

RECOMENDACIONES DE Ejercicios tras una cirugía de cáncer de mama

Estos ejercicios **pueden realizarse desde el primer día** después de la cirugía. Mientras los realizas, cabe la posibilidad de que sientas una leve sensación de tensión e incluso una ligera molestia tolerable que desaparezca a los pocos minutos de terminar el ejercicio. Si tienes dificultad con algún ejercicio, **consulta a tu fisioterapeuta** para que lo adapte a tus necesidades.



Si durante tu recuperación notas alguno de estos cambios consulta a tu fisioterapeuta o médico:

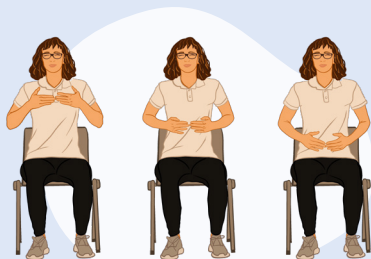
- **Aumento de volumen** en tu brazo acompañado de **sensación de pesadez**
- **Cordón** en la zona de tu axila o brazo

primera fase

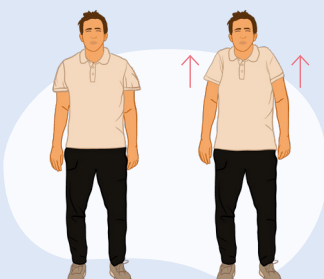
Primeras dos semanas

Vence el miedo a empezar a moverte

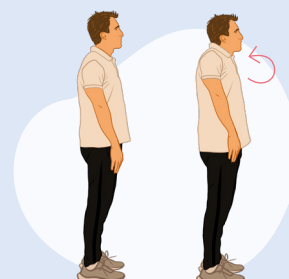
Comienza realizando entre 5 y 10 repeticiones varias veces al día.



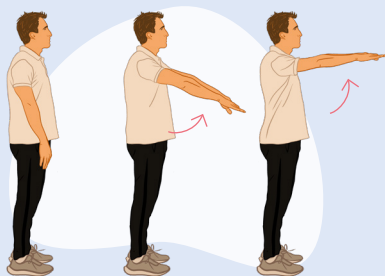
Ejercicios respiratorios
(tumbado o sentado)



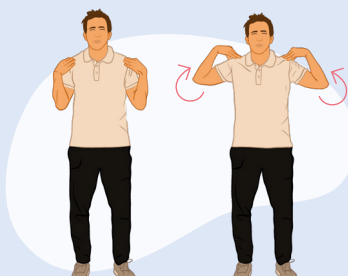
**Elevación y descenso
de hombros**



**Círculos hombro
en ambos sentidos**



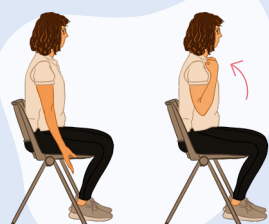
**Elevación de brazos
hasta 90°**



**Tocar hombros y hacer círculos
en ambos sentidos**



**Candelabro con apertura
y cierre de manos**



**Flexo-extensión
de codos**

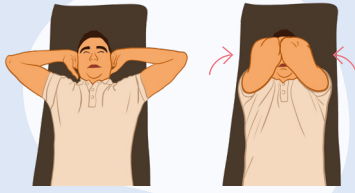


**Rotación tronco hacia
ambos lados**

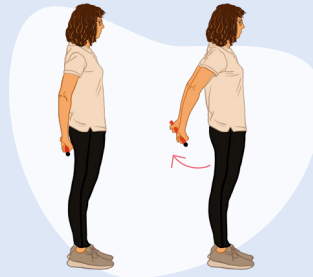
A partir de la tercera semana

Seguimos avanzando

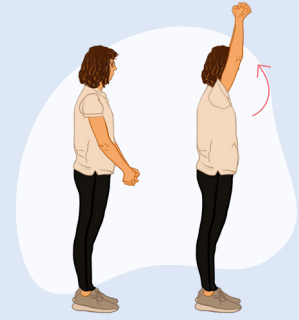
Continúa realizando entre 5 y 10 repeticiones varias veces al día.



Con manos en el cuello,
abrir y cerrar codos



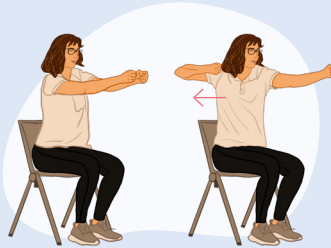
Extensión con palo



Elevación de brazos >90°
(activa y asistida) Tumbado o sentado
(si no puedes hacerlo así, puedes
ayudarte de una pared o un palo)



Mano a tocar escápula



Tronco tipo arquero
hacia ambos lados



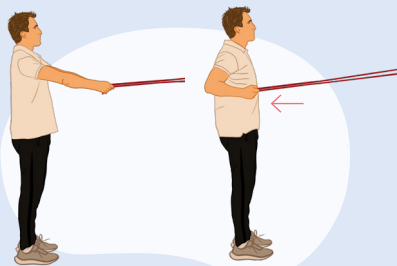
Rotación interna progresiva

A partir de la quinta-sexta semana

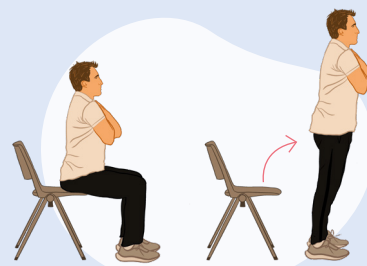
Es hora de fortalecer

Te indicamos algunos ejemplos de los que podrías empezar realizando entre 8 y 12 repeticiones. No alcanzar fatiga máxima, por lo que al final de cada serie deberías tener la sensación de poder hacer algunas repeticiones más. Descansos entre ejercicios 30-60 seg y 24h entre sesiones. Recuerda controlar el movimiento a la ida y a la vuelta en todos los ejercicios.

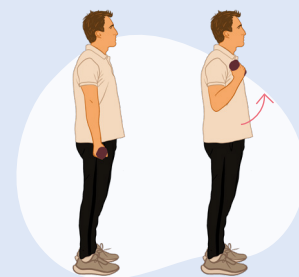
Consulta con tu fisioterapeuta para que adapte la pauta a tu situación y objetivos.



Remo con goma



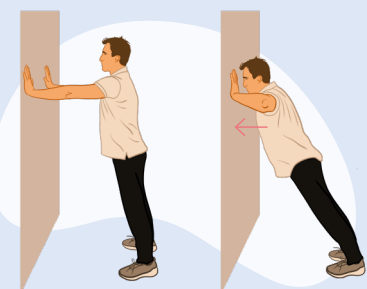
Sentadillas



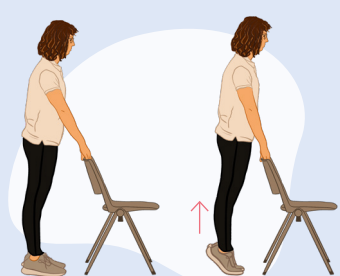
Flexo-extensión de codos



Zancada



Empuje pared



Elevación de talones