

Cuidados de fisioterapia post cirugía mamaria

Tras la intervención quirúrgica existe, en el post operatorio, la dificultad de mover el brazo del lado intervenido y se debe prevenir la aparición del linfedema. Para prevenir dichas complicaciones es necesario llevar a cabo ciertos cuidados que se describen en este folleto.

El objetivo principal de los cuidados de fisioterapia post cirugía mamaria y/o linfadenectomía es mejorar la calidad del movimiento del brazo y prevenir el linfedema del lado intervenido.

El linfedema es una posible complicación, por la acumulación de líquido linfático que origina la hinchazón del brazo. Gracias a los avances de las técnicas quirúrgicas y a la prevención, han disminuido sensiblemente la aparición de casos de linfedema.

Los ejercicios se pueden y deben realizar cuanto antes y siempre que el estado de la persona lo permita.

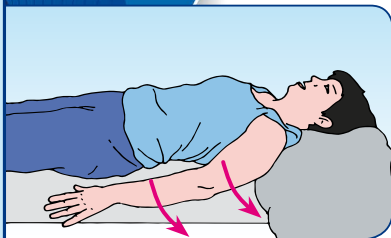
Evitaremos, en el brazo del lado intervenido...

- Toma de tensión arterial.
- Pinchazos con todo tipo de agujas.
- Aplicación de frío o calor intensos.
- Arañazos, mordeduras de animales, picaduras de insectos...
- Quemaduras: solares, en la cocina...
- Depilación con cera caliente o cuchillas.
- Anillos, pulseras y prendas que puedan comprimir.
- Pesos, golpes, ejercicios bruscos o de impacto.

Recomendaciones

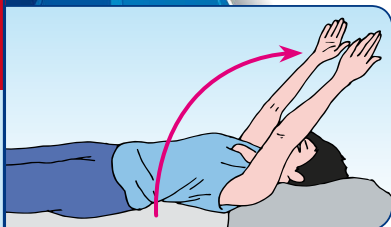
- Mantener la piel limpia, seca e hidratada evitando sustancias irritantes.
- Aplicar la hidratación con movimientos suaves y largos hasta la parte superior del brazo sobrepasando el hombro hacia la espalda.
- Cuidado al cortar las uñas, es mejor limarlas y no recortar las cutículas.
- Descansar en lo posible con el brazo ligeramente elevado.
- Utilizar guantes al limpiar pescado o actividades en el jardín.
- Emplear sujetadores de algodón sin aros y con tirantes anchos.
- Dieta baja en sal.
- Mantener un peso saludable.

Ejercicios

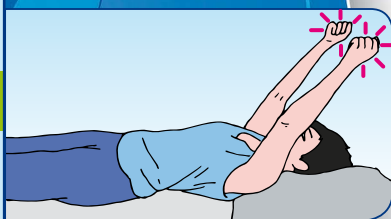


Ir separando progresivamente el brazo del lado intervenido. Realizar el movimiento con suavidad y despacio, varias veces al día.

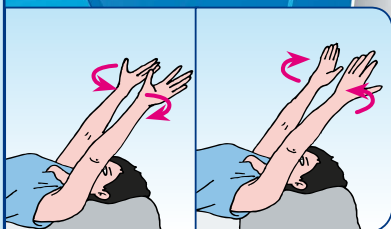
Mantener en reposo el brazo separado del cuerpo.



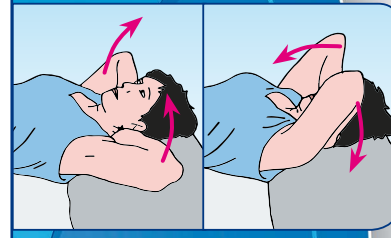
Elevar ambos brazos, hasta donde sea posible, sin provocar dolor.



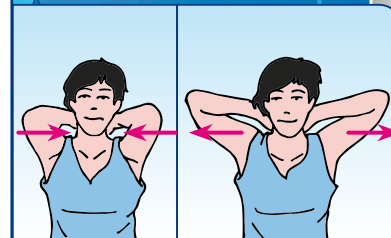
Con los brazos elevados, abrir y cerrar las manos.



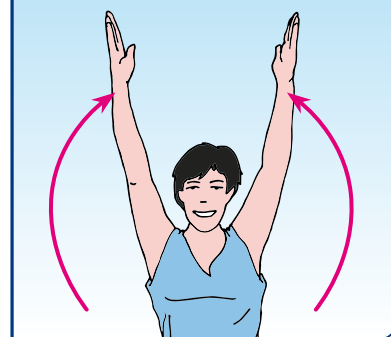
Con los brazos elevados, girarlos, como si enroscásemos una bombilla.



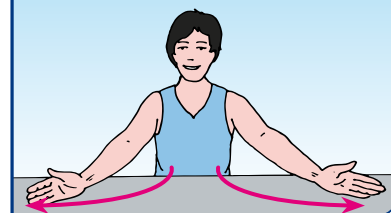
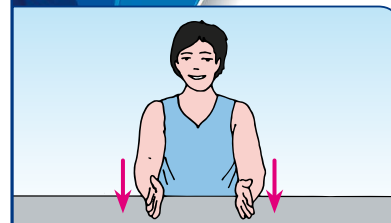
Con las manos tras la nuca, acercar y separar suavemente los codos.



Repetir todos los ejercicios anteriores en posición sentada y de pie.

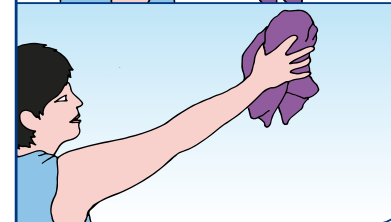
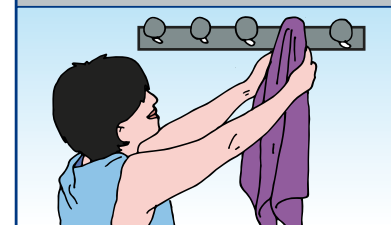


Sentada, colocar ambos brazos sobre una mesa flexionando y extendiendo los codos. En la misma posición deslizar los brazos hacia delante.



Igualmente, en posición sentada, separar y aproximar ambos brazos deslizándolos sobre la mesa.

Actividades de la vida diaria



Dentro de sus posibilidades, realizar las actividades diarias utilizando el brazo del lado intervenido.

Cuidados de la cicatriz

Una vez que la herida esté totalmente cicatrizada debemos:

- Realizar la higiene diaria con jabón neutro, secando posteriormente bien la zona.
- Mantener la cicatriz hidratada con productos adecuados tipo aceite de rosa mosqueta.
- Realizaremos un suave masaje circular en la zona de la cicatriz intentando moverla para dar elasticidad a la piel.

Bularreko ebakuntza kirurgiko ondoko fisioterapia zainketak

Bularreko ebakuntza kirurgikoa izan ostean, ebakuntza ostekoan, kirurgia egin den alde bereko besoa mugitzeko zailtasunak izan ohi dira, eta linfedema agertzea prebenitu behar da. Konplikazioak prebenitzeko beharrezkoa da liburuxka honetan azaltzen diren zenbait zainketa egitea.

Bularreko ebakuntza eta/edo linfadenektomia ostekoan izaten diren fisioterapia zainketen helburu nagusia da: ebakuntza izan den aldeko besoaren mugimendua hobetzea eta linfedema prebenitzea.

Linfedema ebakuntza ostean gerta litekeen konplikazio bat da, eta horrek besoaren hantura eragin ohi du, likido linfatikoaren metaketaren ondorioz. Teknika kirurgikoen aurrerapenei eta prebentzioari esker, linfedema agertzeko aukerak gutxitu dira.

Ebakuntza izan duen pertsonaren egoerak horretarako bide ematen duen heinean, proposatuko ditugun ariketak ahalik eta arinen egiten hastea komeni da.

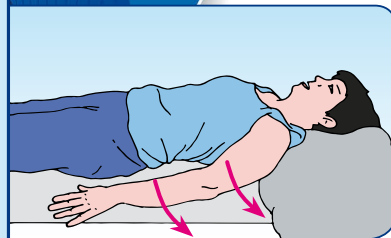
Ebakuntza izan den alde bereko besoa honako hauek egitea saihestuko ditugu:

- Tentsio arteriala neurtzea.
- Edozein motatako orratzek eragindako ziztadak.
- Besoan gehiegizko hotza edo beroa
- Atzaparkadak, animalien haginkadak, intsektuen ziztadak, eta abar.
- Erredurak: eguzkiak eragindakoak, sukaldean gerta litezkeenak...
- Depilazioa argizari beroz zein xaflaz egitea.
- Estutu dezaketan eraztunak, eskumuturrekoak eta jantziak.
- Pisuak, kolpeak, ariketa bortitzak.

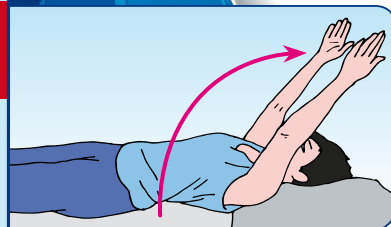
Aholkuak

- Azala garbi, lehor eta hidratatua izan. Substantzia narritagarriak ekidin.
- Hidratazioa mugimendu leunak eta luzeak eginez eman, besoaren goialderaino, eta sorbaldaren bestalderaino, bizkarreraino, heldu.
- Kontuz azazkalak mozteko orduan. Hobe da limatzea eta kutikulak ez moztea.
- Atsedena hartzean, besoa apur bat altxatuta izan, ahal dela.
- Arraina garbitu edo lorategian lanak egin behar izanez gero, jantzi eskularruak.
- Uztai gabeko kotoizko eta tirante lodiko bularretakoak jantzi.
- Gatz gutxiko dieta egin.
- Pisu osasungarria izan.

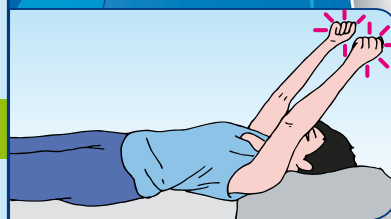
Ariketak



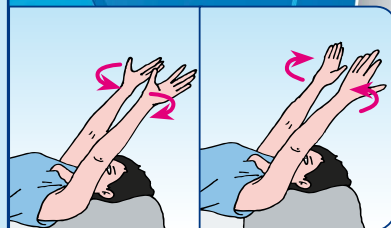
Etzanda, eta ahoz gora jarrita, ebakuntza izan den aldeko besoa gorputzetik aldendu albo baterantz, pixkanaka-pixkanaka. Ariketa leunki eta astiro egin, egunean hainbat aldiz.



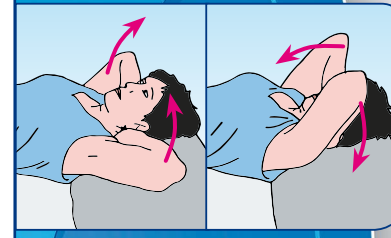
Beso biak altxatu minik sentitu gabe, eta ahal bezain beste.



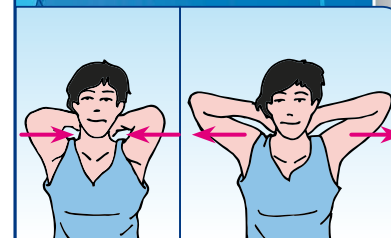
Besoak altxatuta, eskuak zabaldu eta itxi itzazu.



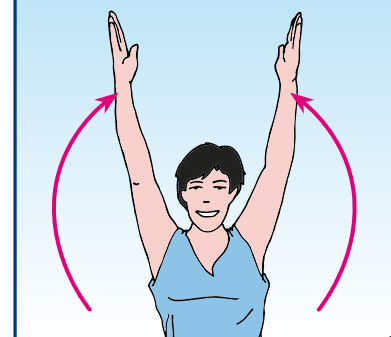
Besoak altxatuta, besoak biratu, bonbilla bat kiribiltzen bageunde bezala.



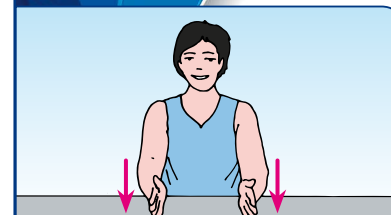
Eskuak garondo atzean jarrita, ukondoak elkarrengana hurbildu eta elkarrengandik urrundu, leunki.



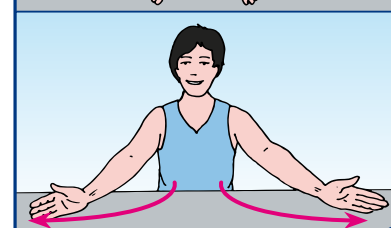
Azaldutako ariketa guztiak eserita eta zutunik ere egin.



Eserita, besoak mahai batean jarri eta ukondoak tolestu eta luzatu. Jarrera berean egonda, besoak aurrerantz irristatu.



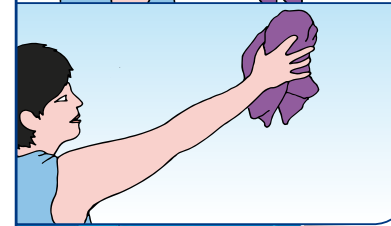
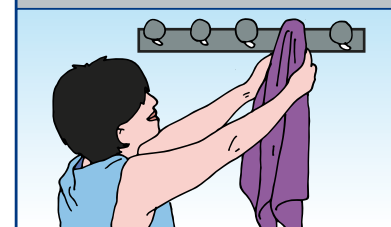
Eserita, eta aurreko ariketan azaldutako guztia errepikatuta, besoak bata bestetik hurbildu, mahai gainean irristatuz.



Egunerokoan egiteko ariketak



Ahal den neurrian, ebakuntza egin den aldeko besoa erabili egunean zehar egin beharreko ariketak egiteko.



Orbana zaintzeko aholkuak

Zauria guztiz orbanduta dagoenean:

- Zauria egunero garbitu xaboi neutroa erabiliz, eta ondoren ondo lehortu.
- Zauria hidratatuta izan, mosketa arrosa olioaren moduko produktuak erabiliz.
- Orbanaren inguruan masajea emango dugu, biribilak eginez, azalak elastikotasuna izan dezan.