

Ejercicios Post Operatorios para Cirugía de Mamas Semanas 0-2

Tómelo con calma durante los primeros 10 a 14 días después de la cirugía para darle tiempo a su cuerpo a sanar. La fatiga y el malestar leve son comunes después de la cirugía. Realice varias caminatas cortas todos los días, aumentando lentamente la duración a medida que se sienta más fuerte.

Cosas que debe evitar:

- Dolor - si los movimientos son dolorosos, disminuya el movimiento hasta que no sea doloroso
- Movimientos repetitivos: por ejemplo, pasar la aspiradora, fregar, rebotar/empujar, levantar objetos pesados.
- Movimientos por encima de la cabeza: no levantar nada por encima del nivel de los hombros hasta que se hayan retirado los drenajes y el cirujano lo haya autorizado.
- Consulte a su cirujano antes de comenzar cualquier programa de ejercicios para asegurarse de que estos ejercicios son seguros para que usted los realicen.



Posicionamiento

Coloque una cuña detrás de la espalda para elevar la cabeza y el tronco. Coloque una almohada debajo de las rodillas para apoyarlas. Coloque una almohada bajo cada brazo para apoyar los hombros.



Respiración Diafragmática

Acostado sobre la espalda, coloque una mano sobre el esternón y una mano en el abdomen, cerca del ombligo. Lentamente tome una respiración profunda y concéntrese en tratar de que su mano en su estómago se eleve mientras la mano en su esternón permanece inmóvil.



A medida que inhala, la mano sobre su estómago debe aumentar. Cuando exhala, la mano en su estómago debe bajar.

Repetir 10 veces Realizar 3 veces al día



Respiración Lateral con Toalla

En el lado afectado, coloque una pequeña toalla enrollada entre la parte superior del brazo y el tronco. Tome una lenta y profunda inhalación para expandir su caja torácica lateralmente hacia la toalla y luego exhale.

Repetir 5 veces Complete 1 set Realizar 3 veces al día



Círculos de Hombros

Mover sus hombros de manera circular, tal como se demuestra, de manera que los mueve hacia adentro y hacia arriba, en dirección hacia atrás y hacia abajo. Realizar pequeños círculos, si fuese necesario, para mayor comodidad.

Repetir 10 veces Realizar 3 veces al día



Retracciones Escapulares

Apriete suavemente los omóplatos hacia atrás y hacia abajo. Mantener por 5 segundos y relajar.

Reptir 10 veces Realizar 3 veces al día



Acarreo de Pizza- rotación externa bilateral

Con la espalda contra la pared, doblar ambos codos a 90 grados, las palmas hacia el techo. Girar lentamente las manos/antebrazos alejado de usted, manteniendo los codos en contacto con su cuerpo. A medida que lo realiza, apriete los omóplatos y evite "levantar" sus hombros. Regrese a la posición inicial. El movimiento debe ser despacio y controlado.

Repetir 10 veces Realizar 3 veces al día