



EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Ejercicios después de una biopsia de ganglios linfáticos centinela o de una tumorectomía

En esta información se explican los ejercicios que puede hacer para recuperar la amplitud de movimiento después de una biopsia de ganglios linfáticos centinela o de una tumorectomía.

Puede hacer estos ejercicios el primer día después de la cirugía, siempre y cuando el cirujano le diga 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). Este también es un buen ejercicio para liberar la tensión.

Para hacer este ejercicio, siéntese en una silla cómoda y respire lenta y profundamente por la nariz. Deje que su pecho y su abdomen se expandan. Ahora, exhale lentamente por la boca. Puede repetir esto varias veces.

Giro de hombros

El giro de hombros es un buen ejercicio para empezar, ya que permite estirar con suavidad los músculos del pecho y los hombros. Haga este ejercicio al menos una vez al día o como se lo haya indicado su proveedor de cuidados de la salud.

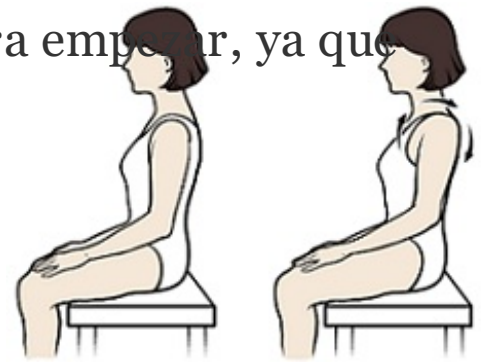


Figura 1. Ejercicio de giro de hombros

1. Póngase de pie o siéntese cómodamente con los brazos relajados a los costados (véase la figura 1).
2. Con un movimiento circular, lleve los hombros hacia adelante, hacia arriba, atrás y abajo 10 veces. Intente hacer el círculo lo más grande que le sea posible y mueva ambos hombros a la vez.
 - Si siente tensión en la incisión o en el pecho, comience con círculos pequeños y aumente el tamaño a medida que la tensión disminuya. Es posible que sienta mayor tensión al hacer el movimiento hacia atrás que al hacerlo hacia adelante, que es lo que hará a continuación. Eso mejorará con la práctica.
3. Ahora, cambie de sentido y haga 10 giros de hombros hacia adelante. Lleve los hombros hacia atrás, arriba, adelante y abajo.

Estiramiento vertical

El estiramiento vertical es un ejercicio con el cual estirará los músculos del pecho y los hombros, y que le ayudará a recobrar la amplitud de movimiento completa. Haga este ejercicio una vez al día.

1. Póngase de pie o siéntese cómodamente con los brazos relajados a los lados.
2. Con los codos extendidos, levante lentamente los brazos en diagonal hasta que queden en posición vertical (véase la figura 2). Mantenga la posición por 10 segundos.
 - Si siente tensión en la incisión o en el pecho, levante los brazos solo hasta el lugar donde sienta un estiramiento suave y cómodo. Esto mejorará con la práctica, y podrá levantar los brazos cada vez más a medida que la tensión disminuya.



Figura 2. Ejercicio de estiramiento vertical

Si tiene preguntas, llame al médico o enfermero.

Si tiene preguntas, contacte a un integrante del equipo de atención médica directamente. Si es paciente de MSK y necesita comunicarse con un proveedor después de las 5:00 PM, durante el fin de semana o un día feriado, llame al 212-639-2000.

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

Exercises After Your Sentinel Lymph Node Biopsy or Lumpectomy - Last updated on August 23, 2020

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