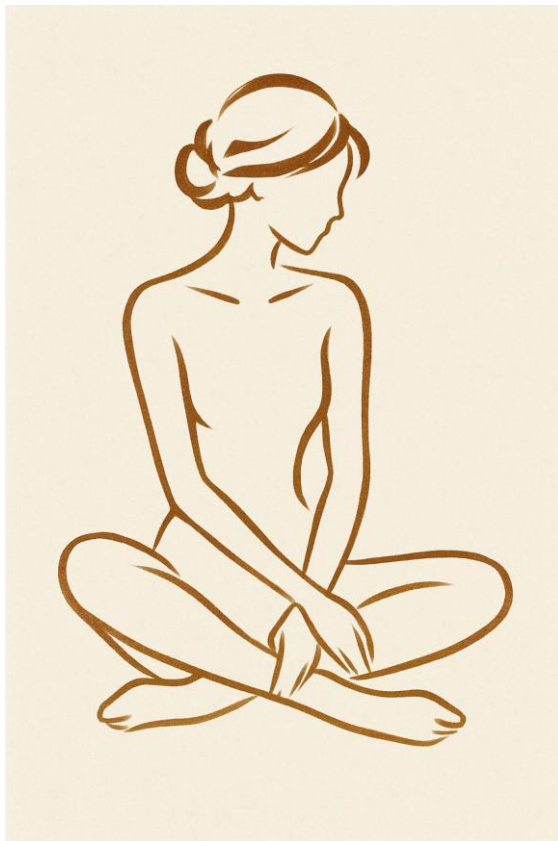


TRATAMIENTO LINFEDEMA MIEMBRO SUPERIOR



¿QUÉ ES EL LINFEDEMA?

El linfedema es el aumento anormal del tamaño de la extremidad debido al acúmulo de líquido rico en proteínas causado por una alteración de la capacidad de transporte del sistema linfático. Puede aparecer en cualquier momento después de la intervención quirúrgica, ya sea en el postoperatorio inmediato como en el tardío o incluso años después de dicha intervención.

Los síntomas y signos más frecuentes son:

- Pesadez.
- Entumecimiento.
- Aumento de volumen.



Se trata de un proceso crónico que requiere de cuidados continuos.

Por ello, a continuación, explicaremos el tratamiento más eficaz para frenar su evolución y prevenir complicaciones.

TRATAMIENTO DEL LINFEDEMA

Es muy importante un tratamiento de fisioterapia lo más precoz posible, combinando diferentes técnicas para conseguir mantener unos resultados satisfactorios, mejorando considerablemente su calidad de vida.

Los objetivos se centran en disminuir el volumen, reducir los síntomas, evitar la progresión y las posibles complicaciones.

Para ello, es posible aplicar, de manera combinada, una serie de técnicas de Drenaje Linfático Manual, vendaje compresivo y presoterapia.

Es importante realizar el tratamiento de la cicatriz con crema hidratante, con el fin de devolver la elasticidad al tejido.

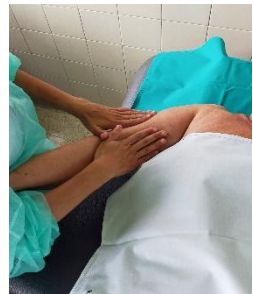
Para ello, aplicar la crema sobre la cicatriz, realizando círculos con ligera presión. Se deben realizar también tracciones de los bordes de la cicatriz en todas sus direcciones.



DRENAJE LINFÁTICO MANUAL (DLM):

Es un conjunto de técnicas manuales específicas que se realizan de forma lenta, rítmica y con poca presión, para favorecer la movilización de la linfa y la eliminación de productos de desecho.

Su objetivo es reducir el volumen y ablandar la consistencia del edema linfático.



PRESOTERAPIA:

Son aparatos que crean un gradiente de presión de distal a proximal. Se aplica mediante una manga con compartimentos y que imprime presión-descompresión alternativamente, estimulando así el desplazamiento de la linfa en la extremidad afectada, desde la mano hasta el hombro.



VENDAJE COMPRESIVO:

Tras la aplicación de DLM se debe mantener la reducción del volumen mediante un vendaje multicapa. Este vendaje permite una presión baja en reposo y alta en movimiento. Esto produce un efecto masaje y estimula el movimiento del flujo linfático



FASE DE MANTENIMIENTO

Puesto que el linfedema es una patología crónica, se deben tomar una serie de medidas para un correcto mantenimiento como son la higiene y cuidado del brazo, realizar la tabla de ejercicios y el autodrenaje y la puesta del manguito o vendaje.

EJERCICIOS

Se recomienda hacer los ejercicios diariamente, sin producir fatiga. Pueden realizarse sentada y es recomendable hacerlos con el manguito (en caso de tenerlo).

A) EJERCICIOS RESPIRATORIOS

Comenzar siempre con 5 respiraciones profundas que relajarán y prepararán para el ejercicio.

Se realizarán respiraciones diafragmáticas y torácicas bajas:

1. DIAFRAGMÁTICAS

Tomar aire por la nariz intentando hinchar el abdomen. Mantener el aire unos segundos y a continuación, expulsarlo lentamente por la boca.



DIAFRAGMÁTICOS

2. TORÁRICAS BAJAS

Inspirar expandiendo la parte inferior del tórax, mantener el aire durante unos segundos y a continuación, expulsarlo lentamente por la boca.

Colocar las manos en las últimas costillas para apreciar el movimiento.



TORÁRICAS BAJAS

B) EJERCICIOS DE COLUMNA CERVICAL

1. Mirar hacia arriba y hacia abajo. Al mirar hacia arriba coger aire por la nariz y al mirar hacia abajo expulsarlo lentamente por la boca. 10 repeticiones.



Girar la cabeza hacia la izquierda y hacia la derecha. 10 repeticiones.

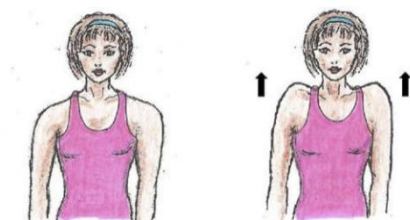


2. Inclinar la cabeza hacia uno y otro lado, como simulando tocar el hombro con la oreja. 10 repeticiones.

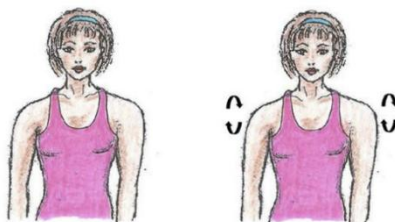


C) EJERCICIOS DE HOMBROS

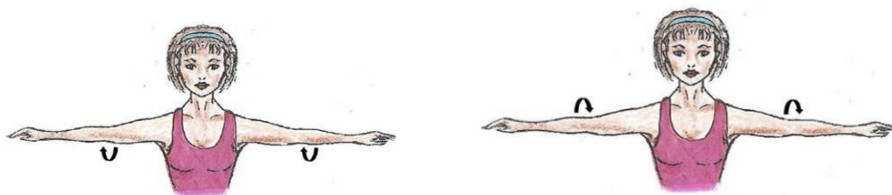
1. Realizar elevaciones de ambos hombros.



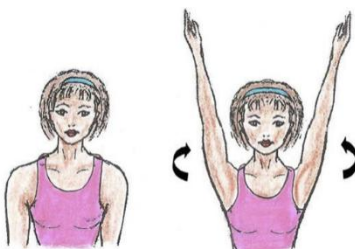
2. Realizar giros con los hombros hacia delante y hacia atrás.



3. Realizar círculos hacia delante y hacia atrás con los brazos en cruz.



4. Elevar los brazos y realizar giros con los hombros hacia atrás.



5. Simular “limpiar cristales” situando los brazos a la altura del pecho o un poco más elevados.



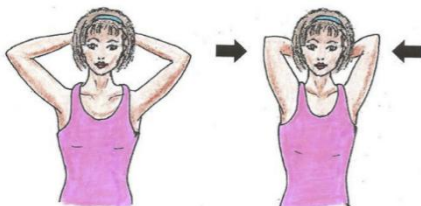
6. Situarse frente a una pared y dibujar un círculo lo más amplio posible, primero en un sentido y luego en el contrario.



7. Mover los brazos simulando nadar “a braza”.

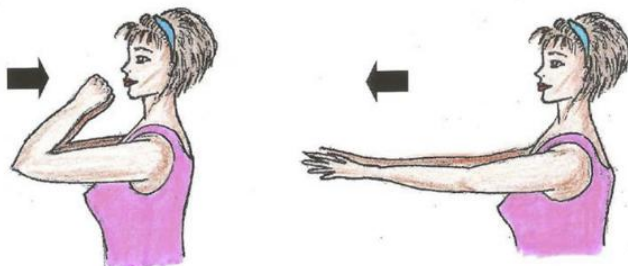


8. Juntar y separar los codos colocando las manos entrelazadas por detrás de la cabeza.



D) EJERCICIOS DE CODO

Con los brazos extendidos hacia delante, a la altura de los hombros, flexionar los codos y cerrar los puños. Posteriormente, estirar el brazo abriendo las manos.

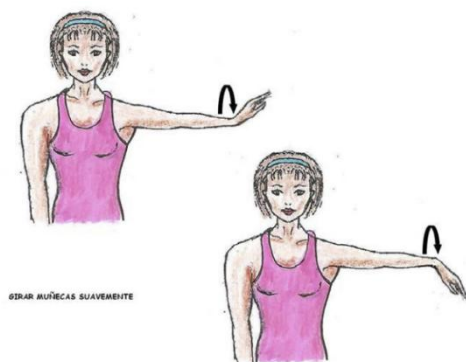


E) EJERCICIOS DE MUÑECA

1. Realizar giros con las muñecas, simulando enroscar y desenroscar una bombilla.



2. Realizar flexo-extensión de muñeca con los brazos estirados a la altura de los hombros.



F) EJERCICIOS DE MANO Y DEDOS

1. Abrir y cerrar los dedos de las manos “haciendo un puño” con los brazos estirados a la altura de los hombros.

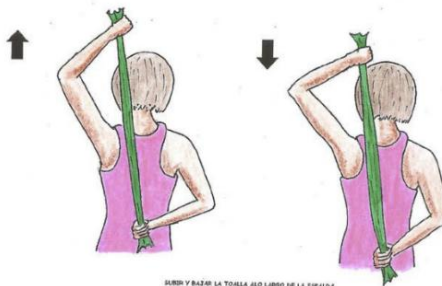


2. Llevar cada dedo de la mano individualmente hacia el pulgar, haciendo pinza y apretando.

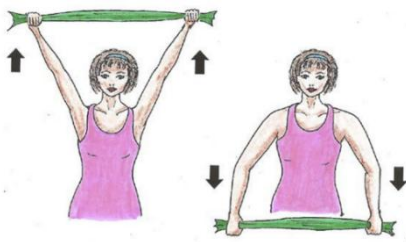


G) EJERCICIOS CON PALO Y/O TOALLA

1. Subir y bajar la toalla a lo largo de la espalda.



2. Subir y bajar los brazos extendidos tirando de los extremos de una toalla.



3. Sujetar un palo con ambas manos y simular que remamos en el aire.



4. Mantener el palo vertical y alternativamente soltar una mano y recogerlo con la otra.



AUTODRENAJE

Es la técnica de DLM simplificada en cuanto a dificultad y tiempo para que la paciente pueda aplicárselo a sí misma y obtener sus beneficios.

La realizarán en su domicilio en la fase de mantenimiento.

Su duración es de 10-20 minutos por día. Los movimientos han de ser lentos, rítmicos y muy superficiales, es decir, con la presión justa para desplazar ligeramente la capa cutánea en la dirección adecuada.

PASOS DEL AUTODRENAJE:

Debemos colocarnos en una posición cómoda, con el brazo estirado y levemente elevado, por ejemplo, tumbada en la cama con el brazo apoyado sobre una almohada.

El movimiento que realizaremos con la mano será en semicírculo, intentando que solamente se mueva la piel sin enrojecerla.

Antes de comenzar realizaremos una serie de respiraciones abdominales profundas.

1. CUELLO:

A. Colocamos las manos en ambos laterales del cuello con los dedos extendidos y los pulpejos hacia atrás. Realizamos un movimiento semicircular hacia atrás y hacia abajo. Repetimos 5 veces.



B. Cruzamos las manos por delante del pecho y colocamos los pulpejos de los dedos justo por encima de la clavícula realizando el semicírculo hacia dentro y hacia abajo. Realizamos 5 repeticiones.



2. MAMA SANA:

A. Colocamos la mano afecta en la parte lateral de la mama sana y realizamos movimientos de arrastre hacia la axila. Repetimos 3 veces.



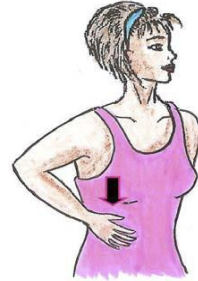
B. Colocamos la mano afecta en la parte inferior de la mama y realizamos movimientos de bombeo hacia la axila.



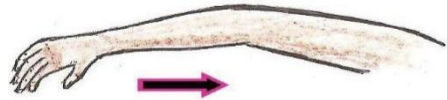
C. Derivaciones hacia axila sana: Se realiza con la mano afecta un movimiento de arrastre desde la axila afecta hacia la sana, tanto por encima como por debajo de la cicatriz. Realizamos 3 repeticiones.



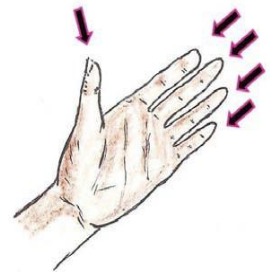
D. Derivaciones hacia ingle del lado afecto: Movimiento de arrastre con ambas manos desde la cicatriz hacia la ingle. Realizamos 3 repeticiones.



E. Brazo afecto: Colocaremos el brazo afecto elevado en posición cómoda, sobre una almohada. Movimiento de arrastre con la mano sana desde la mano hasta el hombro intentando abarcar la mayor superficie del brazo. Realizamos 3 repeticiones.



F. Dedos: Movimiento de bombeo realizado con los dedos pulgar e índice en pinza de la mano sana desde la parte más distal de los dedos afectados (uña) hacia la más proximal. Lo realizamos en todos los dedos. Repetimos 3 veces en cada dedo.



G. Repetir pasos 5, 3 y 4 (en este orden).

PRENDA DE CONTENCIÓN ELÁSTICA A MEDIDA (MANGUITOS)

Una vez estabilizado el edema, se debe colocar una prenda de contención de uso diurno para mantener el volumen.

INSTRUCCIONES DE MANTENIMIENTO Y PUESTA DEL MANGUITO:



1. Invertir la manga



2. Colocar la prenda en la muñeca y tirar gradualmente repartiendo el tejido de forma gradual hasta llegar al codo.



3. Seguir colocando la prenda hasta llegar a la axila.



4. La manga se ajusta correctamente cubriendo el brazo uniformemente sin formar pliegues.

1- El manguito debe asentar de manera cómoda a lo largo de la extremidad para que la presión se distribuya gradualmente.

2- No debe formar arrugas o irregularidades, ya que causarían roces en la piel.

3- La prenda tiene que notarse firme, sin que cause dolor y sin que los dedos se tornen morados o azules.

4- Tampoco debe estar demasiado floja, especialmente en la mano, ya que no cumpliría su función.

5- La manga debe quedar uniformemente repartida a lo largo de toda la extremidad, sin que sobre en los extremos.

6- El uso de polvo de talco sobre la piel ayuda a la puesta del manguito si fuera necesario.

7- Debemos adaptarnos a su uso gradualmente, poniéndoselo cada día más horas.

8- El manguito debemos tenerlo puesto durante el día y retirarlo para dormir, momento que aprovecharemos para hidratar la piel.

9- La higiene de la piel es importante: limpieza e hidratación.

Debe consultar si durante el uso de estas prendas experimentan:

- Dolor.
- Hinchazón de los dedos.
- Tumefacción en alguna parte de la extremidad.
- Cambio de color en mano y dedos.

CUIDADOS DE SU MANGUITO

- Lavar con frecuencia, a mano, con jabón neutro, a no más de 30°. No usar suavizantes.



- No retorcer.



- Tender extendida lejos del sol o de fuentes directas de calor



- Secar enrollando la prenda en una toalla para eliminar el exceso de humedad y tender al aire sin exposición directa al sol.



- No cortar hilos ni reparar.
- Cambiar cada seis meses.

BIBLIOGRAFIA

SI DESEA MÁS INFORMACIÓN PUEDE CONSULTAR
NUESTRA BIBLIOGRAFÍA SCANEANDO EL CÓDIGO



20251119

