

# Ejercicios para el hombro y el brazo después de una cirugía mamaria

Después de la cirugía de seno (o mama), usar el brazo con tanta normalidad como sea posible puede ayudarle a recuperarse más rápido.

Y cuando esté preparada...

hacer unos ejercicios sencillos puede reducir la rigidez y el dolor y lograr que el brazo y el hombro vuelvan a la normalidad.

Estos ejercicios también pueden ayudar a prevenir las complicaciones de la cirugía, como la hinchazón adicional... llamada linfedema... o el tejido cicatricial.

Es posible que ya esté haciendo algunos ejercicios para encoger y hacer círculos con los hombros, pero los ejercicios en este video son para cuando usted y su médico crean que está lista para empezar a elevar los brazos por encima de la cabeza.

Estos cuatro ejercicios son solo algunos de los que puede hacer.

Cada uno de estos ejercicios... puede hacerse estando sentada o de pie.

Y no es necesario que los haga todos a la vez.

Una buena meta es tratar de hacer cada grupo de ejercicios dos veces al día, hasta que pueda mover el brazo con más normalidad.

Al hacerlos, es posible que sienta un estiramiento profundo y alguna molestia, pero no debería sentir dolor.

Si empieza con unas cuantas respiraciones profundas...

y trata de concentrarse en la respiración mientras hace los ejercicios...

esto puede ayudarla a relajarse... y a relajar los músculos...

El primer ejercicio se llama estiramiento de omóplato.

Coloque los brazos a los costados con las palmas mirando hacia adelante.

Levante los brazos y junte las manos por encima de la cabeza...

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.



# Ejercicios para el hombro y el brazo después de una cirugía mamaria

y mantenga la posición durante 15 a 30 segundos. Repita el ejercicio entre 2 y 4 veces.

El segundo ejercicio es la contracción de omóplatos.

Comience con los brazos a los costados.

Lleve los codos hacia atrás y contraiga los omóplatos.

Mantenga esta posición por entre 15 y 30 segundos, tratando de mantener los hombros hacia atrás y hacia abajo. Repítalo entre 2 y 4 veces.

El próximo ejercicio consiste en hacer círculos con los codos.

Coloque la mano derecha sobre el hombro derecho...

y la mano izquierda sobre el hombro izquierdo.

Levante los codos hasta que sienta un estiramiento, y haga círculos con los codos.

Empiece con círculos pequeños y después hágalos más grandes.

Después de varias repeticiones, cambie la dirección de sus círculos. Repítalo entre 2 y 4 veces.

El último ejercicio implica estirar los brazos por encima de la cabeza.

Junte las manos delante de usted, entrelazando los dedos, y enderece los codos.

Luego, levante los brazos hacia la cabeza y manténgalos ahí por 15 a 30 segundos.

Y una vez más... repita este ejercicio entre 2 y 4 veces.

Durante este ejercicio, es posible que desee utilizar el brazo del lado que no fue operado para ayudar al brazo del lado afectado.

Así que... ahora ya sabe más sobre los ejercicios para ayudar a que el brazo y el hombro recuperen su movimiento normal.

Puede hacerlos por su cuenta, o tal vez encuentre que la fisioterapia es útil.

Y si tiene alguna pregunta o inquietud sobre sus ejercicios...

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.



# Ejercicios para el hombro y el brazo después de una cirugía mamaria

o sobre su recuperación... como, por ejemplo, cuándo puede levantar peso...

asegúrese de hablar con su proveedor de atención.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.

