

CLÍNICA
MONTEJO

EJERCICIOS DE REHABILITACIÓN EN CIRUGIA DE MAMA

ANTES DE EMPEZAR

Los primeros días haga únicamente lo que pueda evitando sentir dolor. Inténtelo dos o tres veces y repita los ejercicios mañana y tarde.

Pare si siente molestias importantes o dolor fuerte.

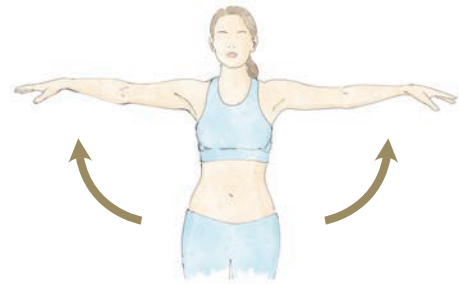
Aumente progresivamente el número de repeticiones hasta llegar a 10.

Descanse unos segundos después de cada ejercicio y realice espiraciones profundas inspirando el aire por la nariz y expulsándolo por la boca.

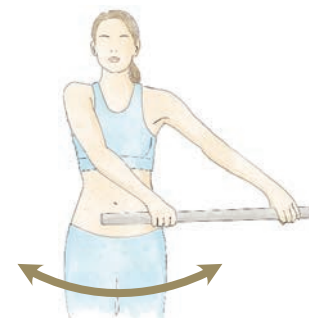
Coloque las manos sobre las clavículas manteniendo los codos pegados al cuerpo. Inspire por la nariz y expulse el aire por la boca.



Con los brazos extendidos y paralelos al tronco súbalos lentamente en forma de cruz hasta que comience el dolor.



Con la ayuda de un bastón eleve los brazos estirados. Luego balancee suavemente los brazos de un lado a otro tal y como muestra la figura.



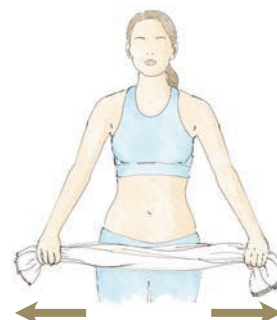
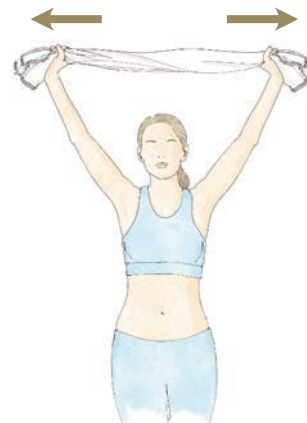
Con los brazos apoyados contra la pared haga círculos hacia dentro y hacia fuera.



Junte las manos a la altura del pecho y empuje una mano contra la otra durante unos 10 segundos.



Con la ayuda de una toalla y los brazos extendidos, eleve los brazos por encima de la cabeza y tire de ambos extremos. Repita los estiramientos 10 veces inspirando por la nariz y expulsando el aire por la boca. Baje los brazos y repita el ejercicio con los brazos extendidos y paralelos al tronco.



Coloque las manos por debajo del pecho y por delante de las costillas. Inspire por la nariz y expulse el aire por la boca.



Coloque luego las manos a los lados de las costillas. Inspire por la nariz y expulse el aire por la boca, a la vez que aprieta con las manos haciendo presión hacia abajo.



Fíjese en la figura y con la ayuda de una toalla haga como si se secara la espalda tirando de los extremos hacia arriba y hacia abajo. Repita los estiramientos 10 veces inspirando por la nariz y expulsando el aire por la boca.



Con los brazos estirados hacia abajo, coja aire por la nariz al tiempo que lleva y recoge los brazos hacia el pecho. Baje de nuevo los brazos y expulse el aire por la boca.



Inspire por la nariz al tiempo que sube los brazos hacia arriba y expulse el aire por la boca al tiempo que baja los brazos.



Con el brazo extendido frente a una pared, elévelo. Si tuviera baldosas, cuéntelas para comprobar su progreso hasta donde llegue. Repita el ejercicio, pero de lado a la pared.

