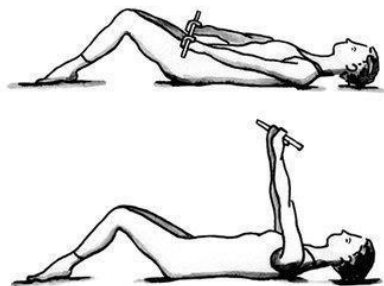


# Ejercicios iniciales postcirugía cáncer de mama

Los siguientes ejercicios se pueden realizar desde la semana 2 post cirugía Realizar los ejercicios 8-10 repeticiones, 2 series completas, con control de la respiración.

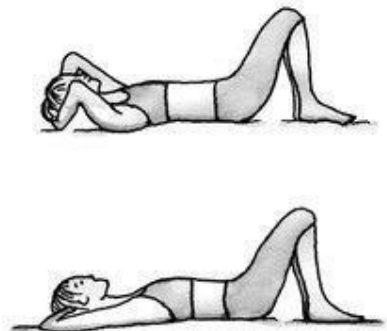
## Ejercicio con uso del palo



Este ejercicio ayuda a aumentar tu capacidad para mover tus hombros hacia adelante. Necesitas un palo de escoba, un palo de madera o algún otro objeto similar.

- Túmbate boca arriba sobre la cama o el suelo con las rodillas dobladas y los pies planos contra el suelo.
- Sostén el palo sobre tu abdomen con ambas manos con las palmas hacia arriba.
- Levanta el palo sobre tu cabeza hasta donde puedas. Y mantenlo 3 segundos.
- Baja los brazos y repite de 8 a 10 veces.

## Codos simulando alas



Este ejercicio te ayuda a aumentar el movimiento en la parte frontal del tórax y del hombro. Además, si vas a recibir radioterapia, te prepara para la postura de tratamiento.

- Une tus manos detrás del cuello con sus codos apuntando al techo.
- Separa los codos y muévelos en dirección a la cama o al suelo.
- Repite de 8 a 10 veces.

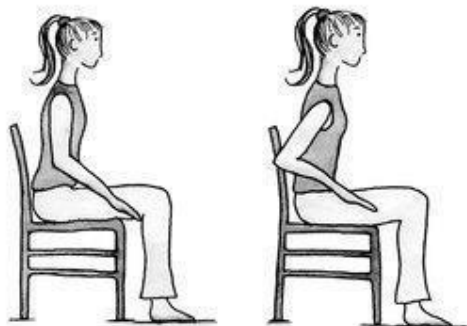
### Ejercicio de estiramiento del omóplato



Este ejercicio ayuda a aumentar el movimiento de tu omóplato.

- Siéntate en una silla muy cerca de una mesa con la espalda apoyada en el respaldo.
- Coloca los brazos sobre la mesa, con los codos doblados y apoyados y las palmas de las manos hacia abajo.
- Sin mover tu cuerpo, desliza una mano y brazo hacia delante (hacia el lado contrario de la mesa) y después vuelve a la posición de partida suavemente. Vas a sentir el movimiento del omóplato durante todo el recorrido. Alterna un brazo y otro.
- Repite de 8 a 10 veces. Acuérdate de la respiración.

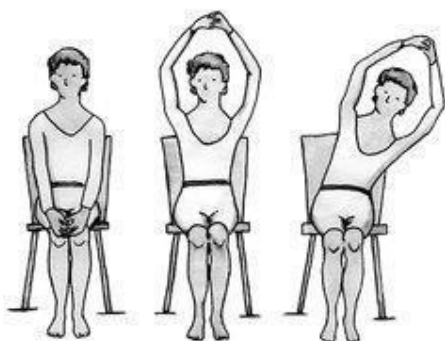
### Presión sobre el omóplato



Este ejercicio también ayuda a aumentar el movimiento del omóplato y mejorar la postura.

- Siéntate en una silla, en posición recta frente a un espejo. No te apoyes en el respaldo de la silla.
- Los brazos deben estar hacia los lados con los codos doblados.
- Trata de unir los omóplatos por detrás, en dirección a tu columna vertebral. Los codos se moverán, pero no fuerces el movimiento con los codos, procura que sean los omóplatos los que más realizan el movimiento. Mantén el nivel de tus hombros, evitando subir los hombros hacia las orejas.
- Vuelve a la posición inicial y repite de ocho a diez veces.

### Flexión lateral



Este ejercicio ayuda a aumentar el movimiento del tronco y cuerpo.

- Siéntate en una silla y entrelaza los dedos de sus manos frente a tus ojos. Levanta los brazos lentamente sobre la cabeza, estirando los mismos.
- Coloca las manos apoyadas en la cabeza (no como en la foto), inclina tu cuerpo hacia la derecha y mantén la elongación 10 segundos. Si te sientes segura y sin dolor, puedes separar las manos de tu cabeza (como en la foto) y realizar la inclinación.
- Vuelve a la posición inicial e inclina hacia la izquierda.

- Repite 8 veces.

\*Además, puedes hacer los mismos pasos rotando el tronco en vez de inclinando.

### Estiramiento en la pared del tórax

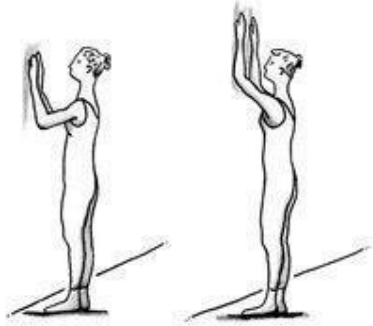


Este ejercicio te ayuda a estirar el tórax.

- De pie, contra la esquina de la pared y con los pies separados de la pared aproximadamente unos 5 dedos.
- Dobla los codos y apoya los antebrazos contra la pared, uno en cada lado de la pared. Eleva los codos lo más que puedas (hasta formar un ángulo de 90°).
- Mantén los brazos y los pies en la misma posición y mueve tu tórax hacia la esquina de la pared. Vas a sentir un estiramiento por todo tu tórax y hombros.
- A medida que realizas el estiramiento, asegúrate de dejar caer los hombros y que estén distantes de las orejas. Mantén las orejas sobre la altura de los hombros para evitar el dolor en el cuello.
- Vuelve a la posición inicial y repite 8 veces.

\*La ilustración muestra cómo estirar ambos lados al mismo tiempo, pero puede que te resulte más cómodo estirar solo un brazo cada la vez.

### Ejercicio de estiramiento del hombro



Este ejercicio aumenta la movilidad del hombro.

- De pie frente a la pared. Coloca tus manos en la pared y utiliza tus dedos para “trepar por la pared”, tratando de subir lo más que puedas hasta sentir un estiramiento.
- Vuelve a la posición inicial y repite de 8 a 10 veces.