

Sarrera

Bularreko interbentzio kirurgiko baten ondoren, eta galtzarbeko zonan sistema linfatikoko gongoilak hustearen ondorioz, alterazioak azaldu daitezke zona horretan, hala nola: mina, inurritzea (kortxoztapena), sorbaldako mugikortasuna gutxitzea eta besoko edema (handitua).

Mugikortasun-galerak mina iraunazten du, eta atrofia muskularra eta giltzadurako ankirosis errazten du.

Besoko edema (*linfedema*) agertzeak ez du esan nahi gai-xotasuna berriz azaldu denik. Galtzarbeko kirurgiako konplikazio lokala da, eta gerta daiteke operatu eta berehalako geroago.

Interbentzioa egindakoan, Errehabilitazioko Zerbitzuak irakatsakiko dizu memento eta zirkunstantzia bakoitzera-ko ariketa egokiak egiten. Zure fisioterapeutak emango dizun gidak ariketa guztiak biltzen ditu.

Foiletoak jarraibide eta aholku batzuk biltzen ditu, besoko edema prebenitzeko. Aholku horiek bete beharko dituzu zure ohiko biztanza.

Zure lankidetza behar-beharrezkoa da, lehen zenuen mugikortasuna berriro izateko.

Aholkua edo laguntza behar duzunean, eska iezaguzu inolako zalantzarik gabe

Introducción

Después de una intervención quirúrgica a nivel de la mama, y debido al vaciamiento ganglionar del sistema linfático en la región axilar, pueden existir alteraciones en la zona como dolor, adormecimiento (acoramiento), disminución de la movilidad del hombro y edema (hinchazón) del brazo.

La falta de movilidad contribuye a mantener el dolor y favorece la atrofia muscular y la anquilosis articular.

*La aparición del edema del brazo (*linfedema*), no significa una recaída de su enfermedad sino una complicación local de la cirugía axilar, y puede ocurrir de forma inmediata o tardía.*

Una vez realizada la intervención, será asesorada por el Servicio de Rehabilitación en la práctica de los ejercicios adecuados al momento y circunstancias en las que se encuentre. Todos los ejercicios están recopilados en la guía que le entregará su fisioterapeuta.

El folleto contiene a su vez unas normas y recomendaciones, útiles para prevenir la aparición del edema del brazo, las cuales deberá adaptar a su vida cotidiana.

Su colaboración es esencial para el restablecimiento de la movilidad que tenía habitualmente.

No dude en pedir consejo o ayuda siempre que lo necesite.

Ariketak

- Egin ezazu aholkatutakoa eta ahal duzuna, ez besterik.
- Ariketen arteko geldialditxoetan, hartu arnasa poliki sudurretik eta bota ahotik.
- Ez egin bat-bateko edo mina ematen duen mugimendurik.
- Errepikatu ariketak 3-5 aldiz jarraian. Praktika gehiago daukazunean 10 aldiz errepika ditzakezu.

Ejercicios

- *Haga solamente lo que le hayan aconsejado y pueda en ese momento.*
- *Acompañe a las pausas entre uno y otro ejercicio, con respiración suave tomando el aire por la nariz y expulsándolo por la boca.*
- *No realice movimientos bruscos ni que produzcan dolor.*
- *Repita los ejercicios 3-5 veces seguidas. Cuando esté más entrenada puede repetirlos hasta 10 veces.*





Jaso sorbaldak
Belarri-gingiletarantz

*Levantar ambos hombros
hacia el lóbulo de las orejas*



Egin zirkuluak sorbaldekin
atzerantz bereziki

*Trazar círculos con los hombros
especialmente hacia atrás*



Jaso lehenengo eskuineko sorbaldak
eta gero ezkerreko txandaka

*Levantar alternativamente primero el
hombro derecho y luego el izquierdo*



Biratu burua eskuinetik ezkerrera
Girar la cabeza de derecha a izquierda



Makurtu burua aurrerantz eta atzerantz
Inclinar la cabeza hacia delante y atrás



Egin presioa esku-ahurrekin
Presionar las palmas de las manos

Besaurreak bular parean jarrita
Con los antebrazos a la altura del pecho



Hurbildu omoplatoa bizkarrezurrera
Acercar las escápulas a la columna vertebral





Ipini besoak gurutzean txandaka
Colocar los brazos en cruz de forma alternativa



Besoak gurutzean jarrita, biratu zirkuluak eginez aurrerantz eta atzerantz
Con los brazos en cruz girarlos en círculo hacia delante y atrás



Eraman eskua garondora
Llevar la mano a la nuca



Jarri besoak garondo atzean eta hurbildu ukondoak
Poner los brazos detrás de la nuca y aproximar los codos



Eraman esku bat burura eta kontrako bellarira
Llevar la mano a la cabeza y a la oreja contraria



Ukondoak tolestuta bularren parean
Con codos doblados a la altura del pecho



Eraman esku bat burura eta
bestea gerrira, eskuak txandatuz
*Llevar la mano a la cabeza y la otra
a la cintura y alternarlas*



Egin zirkuluak barrurantz
eta kanporantz
*Hacer círculos hacia dentro
y hacia fuera*



Toalla eskuetan hartuta
Sostener una toalla



Jaso besoak buruaren gainetik
eta tiratu muturretatik
*Levantar los brazos por encima
de la cabeza y tirar de los extremos*



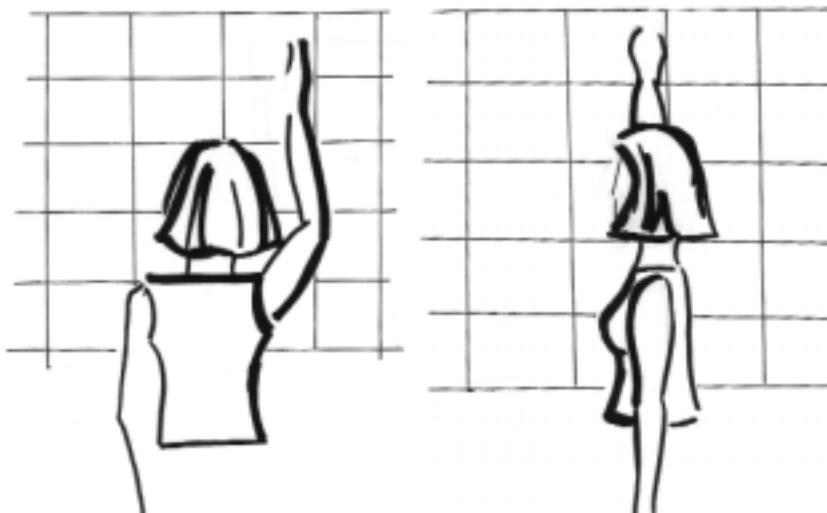
Jaitsi besoak eta tiratu muturretatik
Bajar los brazos y tirar de los extremos



Bizkar atzetik tiratu toallatik gorantz eta beherantz
Tirar de la toalla hacia arriba y abajo por detrás de la espalda



Eraman besoak buruaren gainetik eta makurtu eskuinera eta ezkerrera
*Llevar los brazos por encima de la cabeza e inclinarse a la derecha
e izquierda*



Jaso besoa buruaren gainetik
Elevar el brazo por encima de la cabeza
Horma baten aurrean
De frente a una pared
De costado a una pared
Hormaren ondoan saiheska



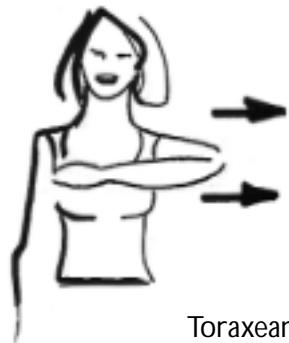
LINFEDEMAREN PREBENTZIOA (besoko edema)

- Lehen azaldutako ariketak egitea funsezkoa da.
- Horien artean tartekatu arnas ariketak, zirkulazio linfatikoa errazteko.
- Besoa altxatuta atseden hartu, eginbeharrek denbora uzten dizuten guztietai.



Auto-masajea

- Egin leun eta astiro, **ESTUTU GABE**.
- Eskutik sorbaldarantz.
- Egunean 2-3 aldiz, ahal baduzu.
- Ez da zertan kremerik erabili, masajea egiteko.
- Ez egon jantzita masajea egitean.



Toraxeán
En el tórax

PREVENCIÓN DEL LINFEDEMA (Edema del brazo)

- Es esencial realizar los ejercicios indicados con anterioridad.
- Para su realización intercalar los ejercicios respiratorios, que favorecen la circulación linfática.
- Reposar con el brazo en alto siempre que sus ocupaciones lo permitan.



Besoan
En el brazo

AHOLKU ETA JARRAIBIDEAK



Etxean eta lanean:

- Ez hartu edo garraiatu gauza astunik.
- Ez egin zauririk; ez egin esfortzu handirik; saihestu hotz eta bero handiak.
- Kontuz ibili objektu zorrotzekin; hala nola, labanak, orratzak...
- Saihestu erredurak, frijitzean, lisatzean...
- Erabili eskularruak etxeko lanak egiteko.
- Ez egon lisatzen denbora luzez.
- Erabili eskuzorroak, labe beroa erabiltzean.
- Ez eduki besoa goratuta denbora luzez.

NORMAS Y RECOMENDACIONES

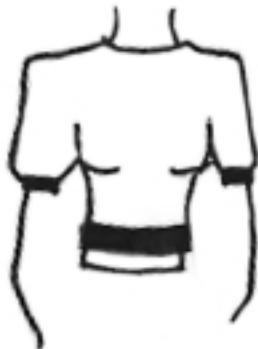
En casa y en el trabajo:

- No coger o transportar objetos pesados.
- Evitar las heridas, los sobreesfuerzos, el frío y el calor excesivo.
- Tener cuidado con los objetos punzantes como cuchillos, agujas...
- Evitar las quemaduras al freír, planchar...
- Llevar guantes en los trabajos caseros.
- No permanecer mucho tiempo planchando.
- Usar manoplas al manejar hornos calientes.
- No mantener mucho tiempo el brazo en alto.



Janzkera:

- Ez jantzi arropa esturik.
- Jantzi uztairik gabeko bularretakoa eta euskarri zabalak dituena, sorbaldean markarik ez egiteko.
- Ez eraman erlojurik, eskumuturre-korik edo eratzunik operatutako besoan.



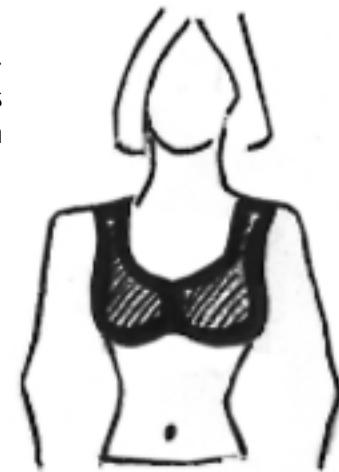
Zainketa pertsonala:

- Izan garbitasun handia eta zaindu azala zorrotz.
- Erabili alergiarik eta narritatuarik sortzen ez duten producto kosmetikoak.
- Depilatu kremekin.
- Atzazalak kontu handiz moztu; kutikula ez ebaki.
- Galarazita duzu sauna eta eguzkitan jartzea.
- Bainatu edo dutxatu ur epelarekin.



En el vestido:

- No utilizar ropa ajustada.
- Utilizar habitualmente sujetador sin aro y con tirantes anchos, para que no se claven en los hombros.
- No llevar reloj, pulseras o anillos en el brazo operado.



En los cuidados personales:

- Máxima limpieza y cuidado meticoloso de la piel.
- Utilizar productos cosméticos que no irriten o produzcan alergias.
- Hacer la depilación con cremas.
- Tener cuidado al cortarse las uñas. No cortarse las cutículas.
- Prohibida la sauna y los baños de sol.
- Usar baños o duchas templados.



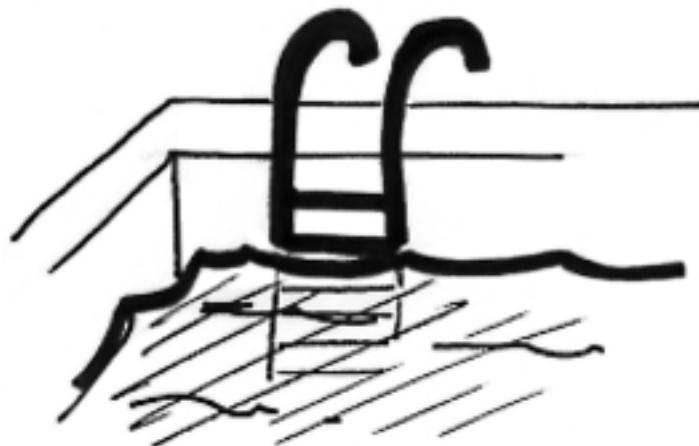
Elikaduran:

- Mantendu pisu egokia.
- Ez hartu gatz eta proteina ugari otorduetan.
- Hartu likido ugari.
- Saihestu idorreria.
- Jan zuntza duten elikagaiak.



Kirolean:

- Igeri egitea aholkatzen da.
- Egin mantentze-gimnastika, besoarekin mugimendu gogorrik egin gabe.
- Iibili egunero.
- Ondorengo jarduerak neurriz egin daitezke: eskia, golfa, tenisa...



En la alimentación:

- Mantener el peso adecuado.
- Evitar el exceso de sal y proteínas en las comidas.
- Beber abundante líquido.
- Evitar el estreñimiento.
- Comer alimentos que contengan fibra.



En el deporte:

- Se recomienda la práctica de la natación.
- Hacer gimnasia de mantenimiento, sin movimientos bruscos del brazo.
- Caminar diariamente.
- Se pueden realizar de forma moderada actividades como el ski, golf, tenis...





Lorategian, mendian eta animaliekin:

- Lorazaintza-eskularruak erabili.
- Saihestu zauriak lorategian eta animalien atzaparkadak.
- Saihestu intsektuen zitzadak, uxatzeko produktuak erabiliz.

En la práctica sanitaria:

- Debekatuta daude bereziak ez diren masajeak eta medi-kuak agindu ez dituenak.
- Ez atera odolik operatutako besotik.
- Ez neurtu tentsioa operatutako besoan.
- Ez jarri injekziorik, txertorik edo akupunturako orratzik operatutako besoan.



**Besoa BEROA edo GORRIA
egonez gero,
kontsultatu zure medikuari.**



En el jardín, campo y con los animales:

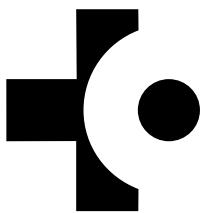
- Utilizar guantes para el cuidado de las plantas.
- Evitar heridas en el jardín y arañosos con animales.
- Evitar picaduras de insectos usando repelentes para los mismos.

En la práctica sanitaria:

- Prohibidos los masajes no especializados y sin indicación médica.
- No extraer sangre del brazo operado.
- No tomarse la tensión arterial en el brazo operado.
- No ponerse inyecciones, vacunas o aplicarse agujas de acupuntura en el brazo operado.



**En el caso de que el brazo
esté ROJO o CALIENTE
debe consultar con su médico.**



Osakidetza
Servicio vasco de salud

Linfedemako Zerbitzua
Errehabilitazioko Zerbitzua

Ilustraciones: María García Grijalbo

Unidad de Linfedema
Servicio de Rehabilitación

Donostia Ospitalea • Hospital Donostia