



INTERVENCIÓN DE MAMA CON VACIAMIENTO AXILAR

- 1.- No utilice prendas de ropa que compriman su hombro, brazo, antebrazo o muñeca; así como sujetadores con aro.
- 2.- Evite dormir del lado afectado.
- 3.- Evite exposiciones prolongadas al sol y utilice siempre cremas de alta protección.
- 4.- Evite punciones (análisis, vacunas, etc.) y tomas de tensión arterial en el brazo afectado.
- 5.- En cuanto a la herida quirúrgica: lávela con agua y jabón evitando la esponja, mantener seca y dejar al aire; no aplicar cremas hasta la retirada de puntos.
- 6.- Tenga especial cuidado con actividades que puedan causarle heridas y /o quemaduras (jardinería, cocina, manicura...); para ello utilice protección (p Ej.: guantes). Si se produjese alguna alteración en la piel acuda a su Centro de Salud.
- 7.- Evite deportes, movimientos bruscos y coger peso.

EJERCICIOS RECOMENDADOS

- 1.- Acostada en la cama, elevar el brazo hasta la cabecera (10 veces mañana/noche)
- 2.- Acostada en la cama, separar el brazo hacia la mesilla (10 veces mañana /noche)
- 3.- Colocada de lado junto a la pared y apoyando la yema de los dedos en la misma, suba poco a poco hasta elevar por completo el brazo (10 veces al día).

Siempre que sea constante y los realice diariamente; comprobará como progresa y mejora la movilidad de ese brazo.

Aunque ya eleve y movilice el brazo con normalidad, mantenga como norma y para siempre el dedicar al menos 30 minutos al día para el brazo (15 por la mañana y 15 por la tarde) realizando los siguientes ejercicios.

- 1.- Elevar los dos brazos frente al espejo para comprobar que lo hace simétricamente.
- 2.- Con los brazos en alto realizar movimientos de rotación de las muñecas.
- 3.- Con los brazos en alto abrir y cerrar fuertemente las manos (comprimiendo una pelota de espuma).
- 4.- Llevar las manos a la espalda como si fuese a abrocharse el sujetador.
- 5.- Con un palo debe hacer movimientos como si remase, elevando y bajando los brazos hacia delante y lateralmente.

OBSERVACIONES: _____
