

FISIOTERAPIA Y CANCER DE MAMA

Pasos a seguir inmediatamente después de una intervención quirúrgica de cáncer de mama.

(Consejos indicados para todas las técnicas quirúrgicas).

PRIMER PASO:

Tener una almohada del corazón para llevar al hospital o clínica.

Será muy importante para posturar adecuadamente el brazo durante las primeras horas.

1. Si el/la fisioterapeuta de su hospital o clínica no se la ha entregado se puede recoger en una farmacia Unidad HydroSkin Oncology.
2. Después de una intervención quirúrgica, aunque se hayan extraído pocos ganglios, no se puede mover el brazo en todo su arco hasta que el cirujano de permiso. Por lo tanto, hay que mover con suavidad y el cojín, con la forma del corazón se adapta perfectamente a la axila, separa lo justo y así el hombro no sufre. Si la persona operada lleva un drenaje también deja libertad a que los fluidos salgan ligeros en su justa medida.
3. Alivia el dolor, ¿pero qué provoca el dolor? Sobre la inmovilidad: muchas veces la persona tiene miedo a mover y aprieta tanto que luego le queda el "hombro congelado" y el /la fisioterapeuta tiene serios problemas para recuperar la movilidad. La inmovilidad puede provocar mucho dolor.
4. Beneficia para dormir porque incluso permite dormir del lado afectado antes de lo previsto.
5. No usar para hacer ningún ejercicio.
6. No debe usarse para llevarlo por la calle. Sólo es de descanso. Y sólo debajo de la axila. En sedestación, mirando la tv, para dormir, de viaje en el coche.
7. No sirve para mantener el brazo en alto, es un concepto equivocado. Para ello hay cojines más apropiados como, por ejemplo, el cojín de la cama.
8. Y, por último, muy importante, cuando la persona ya mueve el brazo con facilidad, no hay que usar el cojín. Es el momento de guardarlo de recuerdo.
9. Desde el primer momento beneficia realizar los ejercicios que indique el /la fisioterapeuta experto/a. En cada momento hay unos ejercicios concretos para ir avanzando.

SEGUNDO PASO:

Al día siguiente de la intervención.

Utilizar una segunda almohada (la medida normal de cama de 90) y colocarla ligeramente doblada por una esquina que servirá para apoyar el brazo desde la mano hasta la axila. Quedará la mano un poco más alta que el hombro. En este momento no se debe utilizar la almohada del corazón.

Es otra manera de descansar el brazo. En esta posición se podrá realizar el primer ejercicio.

1. Abrir y cerrar la mano suavemente para realizar bombeo. No apretar demasiado el puño. (Abrir, descanso... y cerrar , descanso...).

TERCER PASO:

A las 48 horas.

1. Seguir con los posturales las almohadas alternando la de la axila y la del brazo para descansar.
2. En la cama, estirada en posición mirando el techo, piernas dobladas, la cama plana. Entrecruzar los dedos de ambas manos y ponerlas encima del cuerpo, con los brazos estirados y los codos ligeramente flexionados. Realizar un ejercicio desde el cuerpo, llevar los brazos hacia arriba sin forzar. Subir, bajar y descansar.

El primer día hay que ir con cuidado para que no salga el drenaje que ha puesto el cirujano en la axila. Cada día se avanzará un poco más

pero con mucho cuidado. Las suturas internas han de cicatrizar.

3. De pie con la ayuda de una toalla pequeña o pañuelo apoyar el brazo en una superficie deslizante (pared cuarto de baño, puerta, etc.) hacer círculos, caminos serpenteantes. Hacer el movimiento de subir y bajar, también con cuidado. Siempre con la ayuda del pañuelo, siempre deslizando. Nunca ejercicios de escalerita. No son los adecuados para este caso). Hay que ir avanzando despacio. Aunque parezca que es poco, es importante ser prudente.
4. A los diez días ya realizaremos otros ejercicios.

Montserrat Gironès Coromina

(fisioterapeuta experta en cáncer de mama nº de col 210)