

## EJERCICIOS DE CODOS:



Flexionar codos con puños cerrados y extenderlos con manos abiertas.



Realizar gesto de enroscar una bombilla.

## EJERCICIOS DE MUÑECAS Y DEDOS:



Realizar gesto de saludar con las manos alternativamente.



Llevar cada dedo hacia el pulgar (contar con los dedos).

Si usted desea ampliar u obtener más información, pregunte a los médicos, fisioterapeutas y resto de miembros del equipo quienes, con mucho gusto, tratarán de aclarar sus dudas.

El teléfono de contacto con nuestra Unidad es el  
951976848

Folleto informativo realizado por la Unidad de Rehabilitación de la Empresa Pública Hospital Costa del Sol.

Carretera Nacional 340, Km 187  
29600 Marbella (Málaga)  
[www.hcs.es](http://www.hcs.es)



## EJERCICIOS PARA PREVENCIÓN Y CONTROL DEL LINFEDEMA DE MIEMBRO SUPERIOR



Empresa Pública Hospital Costa del Sol  
CONSEJERÍA DE SALUD

## EJERCICIOS COLUMNA CERVICAL:

### ¿ POR QUÉ HACER EJERCICIO ?

La realización de ejercicio físico adaptado a la fase de tratamiento en que se encuentre está relacionada de forma favorable a una positiva percepción de la enfermedad.

El ejercicio físico mejora la calidad de vida: incrementa autoestima, confianza, asertividad, independencia y autocontrol.

### RECOMENDACIONES:

- Realizar esta tabla diaria de ejercicios en el siguiente orden de 2 a 3 veces al día.
- El tiempo de realización de los ejercicios no debe superar los 30 minutos pues puede incrementar la producción de linfa.
- Repita cada ejercicio de 3 a 5 veces seguidas. Cuando esté más entrenada puede repetirlos hasta 10 veces.
- Intercalar ejercicios respiratorios y descansos.
- Es recomendable realizar los ejercicios sentada.
- Si le han prescrito prenda de contención, realice los ejercicios con ella puesta.
- Estos ejercicios no deben provocar dolor o agotamiento, deben realizarse despacio, de forma relajada y sin brusquedad.

### RESPIRACIÓN ABDOMINO-DIAFRAGMÁTICA



1º Inspirar (tomar aire por la nariz) hinchando el abdomen.

2º Espirar (soltar aire por la boca) metiendo el abdomen.

Acompañar cada ejercicio con este tipo de respiración, **inspirar al inicio del ejercicio y espirar mientras se realiza.**



Llevar la cabeza hacia delante.



Girar la cabeza a derecha e izquierda.



Elevar lentamente el brazo con el puño cerrado y descender con la mano abierta.

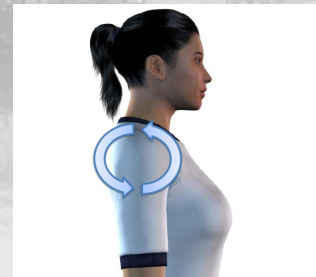


Separar el brazo lateralmente con el puño cerrado y acercarlo al tronco con la mano abierta.

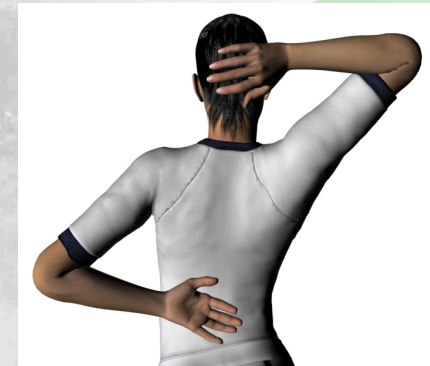
## EJERCICIOS DE HOMBROS:



Elevar y descender los hombros.



Trazar círculos con los hombros, especialmente hacia atrás.



Llevar una mano a la cabeza y la otra a la espalda y alternarlas varias veces.