Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Programa de ejercicios de brazos y hombros para trasplante de células madre

Esta información le enseñará cómo poner en práctica un programa de ejercicios de brazos y hombros. Este programa le ayudará antes y después de su trasplante de células madre, y durante su recuperación.

En estos ejercicios se utilizan los grupos de músculos de los brazos que se emplean para hacer las actividades diarias. Le ayudarán a prevenir la rigidez y disminuirán los efectos de estar en cama y no poder moverse. Su fisioterapeuta y su terapeuta ocupacional le ofrecerán orientación durante el programa.

En la mayoría de los ejercicios usará una banda elástica (Thera-band®).

Sugerencias para hacer ejercicio

- Póngase ropa cómoda. Póngase ropa que no le limite el movimiento. Puede ponerse una bata de hospital, una piyama o ropa deportiva.
- No aguante la respiración mientras haga los ejercicios. Cuente en voz alta al hacerlos para mantener la respiración a un ritmo uniforme.
- Deje de hacer cualquier ejercicio que le cause dolor o molestias y dígaselo al fisioterapeuta o al terapeuta ocupacional. Los demás ejercicios se pueden continuar haciendo.

Ejercicios

Golpes de puño hacia delante

1. Siéntese cómodamente en una silla.
2. Doble los codos y sostenga la banda elástica a la altura del pecho con ambas manos.
3. Empuje la mano derecha hacia adelante (como quien da un golpe de puño) y mantenga la mano izquierda contra el pecho (véase la figura 1).
4. Vuelva lentamente a la posición de inicio.
5. Repita el ejercicio 10 veces con el brazo derecho.
6. Repita el ejercicio con el brazo izquierdo.



Figura 1. Golpes de puño hacia delante

Flexiones de bíceps

1. Siéntese cómodamente en una silla.
2. Ponga un extremo de la banda elástica debajo del pie derecho (véase la figura 2).
3. Tome el otro extremo de la banda con la mano derecha (con la palma hacia arriba) y el codo levemente doblado.
4. Doble el codo y tire de la banda elástica hacia el hombro (véase la figura 3).
5. Vuelva lentamente a la posición de inicio.
6. Repita el ejercicio 10 veces con el brazo derecho.

7. Repita el ejercicio con el brazo izquierdo.



Figura 2. Colóquese la banda elástica debajo del pie.



Figura 3. Tire de la banda hacia arriba.

Extensión de tríceps

1. Siéntese cómodamente en una silla.
2. Sostenga la banda elástica a la altura del mentón con ambas manos (véase la figura 4).
3. Lleve la mano derecha hacia abajo, hacia el muslo derecho, de modo de estirar el brazo (véase la figura 5).

4. Vuelva lentamente a la posición de inicio.
5. Repita el ejercicio 10 veces con el brazo derecho.
6. Repita el ejercicio con el brazo izquierdo.



Figura 4. Sostenga la banda a la altura del mentón



Figura 5. Estire el brazo

Flexión de hombros

1. Siéntese cómodamente en una silla.
2. Sostenga la banda elástica con ambas manos y deje los brazos estirados hacia abajo, uno a cada lado (véase la figura 6).

3. Deje el brazo derecho estirado y lleve la mano derecha hacia arriba, por encima de la cabeza. No mueva el brazo izquierdo (véase la figura 7).
4. Vuelva lentamente a la posición de inicio.
5. Repita el ejercicio 10 veces con el brazo derecho.
6. Repita el ejercicio con el brazo izquierdo.



Figura 6. Sostenga la banda con los brazos a los costados



Figura 7. Tire de la banda por encima de la cabeza

Retracción escapular o de omóplatos

1. Siéntese cómodamente en una silla, con la espalda recta, los hombros hacia atrás y la cabeza mirando hacia adelante.
2. Levante los brazos a la altura de los hombros. Mantenga los codos doblados con las manos frente al pecho.
3. Apriete los omóplatos uno contra el otro (véase la figura 8).
4. Mantenga los brazos elevados y llévelos lentamente a la posición inicial.
5. Repita el movimiento 10 veces.



Figura 8. Apriete los omóplatos uno contra el otro

Remos

1. Siéntese cómodamente en una silla.
2. Pase la banda elástica alrededor de algo estable, como la baranda de una cama.
3. Sostenga la banda elástica en ambas manos (véase la figura 9).
4. Mantenga los codos junto al cuerpo y tire de la banda elástica hacia usted, apretando los omóplatos uno contra el otro (véase la figura 10).
5. Vuelva lentamente a la posición de inicio.
6. Repita el movimiento 10 veces.



Figura 9. Pase la banda elástica alrededor de un objeto estable

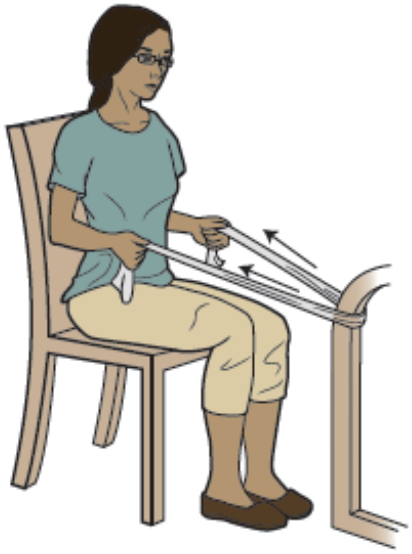


Figura 10. Tire de la banda hacia usted

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.

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