de la espalda. Agárrese la mano del lado afectado con la otra mano (véase la figura 5). Si su procedimiento se realizó en ambas mamas, use el brazo que se mueve con mayor facilidad para sostener al otro.

Figura 5. Escalada hacia atrás

2. Lentamente deslice las manos hacia arriba en dirección al centro de la espalda lo más que pueda. Debería sentir

un suave estiramiento en el área del hombro. Recuerde respirar de forma normal.

   - Si siente tensión cerca de la incisión, mantenga la posición y realice el ejercicio de respiro profundo. Si la tensión disminuye, intente deslizar las manos un poco más. Si no disminuye, deje las manos donde están.

3. Mantenga la posición por 30 segundos. Use un cronómetro, o un reloj con segundero para llevar la cuenta. Luego de 30 segundos, baje lentamente las manos.

Cuando pueda hacer este ejercicio más fácilmente, comience a mantener la posición por más tiempo. Siga hasta mantener la posición durante 60 segundos (1 minuto).

Manos en la nuca

Necesitará un cronómetro, o un reloj con segundero para este ejercicio.

Las primeras veces que haga este ejercicio, hágalo cómodamente acostado boca arriba en su cama. Colóquese una almohada debajo de la cabeza. También puede enrollar una toalla pequeña o mediana y colocarla debajo de la mitad de la espalda, a lo largo de la columna.

Esto ayudará a abrir la parte delantera del pecho.

Una vez que se sienta cómodo haciendo este ejercicio mientras está acostado boca arriba, puede hacerlo sentado o de pie.

1. Junte las manos sobre el regazo o delante de usted.
2. Lentamente levante las manos hacia la cabeza. Mantenga los codos juntos hacia el frente, no hacia los costados (véase la figura 6). Mantenga la cabeza nivelada. No doble el cuello. Mantenga los omóplatos apretados uno contra el otro.

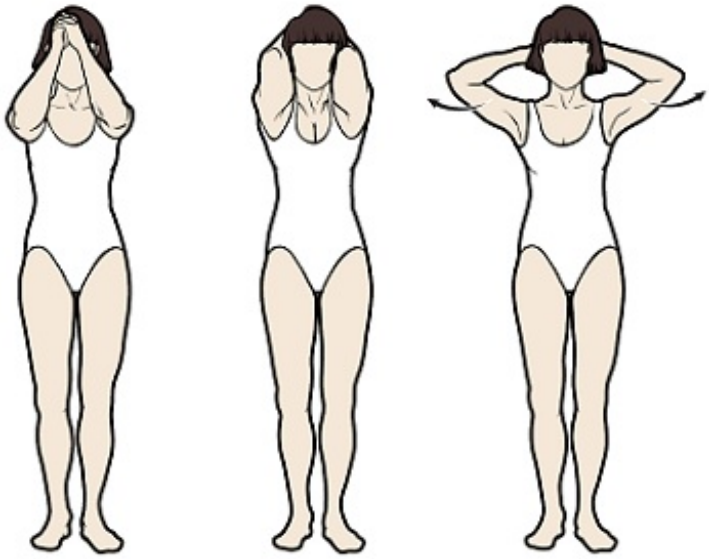

Figura 6. Manos en la nuca

3. Deslice las manos sobre la cabeza hasta que alcance la nuca. Al llegar a este punto, extienda los codos hacia los costados.
    - Si siente tensión en la incisión o en el pecho,

mantenga la posición y realice el ejercicio de respiro profundo. Puede poner las manos sobre la cabeza si es necesario. Si la tensión disminuye, continúe con el movimiento. Si no disminuye, no se mueva más.

4. Mantenga la posición más alta que pueda por 30 segundos. Use un cronómetro, o un reloj con segundero para llevar la cuenta. Recuerde respirar de forma normal. Después de 30 segundos, vuelva a juntar lentamente los codos, deslice las manos sobre la cabeza y baje los brazos.

Cuando pueda hacer este ejercicio más fácilmente, comience a mantener la posición por más tiempo. Siga hasta mantener la posición durante 60 segundos (1 minuto).

Desplazamientos de costado en la pared

Necesitará 2 trozos de cinta para este ejercicio.

No debería sentir dolor al realizar este ejercicio. Es normal sentir algo de tensión o tirones en el costado del pecho. Concéntrese en la respiración hasta que la tensión disminuya.

Tenga cuidado de no girar el cuerpo hacia la pared mientras haga este ejercicio. Asegúrese de que solo el costado del cuerpo quede de frente a la pared.

Si su procedimiento se realizó en ambas mamas, comience con el paso 3.

1. Póngase de pie con el lado no afectado más cerca de la pared, aproximadamente a 1 pie (30.5 centímetros) de distancia de esta. Su lado no afectado es el lado donde no se realizó el procedimiento.
2. Estírese lo más alto que pueda con el brazo no afectado. Marque ese punto con un trozo de cinta (véase la figura 7). Ese será el objetivo del brazo afectado.

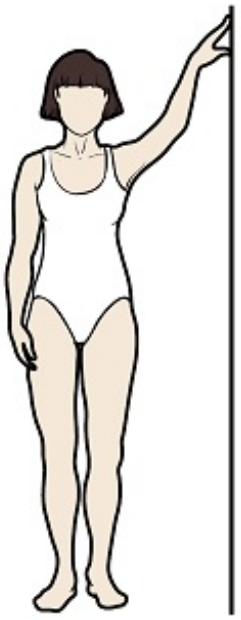

Figura 7. Desplazamientos de costado en la pared

3. Gire el cuerpo para que ahora el lado afectado esté más cerca de la pared. Si su procedimiento se realizó en ambas mamas, comience con cualquiera de los lados más cerca de la pared.

4. Desplace los dedos por la pared lo más alto que pueda. Recuerde respirar de forma normal.
5. Cuando llegue al punto donde sienta un buen estiramiento, pero sin dolor, haga el ejercicio de respiro profundo.
6. Regrese a la posición del comienzo desplazando los dedos por la pared hacia abajo.
7. Repita este movimiento 5 veces.
8. Después del último desplazamiento, use un trozo de cinta para marcar el punto más alto que alcanzó con el brazo afectado. Eso le permitirá ver el progreso cada vez que haga el ejercicio.
9. Si su procedimiento se realizó en ambas mamas, repita el ejercicio con el otro brazo.

Cuando pueda hacer este ejercicio más fácilmente, comience a hacer el movimiento por más tiempo. Siga hasta repetirlo 10 veces.

Desplazamientos de frente en la pared

Necesitará 2 trozos de cinta para este ejercicio.

1. Póngase de pie mirando hacia una pared. Los dedos de los pies deben estar a unas 6 pulgadas (15 centímetros) de la pared.

2. Estírese lo más alto que pueda con el brazo no afectado. Marque ese punto con un trozo de cinta. Ese será el objetivo del brazo afectado. Si su procedimiento se realizó en ambas mamas, establezca su objetivo usando el brazo que mueve con mayor comodidad.
3. Coloque ambas manos contra la pared en un nivel que le sea cómodo. Desplace los dedos por la pared lo más alto que pueda, manténgalos parejos (véase la figura 8). Trate de no mirar las manos ni arquear la espalda.

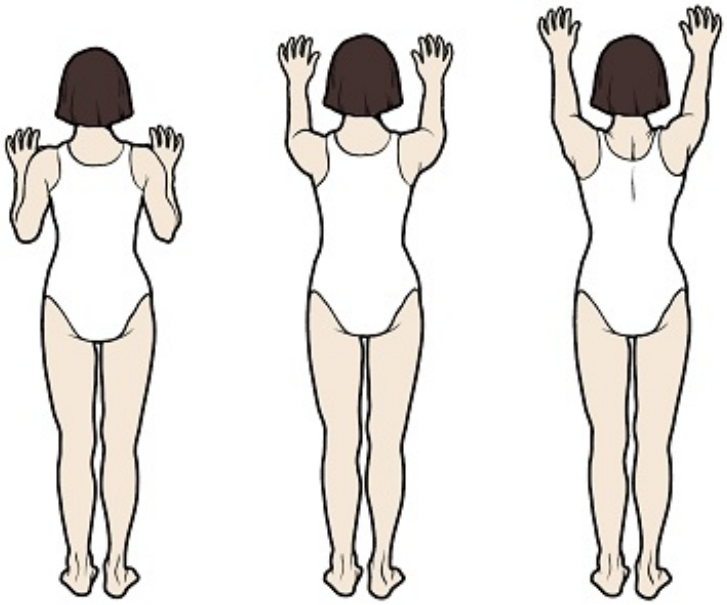

Figura 8. Desplazamientos de frente en la pared

4. Cuando llegue al punto donde sienta un buen estiramiento, pero sin dolor, haga el ejercicio de respiro profundo.
5. Regrese a la posición del comienzo desplazando los dedos por la pared hacia abajo.

6. Repita este movimiento 5 veces. Cada vez que levante las manos, intente desplazarse un poco más alto.
7. En el último desplazamiento, utilice el otro trozo de cinta para marcar el punto más alto que alcanzó con el brazo afectado. Eso le permitirá ver el progreso cada vez que haga el ejercicio.

A medida que obtenga más flexibilidad, es posible que deba acercarse un paso más a la pared. Esto le permitirá llegar un poco más alto.

Cuando pueda hacer este ejercicio más fácilmente, comience a hacer el movimiento por más tiempo. Siga hasta repetirlo 10 veces.

Consejos para controlar la hinchazón

Después de su procedimiento, es posible que tenga inflamación o hinchazón en la mano o el brazo del lado afectado. Esto es normal y generalmente desaparece solo.

Si nota hinchazón en la mano o el brazo, siga estos consejos para ayudar a que baje la hinchazón.

- Levante el brazo por encima del nivel del corazón y bombee con la mano varias veces por día.
    - Para bombear con la mano, lentamente abra y cierre el puño 10 veces. Esto ayudará a drenar el líquido del

brazo.

- No sostenga el brazo justo encima de la cabeza por más de unos cuantos minutos. Eso puede causar que los músculos del brazo se cansen.

- Levante el brazo hacia el costado algunas veces al día, unos 20 minutos por vez. Para hacer esto, siéntese o acuéstese boca arriba. Apoye el brazo sobre algunas almohadas colocadas junto a usted para que quede levantado por encima del nivel del corazón.
- Si puede dormir del lado no afectado, coloque 1 o 2 almohadas frente a usted. Descanse el brazo afectado sobre las almohadas mientras duerma.

Si la inflamación no desaparece en un plazo de 4 a 6 semanas, llame a su cirujano o enfermero.

Si tiene preguntas o inquietudes, contáctese con su proveedor de cuidados de la salud. Un integrante de su equipo de atención le responderá de lunes a viernes de 9 a. m. a 5 p. m. Fuera de ese horario, puede dejar un mensaje o hablar con otro proveedor de MSK. Siempre hay un médico o un enfermero de guardia. Si no está seguro de cómo comunicarse con su proveedor de cuidados de la salud, llame al 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.

Exercises After Your Lumpectomy or Axillary Lymph Node Procedure - Last updated on July 17, 2023
Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center