

► Ejercicio Terapéutico:

- Se deben realizar una vez al día como mínimo, con una duración mínima de 15-20 minutos/diarios.
- Se realizarán sentados en la silla, o de pie. Hacer entre 5 y 20 repeticiones de cada ejercicio, a un ritmo lento. Recomendamos hacerlos con las dos extremidades, no sólo con la afectada.

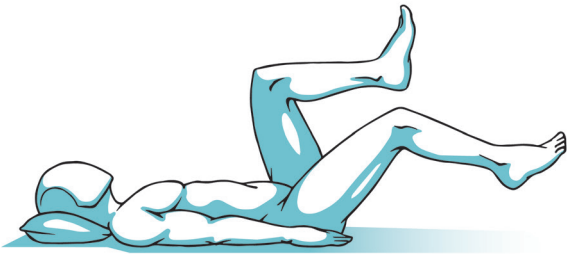
► Ejercicios respiratorios:

Tumbados, con los brazos apoyados sobre la cama.

- Inspiración: cogemos aire por la nariz y elevamos el abdomen.
- Espiración: expulsamos el aire por la boca lentamente, y vamos descendiendo el abdomen.

Repetimos este ejercicio 5-10 veces.

► Ejercicios extremidades inferiores:



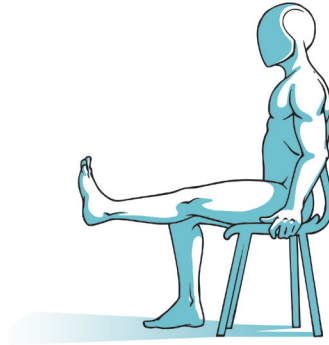
- Hacer la bicicleta: hacia delante y hacia atrás.



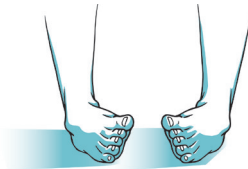
- Apretar las rodillas contra el suelo, con la punta de los dedos hacia arriba. Primero una pierna y después la otra.



- Aproximar las rodillas al cuerpo y volver a la posición inicial.



- Estirar las rodillas y mantener 5 segundos.



- Caminar de forma normal, de puntillas, de talones, con la parte externa y después con la parte interna de los pies.

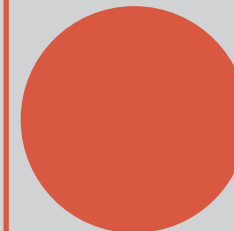


- Flexionar y estirar los dedos.



- Los tobillos hacia arriba y hacia abajo.

Recomendaciones para pacientes con riesgo de linfedema en la extremidad inferior



► El sistema linfático

Es un sistema de vasos paralelo a la circulación sanguínea. Su función es la de actuar como sistema complementario que permite recuperar el flujo de líquido disperso entre los tejidos, devolviéndolo al torrente sanguíneo. Este líquido, que se caracteriza por ser blanco, sin hematíes, se llama linfa y durante su trayecto, pasa por varias estructuras, que llamamos ganglios linfáticos, con una función de filtrado, importante para nuestro sistema inmunológico.

► Las tres funciones que realiza la linfa son:

1. Recolectar y devolver el líquido intersticial a la sangre.
3. Proteger el cuerpo contra las infecciones
3. Absorber los nutrientes del aparato digestivo y transportarlos a los lugares donde no hay vasos capilares.

El sistema linfático requiere del trabajo muscular para ayudar a sus sistemas de bombeo, como son las contracciones del propio vaso, los movimientos respiratorios así como de las extremidades, para conseguir una correcta circulación de la linfa.

Este flujo puede verse alterado por la patología linfática, tanto congénita, como la producida por diversos tratamientos quirúrgicos i/o oncológicos. De aquí la importancia de seguir las siguientes recomendaciones y realizar el ejercicio terapéutico señalado.

► El linfedema

Es una acumulación anormal de líquido, que se encuentra entre los tejidos, producido por una alteración en la capacidad de transporte del sistema linfático.

Signos incipientes del linfedema:

- Aumento tamaño de la pierna, vientre o tórax.
- Sensación de pesadez en la extremidad.
- Cambios en la textura de la piel o sensación de tensión o dureza.

Signos de alarma para consultar al médico:

- Induración y enrojecimiento de alguna zona de la extremidad, vientre o tórax.

► RECOMENDACIONES

Relacionadas con el aumento de la temperatura local de la pierna:

Evitar exponer la pierna al sol y otras fuentes de calor como la calefacción. Se debe evitar la aplicación de calor con fines analgésicos o relajantes (sauna).

Cuando hay una mayor producción de linfa:

No someter la extremidad a ejercicio vigoroso. Hay que disminuir el riesgo de heridas o lesiones cutáneas que puedan derivar en infecciones locales.

Respecto el cuidado del aspecto físico:

Se recomienda el uso de la máquina eléctrica como medio de rasurado y evitar cortar las cutículas o arrancar los padrastros.

Relacionadas con la compresión de la pierna afectada:

Prescindir del uso de ropa o complementos que compriman la pierna afectada. También evitar aquellas exploraciones que requieran de una compresión de la pierna. No se recomienda la presoterapia como único tratamiento, en caso de realización es necesario hacer también drenaje linfático manual.

Ante cualquier lesión cutánea o herida:

Hay que mantener una buena higiene de la zona afectada, aplicar un antiséptico y tapar con apósito la herida.

Cambios en el estilo de vida

- Una buena higiene y hidratación de la piel.
- Evitar caminar descalzo.
- Una dieta equilibrada, mediterránea o baja en grasas.
- Ejercicio terapéutico. Llevar a cabo una actividad deportiva, de manera regular y planificada, que sea de bajo impacto y con una intensidad baja-moderada, siempre según tolerancia.

