

RECOMENDACIONES PARA LA CIRUGÍA DEL VACIAMIENTO GANGLIONAR CERVICAL

La cirugía que le han practicado supone la resección de diversas estructuras que pueden comportar distintas consecuencias.

Con la intención de evitar las complicaciones o limitaciones funcionales le adjuntamos una serie de consejos y ejercicios.

RECOMENDACIONES:

- Evite afeitarse con cuchilla o *gillette*.
- No es recomendable la aplicación de calor local en esta parte del cuello/cara.
- Si tuviera alguna herida en el cuello o la cara, desinféctela y manténgala tapada.
- No lleve ropa ajustada al cuello.
- Proteja la zona de las picaduras de insectos.

El programa de ejercicios que adjuntamos debe hacerse diariamente. La realización de los ejercicios nunca debe provocar dolor, aunque sí es posible sentir tensión en la zona afectada durante el ejercicio.

MANTENER
10/15 SEG.



Tumbado boca abajo, echar los brazos y los hombros atrás. Mantener la posición durante unos segundos.

www.santpau.cat



HOSPITAL DE LA
SANTA CREU I
SANT PAU

FUNDACIÓ DE GESTIÓ SANITÀRIA
UNIVERSITAT AUTÒNOMA DE BARCELONA

RECOMENDACIONES PARA LA CIRUGÍA DEL VACIAMIENTO GANGLIONAR CERVICAL

Unidad de **Fisioterapia**
Servicio de Medicina Física
y **Rehabilitación**



Mover la cabeza lentamente, acercando la oreja al hombro, primero en un sentido y luego en el contrario. Mantener unos instantes la posición al final de cada movimiento.

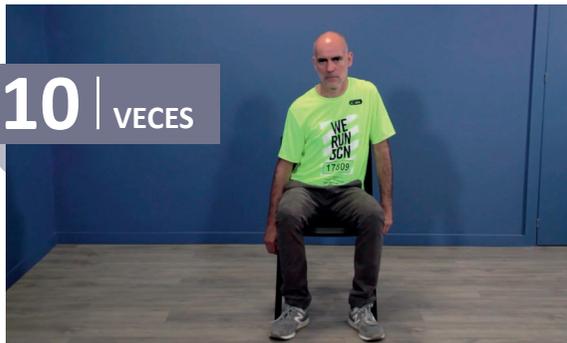
Mover la cabeza lentamente, acercando la barbilla y posteriormente, alejándola del pecho. Mantener unos instantes la posición al final de cada movimiento.



Estirado en la cama, con una almohada en la espalda, para forzar la extensión cervical. **Hacer ejercicios respiratorios a un ritmo lento insistiendo en la expiración.** Mantener esa posición y repetir el ejercicio 3 veces.



Despegar el hombro de la camilla. De inicio puede ayudarse de la mano sana para realizar el gesto. A medida que mejore la fuerza podrá hacerlo libremente sin la ayuda y posteriormente, usar una pequeña botella de agua a modo de peso o resistencia.



Con la cabeza relajada, realizar movimientos alternos, con los hombros. Acercar un hombro a la cadera lentamente, manteniendo esa posición para volver a la postura de reposo y hacer lo mismo con el lado contrario.



El brazo con dificultad para elevarse, descansará sobre la mano sana. **Hacer ejercicios de apertura del brazo y de vuelta al reposo** de forma lenta y tomando conciencia del gesto.



Tumbado boca arriba. **Hacer el puente al mismo tiempo que coge aire.** Soltar el aire al volver a la posición de reposo.