Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Ejercicios para el drenaje linfático: piernas y parte inferior del cuerpo

En esta información se describen los ejercicios que puede hacer para controlar el linfedema (hinchazón) en las piernas, la parte inferior del cuerpo o ambos.

Los ejercicios que ayudan a controlar el linfedema se llaman ejercicios descongestivos. Son una parte importante del tratamiento para hacer frente al linfedema. Ayudan a mover el líquido linfático por el cuerpo. También podrían servirle para moverse mejor.

Hable con su proveedor de cuidados de la salud antes de empezar a hacer estos ejercicios. Podría modificarle la frecuencia con la que realiza los ejercicios o la cantidad de repeticiones. También podría indicarle que cambie la forma en que los hace. Siga las instrucciones que este le dé.

Con cualquier programa de ejercicio, es importante que comience de a poco y aumente la intensidad de forma gradual con el tiempo. Al principio, haga menos repeticiones y sostenga los ejercicios durante menos tiempo. Con el tiempo, aumente la cantidad de repeticiones y la duración de cada una. De esta manera, los músculos se acostumbrarán a los ejercicios.

Instrucciones generales

- Haga los ejercicios en el orden en que aparecen en este recurso.
- Si puede, repita cada ejercicio 10 veces. Puede resultarle útil contar cada repetición en voz alta.
- Haga estos ejercicios dos veces al día.

Lo mejor es hacer todos los ejercicios de este recurso. Pero si tiene poco

tiempo, puede hacer los ejercicios sentado o de pie.

Qué hacer antes de los ejercicios

- Póngase ropa cómoda. La ropa no debe limitar sus movimientos.
- Si usa curitas o alguna prenda de compresión, no se los quite para hacer los ejercicios.

Qué hacer mientras realiza estos ejercicios

- No aguante la respiración. Contar cada repetición en voz alta le puede ayudar.
- Muévase solo lo que pueda sin sentir dolor. Hable con su proveedor de cuidados de la salud si tiene dudas sobre cómo hacer alguno de los ejercicios.
- Puede hacer algunos ejercicios acostado, sentado o de pie. Lo más importante es hacerlos en una posición cómoda manteniendo una buena postura. Las siguientes son algunas sugerencias para la buena postura:
  - Mire hacia delante con la barbilla ligeramente metida o retraída.
  - Si está sentado, elija una silla que le ofrezca apoyo. Siéntese derecho con los pies apoyados en el suelo. Mantenga las rodillas alineadas con los tobillos y los hombros alineados con las caderas.
  - Si está de pie, mantenga las caderas, las rodillas y los tobillos alineados con los hombros. Mantenga los pies en el suelo.

Ejercicio de respiro profundo

La forma más fácil de hacer este ejercicio es acostado boca arriba. También puede hacerlo sentado o parado.

1. Coloque una o ambas manos sobre el abdomen (estómago).
2. Inhale lenta y profundamente por la nariz. El abdomen se le debe levantar (véase la figura 1), pero la parte superior del pecho debe permanecer inmóvil y relajada.

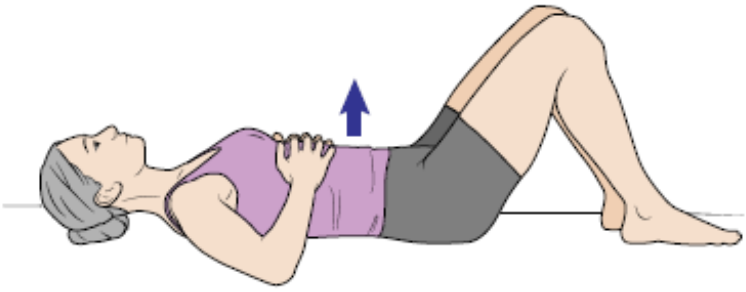

Figura 1. Inhale para que el abdomen se mueva hacia arriba

3. Exhale lentamente por la boca con los labios fruncidos, como si estuviera soplando velas. A medida que saque el aire, empuje lenta y suavemente el abdomen hacia la columna.

Repita el movimiento 10 veces.

Giros de hombros hacia atrás

1. Comience con los brazos relajados a los costados.
2. Con un movimiento circular, lleve los hombros hacia adelante, arriba, atrás y abajo (véase la figura 2). Intente hacer los círculos lo más grande que pueda y mueva ambos hombros al mismo tiempo.

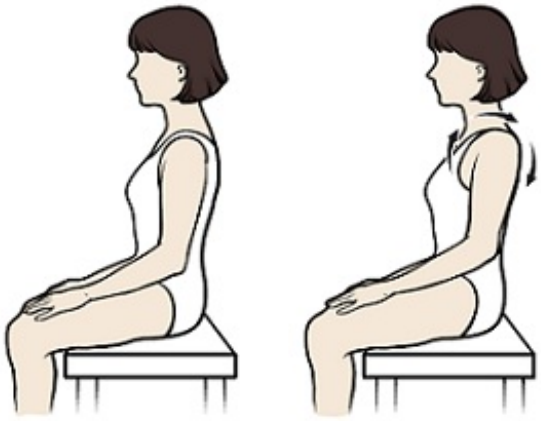

Figura 2. Mueva el hombro en un círculo

Repita el movimiento 10 veces.

Si tiene tensión en el pecho, comience con círculos más pequeños. Aumente el

tamaño a medida que los músculos se aflojen.

Ejercicios para hacer sentado

Marcha sentado

1. Siéntese en un silla con apoyabrazos. Coloque los brazos en los apoyabrazos y los pies apoyados en el suelo.
2. Levante lentamente una rodilla sin inclinarse hacia atrás (véase la figura 3). Sujete los apoyabrazos para no inclinarse hacia atrás.

Figura 3. Levante la rodilla

3. Luego, baje la pierna y vuelva a colocar el pie en el suelo.
4. Repita el movimiento con la otra pierna.

Repita el movimiento 10 veces con cada pierna.

Compresión de glúteos

1. Siéntese en un silla con apoyabrazos. Coloque los brazos en los apoyabrazos y los pies apoyados en el suelo. Asegúrese de sentarse con la espalda recta.
2. Apriete las nalgas (músculos de los glúteos) con firmeza por 3 segundos (véase la figura 4). Es mejor contar en voz alta.

Figura 4. Apriete los glúteos

3. Relaje los glúteos.

Repita el movimiento 10 veces.

Extensión alterna de rodilla

1. Siéntese en una silla. Coloque los pies en el suelo.
2. Estire una pierna lo más que pueda. Mantenga la posición durante un segundo (véase la figura 5).

Figura 5. Estire la pierna

3. Coloque nuevamente el pie sobre el piso.
4. Repita el movimiento con la otra pierna.

Repita el movimiento 10 veces con cada pierna.

Levantamiento de talón/dedos del pie

Puede hacer este ejercicio con ambos pies al mismo tiempo. Si elige hacerlo con un pie por vez, asegúrese de hacer 10 repeticiones con cada pie.

1. Siéntese en una silla con los pies apoyados en el suelo.
2. Flexione los dedos de los pies hacia la nariz mientras mantiene los talones en el suelo (véase la figura 6, izquierda). Luego, relaje el pie.
3. Apunte los dedos de los pies hacia el piso e intente levantar los talones del piso (véase la figura 7, derecha). Luego, relaje el pie.

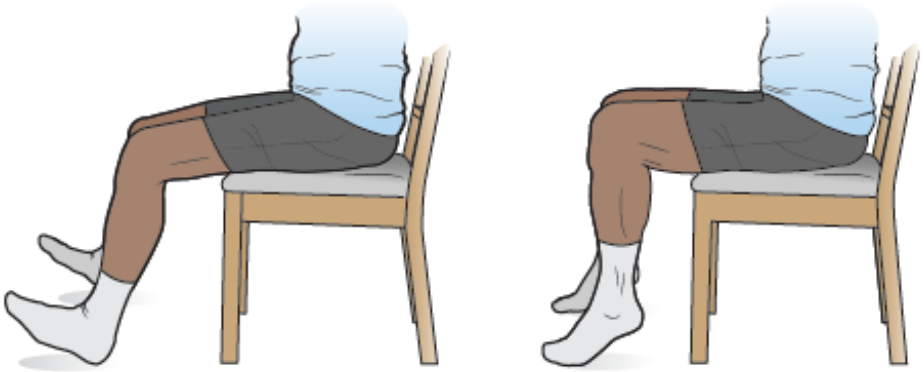

Figura 6. Levante los dedos de los pies (izquierda) y los talones (derecha)

Repita el movimiento 10 veces. Si realiza este ejercicio con 1 pie por vez, repita 10 veces con cada pie.

Círculos con los tobillos

1. Acuéstese boca arriba o siéntese en la cama o en una silla.
2. Gire un tobillo en el sentido de las agujas del reloj (hacia la derecha) 10 veces (véase la figura 8).

Figura 8. Gire el tobillo

3. Cambie de dirección y gire el tobillo hacia la izquierda 10 veces.
4. Repita el movimiento con el otro tobillo.

Ejercicios para hacer de pie

Mientras hace estos ejercicios, sujétese a una superficie estable para mantener el equilibrio. En casa y en el hospital, puede utilizar un mostrador, una mesa o una silla estable. En el hospital, también puede utilizar un barandal de cama trabado o un barandal de pasillo.

Minisentadillas

1. Colóquese a una distancia de 15 a 30 centímetros (6 a 12 pulgadas) de la superficie estable. Separe los pies a la altura de los hombros.
2. Doble lentamente las caderas y rodillas hasta que las rodillas queden en un ángulo de 45 grados (véase la figura 9). Mantenga la espalda recta.

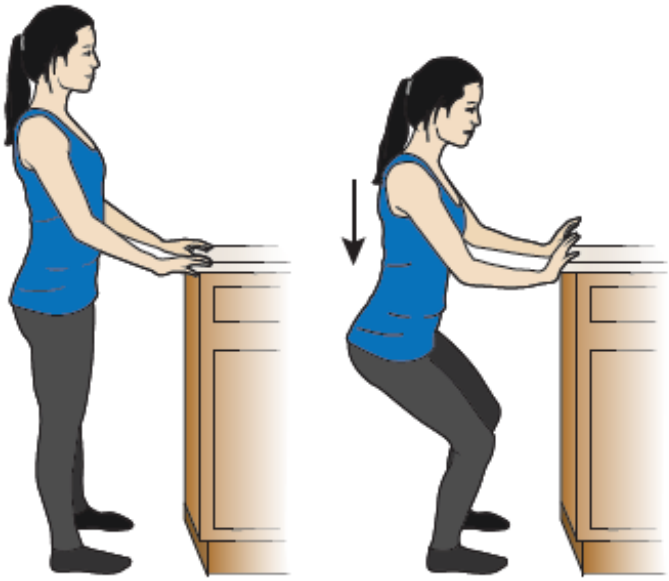

Figura 9. Doble las caderas y rodillas

3. Enderece con lentitud las caderas y las rodillas mientras aprieta los músculos de los glúteos y la parte delantera de los muslos hasta que se ponga de pie en posición recta.

Repita el movimiento 10 veces.

Patadas laterales

Párese derecho cuando haga este ejercicio. No se incline hacia los costados ni hacia adelante.

1. Levante una pierna hacia el costado con los dedos del pie apuntando hacia adelante (véase la figura 10).

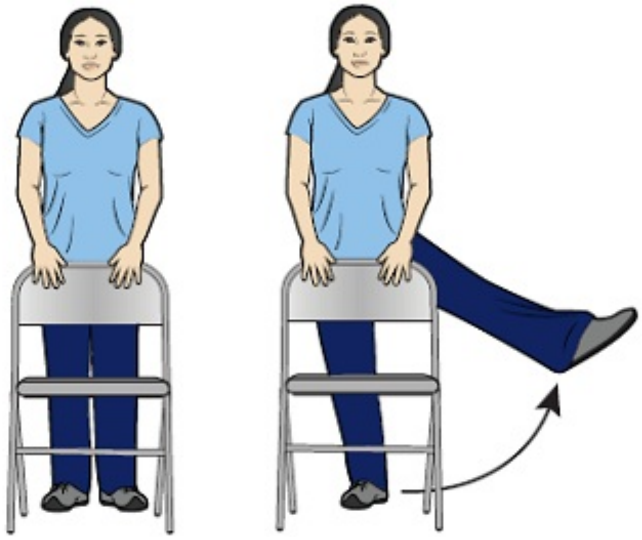

Figura 10. Levante la pierna hacia el costado

2. Mantenga esta posición durante 5 segundos y vuelva a la posición inicial.

Repita el movimiento 10 veces. Luego, haga el ejercicio nuevamente con la otra pierna.

Flexiones de isquiotibiales en posición de pie

1. Doble la rodilla y lleve el talón hacia los glúteos. Mantenga las rodillas parejas (véase la figura 11). Mantenga la posición vertical y no doble las caderas.

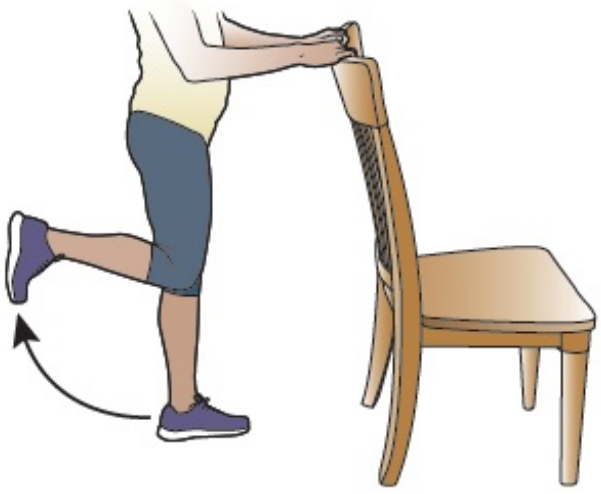

Figura 11. Doble la rodilla

2. Baje nuevamente el pie al piso.

Repita el movimiento 10 veces. Luego, haga el ejercicio nuevamente con la otra pierna.

Levantamiento de talón

1. Separe los pies unas 6 pulgadas (15 centímetros).
2. Lentamente, empuje sobre los dedos de los pies y levante los talones del piso (véase la figura 12).

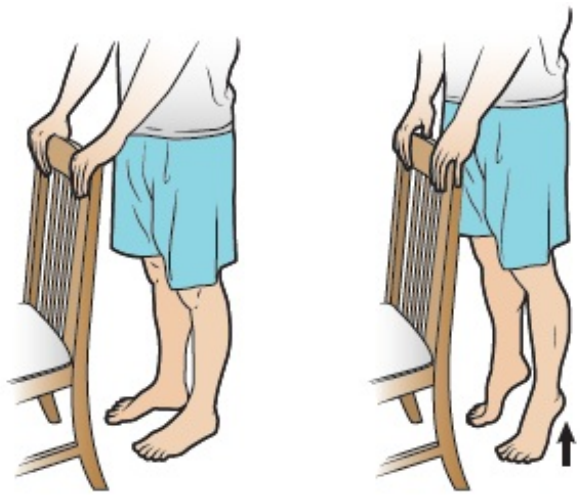

Figura 12. Levante los talones

3. Baje lentamente el talón al piso.

Repita el movimiento 10 veces.

Ejercicio de respiro profundo

Puede terminar su sesión de ejercicios con otras 5 repeticiones del ejercicio de respiro profundo.

Servicios de apoyo

Lo alentamos a continuar con todas las actividades que disfrute. Hable con su proveedor de cuidados de la salud o con un terapeuta especializado en linfedema si tiene dudas sobre sus actividades diarias o sobre el linfedema. Los servicios de apoyo enumerados a continuación también pueden ser útiles.

Sociedad Americana contra el Cáncer (ACS)
www.cancer.org
800-227-2345
La ACS comparte información sobre el diagnóstico y tratamiento del linfedema.

Lymphatic Education & Research Network (LE&RN)
www.lymphaticnetwork.org
516-625-9675
La red LE&RN comparte información sobre el diagnóstico y tratamiento del linfedema, recursos y materiales educativos.

Instituto Nacional del Cáncer (NCI)
www.cancer.gov
800-4-CANCER (800-422-6237)
El NCI comparte información sobre el diagnóstico y tratamiento del linfedema.

National Lymphedema Network
www.lymphnet.org
415-908-3681
National Lymphedema Network comparte información sobre el diagnóstico y tratamiento del linfedema, recursos y materiales educativos.

Step Up, Speak Out
www.stepup-speakout.org
Step Up, Speak Out comparte recursos y materiales educativos sobre el linfedema.

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 for Lymph Drainage: Legs and Lower Body - Last updated on June 28, 2024
Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center