



EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Ejercicios para realizar después de su cirugía de cuello

Esta información le enseñará a hacer ejercicios para cuello y hombros después de su cirugía de cuello.

Acerca del ejercicio después de su cirugía de cuello

Es posible que después de la cirugía, sienta opresión y debilidad en el lado del cuello y el hombro donde se le hizo la cirugía. Los ejercicios que se explican en este recurso le ayudarán a fortalecer el cuello y los hombros, y a hacerlos más flexibles. Esto ayudará a que el hombro y el cuello se muevan y funcionen como lo hacían antes de su cirugía.

Sugerencias para la vida diaria

Mientras se esté recuperando, puede que le cueste más hacer sus actividades diarias. Siga estos consejos para obtener ayuda.

- Mantenga siempre los hombros hacia atrás y relajados, y la cabeza retraída (hacia atrás). Esto lo hará tener una buena postura. También evita que sienta opresión en los músculos de los hombros y tensión en los músculos del cuello y los hombros.
- Al dormir, acuéstese boca arriba lo más que pueda. Si tiene que dormir sobre el lado opuesto de la cirugía, apoye el brazo del lado de la cirugía sobre una almohada que tenga al frente. Esto evitará que tire del hombro. No se acueste sobre el lado de la cirugía a menos que su proveedor de cuidados de la salud le diga que está bien.

- No levante ni transporte nada que pese más de 3 libras (1.4 kilogramos) sobre el lado de la cirugía. Para su referencia, una plancha de vapor pesa alrededor de 3 libras, mientras que medio galón de leche pesa 4. Hable con su proveedor de cuidados de la salud antes de levantar o transportar cosas que pesen más de 3 libras.
- No lleve una bolsa de hombro o un bolso que sea pesado del lado de la cirugía. Consulte a su proveedor de cuidados de la salud antes de intentar cargar una mochila.

Ejercicios

En esta sección se muestran los ejercicios que debe hacer después de su cirugía de cuello que le ayudarán a sanar. **Comience a hacer estos ejercicios solo cuando su proveedor de cuidados de la salud le diga que es seguro. También le indicará cuándo la incisión (corte quirúrgico) ha cicatrizado lo suficientemente bien como para comenzar a hacer estos ejercicios. Empezar demasiado pronto o demasiado tarde puede afectar al funcionamiento del hombro y el cuello en el futuro.**

Siga estas sugerencias al hacer los ejercicios.

- Puede que le resulte útil usar un temporizador o un reloj para verificar que hace los estiramientos el tiempo suficiente.
- Respire normalmente. No aguante la respiración durante los ejercicios.
- Haga los ejercicios con lentitud y suavidad. No haga movimientos rápidos o bruscos.
- Obsérvese en un espejo al hacer los movimientos para asegurarse de que tiene una buena postura.
- Suspenda cualquier ejercicio que le cause dolor, náuseas, mareos, hinchazón o malestar. Si esto sucede, llame a su proveedor de cuidados de la salud para avisarle.

Haga los ejercicios 2 veces al día durante 3 meses. Es posible que pueda mover el hombro y recuperar el movimiento completo del cuello antes de 3 meses. Si

esto ocurre, pregunte a su proveedor de cuidados de la salud si puede dejar de hacer los ejercicios. Si no puede mover el cuello o el hombro después de 3 meses de hacer estos ejercicios, informe a su proveedor de cuidados de la salud.

Estiramiento del cuello en diagonal: hacia arriba

Haga este ejercicio 2 veces al día.

1. Gire la cabeza suavemente de manera que quede mirando hacia arriba y a la derecha.
2. Ponga la mano derecha sobre la mejilla izquierda y la mandíbula. Aplique una leve presión para estirarse un poco más (véase la figura 1).



Figura 1. Estiramiento del cuello en diagonal: hacia arriba

3. Repita el movimiento en la otra dirección.
4. Mantenga cada estiramiento por 30 segundos, luego relájese. Haga 1 respiración profunda entre cada repetición. Repita el ejercicio 5 veces de cada lado.

Estiramiento del cuello en diagonal: hacia abajo

Haga este ejercicio 2 veces al día.

1. Gire la cabeza suavemente de manera que quede mirando hacia abajo y a la izquierda.
2. Coloque la mano izquierda sobre la cabeza. Aplique una leve presión para estirarse un poco más (véase la figura 2).



Figura 2. Estiramiento del cuello en diagonal: hacia abajo

3. Repita el movimiento en la otra dirección.
4. Mantenga cada estiramiento por 30 segundos, luego relájese. Haga 1 respiración profunda entre cada repetición. Repita el ejercicio 5 veces de cada lado.

Estiramiento del costado del cuello

Haga este ejercicio 2 veces al día.

1. Siéntese o póngase de pie con el brazo derecho apuntando hacia abajo.
2. Coloque la mano izquierda sobre la cabeza.
3. Baje suavemente la cabeza hacia el hombro izquierdo para estirar los músculos del lado derecho del cuello (véase la figura 3).



Figura 3. Estiramiento del costado del cuello

4. Repita el movimiento en la otra dirección.

5. Mantenga cada estiramiento por 30 segundos, luego relájese. Haga 1 respiración profunda entre cada repetición. Repita el ejercicio 5 veces de cada lado.

Estiramiento pectoral en una puerta

Haga este ejercicio 2 veces al día.

1. Póngase en el espacio de una puerta.
2. Coloque las manos y los antebrazos a la altura de los hombros en los costados de la puerta (véase la figura 4).



Figura 4. Estiramiento pectoral en una puerta

3. Dé un paso hacia al frente con suavidad hasta que sienta un ligero estiramiento sobre el pecho y en el frente de los hombros. Mantenga la espalda recta, y el cuello y los hombros relajados.
4. Mantenga por 30 segundos, luego relájese.
5. Vuelva a la posición inicial con los brazos a los costados.
6. Haga 1 respiración profunda entre cada repetición. Repítalo 5 veces.

Recogimiento de barbilla

Haga este ejercicio 2 veces al día.

1. Siéntese o póngase de pie con la espalda y la cabeza apoyadas contra la

pared.

2. Meta la barbilla y trate de aplanar la nuca contra la pared (véase la figura 5). Mantenga esta posición por 5 segundos, luego relájese.

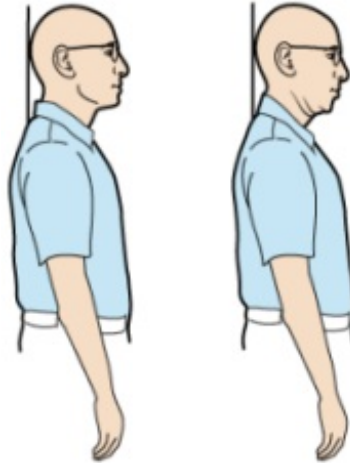


Figura 5.
Recogimiento de
barbilla

3. Vuelva a la posición de inicio.
4. Haga 1 respiración profunda entre cada repetición. Repita el movimiento 10 veces.

Bajar la mandíbula

Haga este ejercicio 2 veces al día.

1. Siéntese o párese frente a un espejo para poder ver su cara.
2. Coloque la punta de la lengua detrás de los dientes superiores.
3. Baje lentamente el maxilar inferior para abrir la boca manteniendo al mismo tiempo la lengua tocando el paladar (véase la figura 6). Use el espejo para asegurarse de abrir la boca de manera uniforme y de no mover la mandíbula de un lado a otro. Mantenga esta posición por 10 segundos, luego relájese.



Figura 6. Bajar la mandíbula

4. Cierre la boca.
5. Haga 1 respiración profunda entre cada repetición. Repita el movimiento 10 veces.

Giros de hombros hacia atrás

Haga este ejercicio 2 veces al día.

1. Siéntese erguido en una buena postura.
2. Encoja los hombros hacia las orejas y luego empuje los hombros hacia atrás (véase la figura 7).

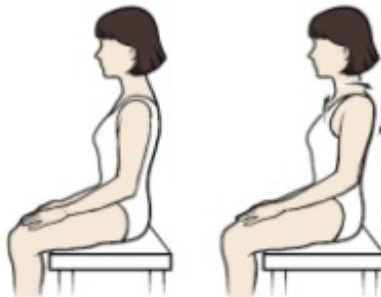


Figura 7. Giros de hombros hacia atrás

3. Bájelos lentamente.
4. Haga 1 respiración profunda entre cada repetición. Repita el movimiento 10 veces.

Círculos con los brazos

Haga este ejercicio 2 veces al día.

1. Siéntese o párese y coloque los brazos a los costados del cuerpo. Coloque las palmas de las manos hacia delante y los pulgares apuntando al techo.
2. Levante los brazos y haga círculos con ellos (véase la figura 8).

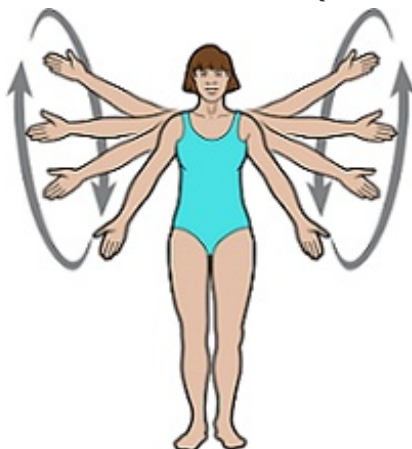


Figura 8. Círculos con los brazos

3. Vuelva a la posición de inicio.
4. Haga 1 respiración profunda entre cada repetición. Repita el movimiento 10 veces.

Retracción de brazos y hombros

Haga este ejercicio 2 veces al día.

1. Siéntese o párese con los brazos al frente y las palmas de las manos hacia delante.
2. Empuje los hombros hacia abajo y lejos de las orejas. Esto le impide encogerse de hombros.
3. Mueva los brazos hacia los lados apretando al mismo tiempo los omóplatos (véase la figura 9). Mantenga esta posición por 5 segundos, luego relájese.



Figura 9. Retracción de brazos y hombros

4. Vuelva a la posición de inicio.
5. Haga 1 respiración profunda entre cada repetición. Repita el movimiento 10 veces.

Respiración diafragmática

Haga este ejercicio 2 veces al día.

1. Acuéstese boca arriba o siéntese en una silla de apoyo.
2. Coloque una o ambas manos sobre el abdomen (véase la figura 10).

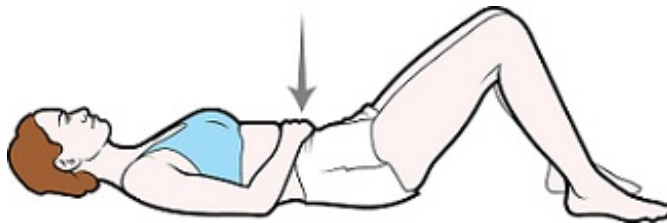


Figura 10. Respiración diafragmática

3. Inhale lenta y profundamente por la nariz. El abdomen se le debe levantar pero la parte superior del pecho debe permanecer inmóvil y relajada.
4. Expire lentamente por la boca. A medida que saque el aire, empuje lenta y suavemente el abdomen hacia la columna.
5. Haga 1 respiración profunda entre cada repetición. Repita el movimiento 10 veces.

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 Neck Surgery - Last updated on February 7, 2022

Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center