

Ejercicios para reducir el riesgo de linfedema

La mejor forma de prevenir el LINFEDEMA es cuidar el brazo y realizar la tabla de ejercicios
Para que la tabla sea eficaz es necesario realizarla diariamente, dos veces cada día
Los ejercicios deben ser realizados de forma relajada y sin brusquedad
El tiempo de realización no debe exceder los 20 minutos

1. Realizar los ejercicios respiratorios 3 veces cada uno



Tome aire por la nariz, note como el vientre se hincha, mantiene unos segundos y lo expulsa por la boca

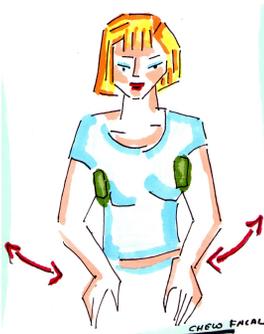


Tome aire por la nariz, note como llena la parte baja de los pulmones, lo mantiene y expulsa por la boca



Tome aire por la nariz, note como llena la parte alta de los pulmones, lo mantiene y expulsa por la boca

2. Es recomendable realizar los ejercicios sentada/o y repetir 10 veces cada uno



Colocar dos esponjas debajo de las axilas y presionar contra las costillas, coger el aire al presionar y soltar al separar los brazos



Coger una esponja con las palmas de las manos y extender los brazos, apretar la esponja cogiendo aire y al relajar soltar el aire



Con las manos unidas en la nuca, juntar los codos y luego separarlos



Girar las muñecas similar a enroscar y desenroscar una bombilla



Mover los brazos lentamente como si nadáramos a braza



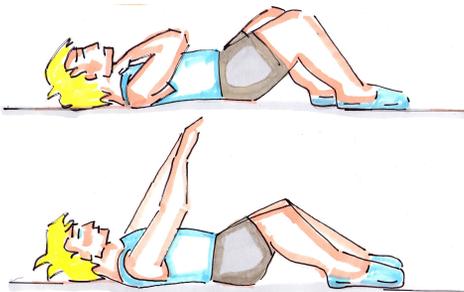
Con la barra horizontal, elevar los brazos con los codos extendidos



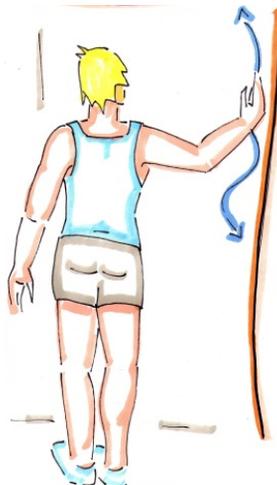
Con la barra en posición oblicua hacer movimientos de remar



Con la barra, extender y flexionar los codos



Acostado/a con los brazos levantados, extender y flexionar los codos (podemos hacerlo con una barra o una pesa de 1Kg)



De pie en frente a una pared, levantar y bajar el brazo lentamente como si dibujásemos una carretera con curvas