Ejercicios para Después de la Cirugía de Seno y Axila

Existen muchos tipos distintos de cirugías para el tratamiento del cáncer de seno o de cánceres que involucran a los nódulos linfáticos axilares (axila):

- Tumorectomía, también conocida como Mastectomía Parcial o Cirugía Conservadora de Seno
- Mastectomía
- Reconstrucción de Seno, excepto la reconstrucción con colgajo DIEP (por sus siglas en inglés) (Terapia Ocupacional le explicará los ejercicios)
- Biopsia de Nódulo Linfático Centinela
- Disección de Nódulos Linfáticos Axilares

Independientemente del tipo de cirugía a la que se haya sometido, deberá realizar ciertos ejercicios después de ella para recuperar la movilidad del brazo y el hombro.

Puede comenzar a realizar la primera serie de ejercicios **(ejercicios iniciales)** al día siguiente de la cirugía. Puede comenzar a realizar la segunda serie de ejercicios **(ejercicios avanzados)** alrededor de una semana después de la cirugía o cuando se hayan retirado los drenajes.

Ejercicios Iniciales
Cuando comience a realizar estos ejercicios, evite el dolor intenso, estirar las incisiones o tirar de los drenajes. Realice cada ejercicio de estiramiento hasta el punto en que sienta tensión, pero no dolor intenso. Debe poder respirar profundamente con facilidad mientras los está realizando.

Realice estos ejercicios por aproximadamente 1 semana. Luego siga con los ejercicios avanzados. Realice los ejercicios a diario después de la cirugía hasta que recupere la movilidad completa del brazo. Continue realizando cualquiera de los ejercicios iniciales que le proporcionen un buen estiramiento. Comience con 3 repeticiones de cada ejercicio, dos veces al día. Aumente lentamente hasta llegar a 10 repeticiones de cada uno al final de la primera semana. Haga el ejercicio hasta que sienta un buen estiramiento y mantenga esa posición mientras cuenta hasta 5 o 10 lentamente.

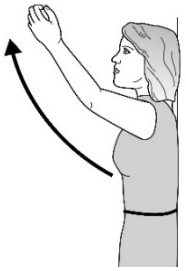
Calentamiento
Realice estos ejercicios con su brazo elevado sobre el nivel del corazón y apoyado sobre almohadas (durante los primeros días después de la cirugía).

1. Realice los ejercicio de cerrar el puño firmemente, hacer círculos con las muñecas y doblar el codo, unas 15 a 20 veces cada uno. Esto ayudará a que el líquido linfático salga de su brazo.

En Posición Sentada
Mueva su brazo hasta donde pueda hacerlo en forma cómoda en cada una de las siguientes direcciones.

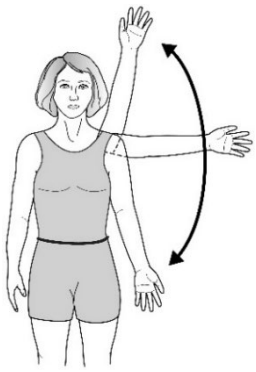
Elevar el brazo hacia adelante:

1. Comience con su brazo al costado.
2. Levante su brazo hacia adelante y hacia arriba, manteniendo el codo estirado, hasta que sienta un estiramiento.
3. Baje lentamente el brazo hacia su costado.



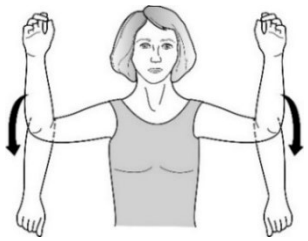
Elevar el brazo hacia el lado:

1 Comience con su brazo al costado.
2. Levante el brazo lateralmente, con el codo estirado y la palma hacia arriba, hasta que sienta un estiramiento.
3. Baje lentamente el brazo hacia su costado.



Limpiaparabrisas:

1. Comience con el brazo estirado hacia el lado (a nivel del hombro).
2. Doble el codo y apunte los dedos hacia el techo.
3. Gire el brazo hacia adelante hasta que

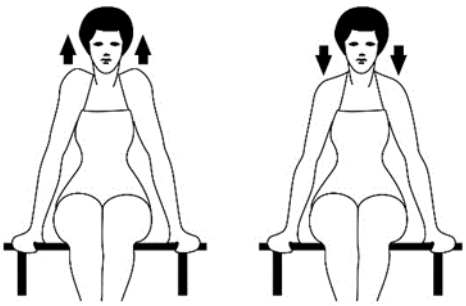


los dedos apunten hacia abajo.

4. Gire su brazo hacia atrás hasta que los dedos apunten hacia el techo, llegando a la posición inicial.

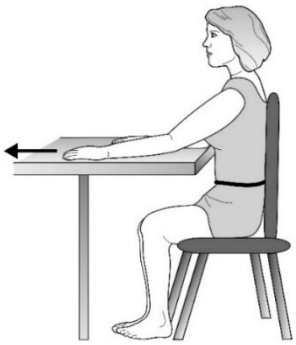
Encogerse de hombros:

1. Siéntese derecha.
2. Levante los hombros hacia las orejas.
3. Mantenga esa posición por algunos segundos y luego relaje los hombros.



Estiramiento del hombro por deslizamiento

1. Siéntese en una silla muy cerca de una mesa con la espalda apoyada en el respaldo de la silla. (También puede realizar este ejercicio de estiramiento de pie frente al mostrador de la cocina o usando el brazo de una silla colocada a su lado).
2. Coloque el brazo afectado sobre la mesa con la palma hacia abajo y el codo doblado.
3. Sin mover el tronco, deslice el brazo afectado hacia adelante, sobre la mesa, hasta que sienta un estiramiento. Debe sentir el movimiento de su omóplato (paleta) al hacer esto.
4. Luego vuelva a colocar el brazo en la posición inicial, retrayendo su omóplato.



Juntar los omóplatos (este ejercicio también ayuda a mover los hombros):

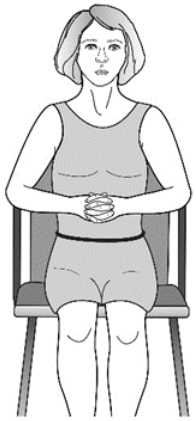
1. Siéntese en una silla frente a un espejo, mirando de frente. No se apoye contra el respaldo de la silla.
2. Debe tener los brazos a los costados con los codos doblados.
3. Junte los omóplatos, llevando los codos hacia atrás. Mantenga los hombros a un mismo nivel. No levante los hombros hacia las orejas.
4. Regrese a la posición inicial.



Ejercicios de Estiramiento de la Pared del Pecho

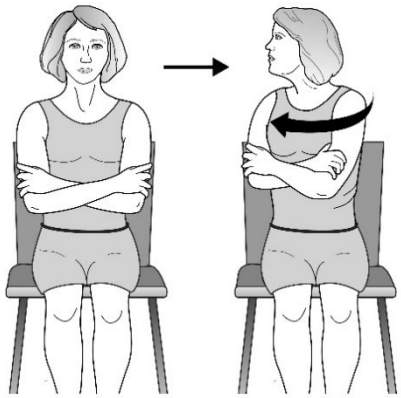
Respiración profunda:

1. Siéntese derecha con las manos en el estómago.
2. Respire lento y profundo, inhalando por la nariz.
3. Permita que su estómago se expanda y exhale por la boca.
4. Intente expandir el pecho y las costillas cuando inhala (exagere el movimiento)



Ejercicios de estiramiento del cuello y el hombro:

1. Gire la cabeza para mirar por encima del hombro.
2. Gire la cabeza **y** los hombros.
3. Hágalos hacia ambos lados.



Flexión lateral de tronco:

1. Póngase de pie con las piernas separadas y las manos a los lados.
2. Tense los músculos abdominales.
3. Deslice la mano por el costado del muslo hasta la rodilla del lado afectado hasta que sienta un estiramiento.
4. Vuelva a pararse derecha.
5. Repita hacia al otro lado.



Ejercicios Avanzados

Puede hacer estos ejercicios con un brazo a la vez. Avance a estos ejercicios después de una semana o después que retiren los drenajes.

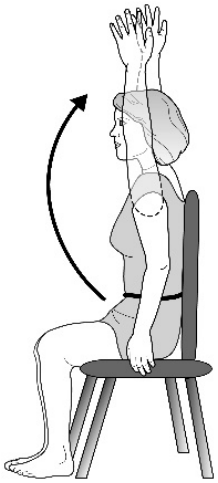
Lazos del delantal:

1. Siéntese derecha.
2. Junte las manos detrás de su espalda como cuando ata los lazos de un delantal.
3. Levante sus manos lentamente hacia sus omóplatos.
4. Eche los hombros hacia atrás para sentir un estiramiento en el pecho.



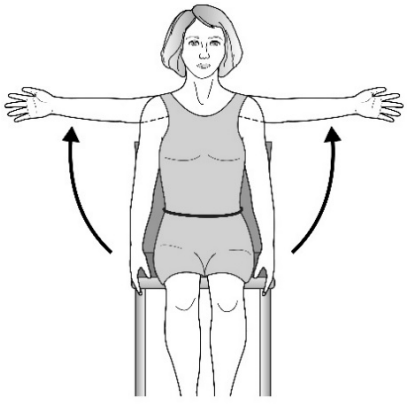
Elevar el brazo hacia adelante:

1. Siéntese derecha.
2. Levante el brazo hacia adelante con el codo estirado mientras mueve la muñeca como despidiéndose.
3. Baje los brazos y relájelos al costado.



Elevar el brazo hacia el lado:

1. Siéntese derecha.
2. Levante los brazos hacia el lado con el codo estirado mientras mueve la muñeca como despidiéndose.
3. Mantenga la cabeza y el tronco derechos.
4. Baje los brazos y relájelos al costado.



Mecerse como un árbol:

1. Párese derecha.
2. Junte las manos frente a su cuerpo. Luego, levante los brazos lentamente hacia adelante hasta que sienta tensión o un estiramiento. Mantenga por 10 segundos.
3. Una vez que pueda levantarlos por encima de su cabeza, proceda a inclinarse hacia su lado afectado, estirando el área de la axila.
4. Repita este ejercicio, pero inclinándose hacia el lado que no está afectado.



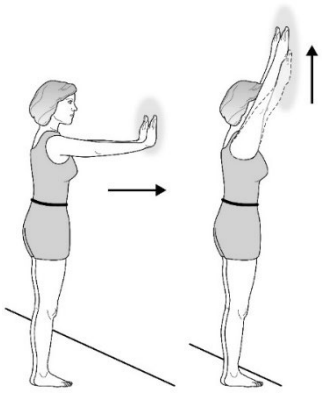
Ejercicio de estiramiento hacia adelante contra la pared (hágalo un brazo a la vez):

Parte 1:

1. Póngase de pie mirando a la pared, con los pies a una distancia cómoda.
2. Coloque la palma de su mano en la pared a nivel del hombro.
3. Mientras empuja suavemente contra la pared, deslice la mano lentamente hacia arriba, hasta que sienta un buen estiramiento, mantenga la posición por 10 segundos.

Parte 2:

1. Luego, aún con su mano en la pared, gire su cuerpo alejándolo de la pared y así estirando el pecho.
2. **Solo** muévase hasta que sienta un estiramiento, no dolor.



Pautas
Siga las instrucciones de su cirujano sobre cuánto peso puede levantar. Evite levantar cosas pesadas. No pase la aspiradora ni realice otras tareas domésticas en que deba empujar o tirar por varias semanas después de la cirugía. Incorporar el levantar objetos livianos a su rutina diaria le puede ayudar a recuperar la fuerza.

Cuando recupere toda la movilidad de su hombro y pueda realizar 10 repeticiones de los ejercicios avanzados con facilidad, comience a agregar ejercicios de resistencia ligera.

- Puede decidir continuar realizando los ejercicios prescritos, agregando una libra de peso. Cuando pueda realizar 3 sets de 10 repeticiones fácilmente, aumente el peso poco a poco.
- Si todavía siente tensión en la pared de su pecho o en el área de la axila, debe realizar los ejercicios de estiramiento del hombro y la pared del pecho para prevenir mayor rigidez o tensión en el tejido.

Si recibirá radiación, continúe haciendo ejercicios de estiramiento diariamente por hasta 18 meses para mantener su rango de movimiento. Mantener la pared del pecho estirada ayudará a evitar la rigidez del tejido conectivo y el sistema linfático durante el tratamiento de radiación.

A Quién Llamar
Si tiene preguntas, por favor comuníquese con el proveedor que la refirió ya sea por MyChart o llamando al proveedor que aparece mencionado en el Resumen de su Visita o en el Plan de Atención después de la Hospitalización. Para obtener una lista de las Clínicas de UW Health, visite www.uwhealth.org/.

Mediciones de la Extremidad Superior para el Edema Post Operatorio

Es posible que durante sus visitas de seguimiento se tomen medidas de la extremidad afectada. Es útil vigilar el edema (hinchazón) después de la cirugía para realizar cualquier intervención que pueda ayudar a reducirlo.

Circunferencia del Brazo:

	Izquierdo	**Derecho**
Circunferencia en la mitad de la mano	___ cm	___ cm
Circunferencia en el pliegue de la muñeca	___ cm	___ cm
10 cm por debajo del pliegue anterior del codo	___ cm	___ cm
10 cm por encima del pliegue anterior del codo	___ cm	___ cm

Exercises After Breast and Axillary Surgery

There are many types of surgeries for the treatment of breast cancer or cancers involving axillary (underarm) lymph nodes:

- Lumpectomy, also known as Partial Mastectomy or Breast Conservation Surgery
- Mastectomy
- Breast Reconstruction, except for DIEP flap reconstructions (OT will go over exercises with you)
- Sentinel Lymph Node Biopsy
- Axillary Lymph Node Dissection

No matter what type of surgery, you will need to do certain exercises afterward to get your arm and shoulder moving again.

You may start the first exercise set **(initial exercises)** the day after surgery. You may begin the second exercise set **(advanced exercises)** about a week after surgery or when your drains have been removed.

Initial Exercises
When you start these exercises, avoid sharp pain, stretching the incisions, or pulling on your drains. Move into each stretch to the point of tension, but not sharp pain. You should easily be able to take a deep breath while stretching.

Do these exercises for about 1 week. Then progress to the advanced exercises. Exercise daily after surgery until you have full movement of your arm. Keep doing any of the initial exercises that provide a good stretch. Start with 3 repetitions of each exercise twice a day. Slowly increase to 10 repetitions each by the end of the first week. Exercise so you feel a good stretch under your arm and hold at that point for a slow count of 5-10.

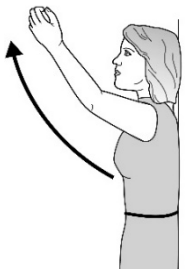
Warm Up
Do these exercises with your arm raised above the heart on pillows (the first few days after surgery).

4. Fist squeeze, wrist circles, elbow bends 15-20 times each. This will help move lymph fluid out of your arm.

In a Seated Position

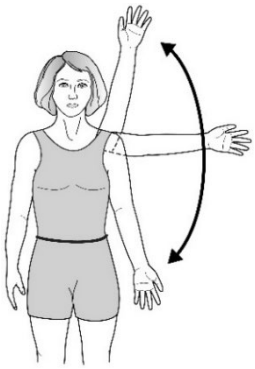
Move your arm as far as you comfortably can within each of these directions.

Forward arm lifts:



2. Start with your arm at your side.
5. Lift your arm forward and up, keeping your elbow straight, until you feel a stretch.
6. Return slowly to your side.

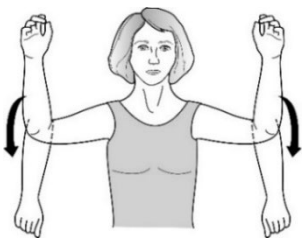
Sideways arm lifts:



2 Start with your arm at your side.
2. With your elbow straight and palm up, raise your arm sideways until you feel a stretch.
3. Return slowly to your side.

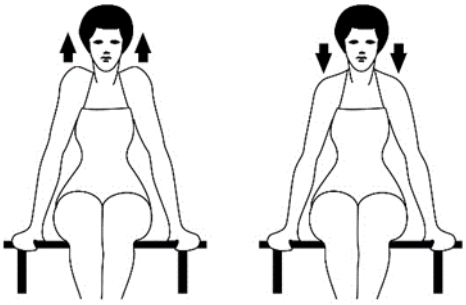
Windshield wipers:

5. Start with your arm straight out from your side (shoulder level).
6. Bend your elbow and point fingers toward the ceiling.
7. Roll your arm forward until your fingers are facing downward.
8. Roll your arm back until your fingers are facing toward the ceiling, at starting position.



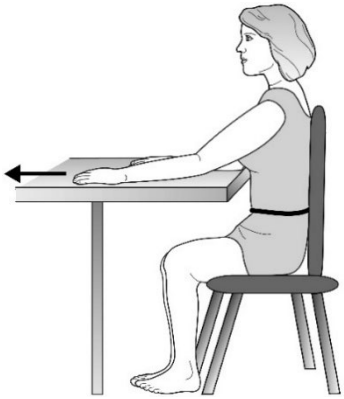
Shoulder shrugs:

4. Sit up and straight.
5. Squeeze shoulders upward toward your ears.
6. Hold for a few seconds, and then relax.



Shoulder slide stretch:

5. Sit in a chair very close to a table with your back against the back of the chair. (You can also do this stretch standing at a kitchen counter or gliding on the arm of a chair at your side).
6. Place the affected arm on the table, palm down, with your elbow bent.
7. Without moving your trunk, slide the affected arm forward, across the table until you feel a stretch. You should feel your shoulder blade move as you do this.
8. Now bring your arm back to the starting position, squeezing your shoulder blade.



Shoulder blade squeeze (this exercise also helps to move your shoulder):

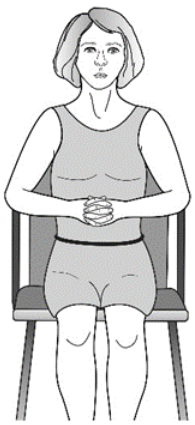
5. Facing straight ahead, sit in a chair in front of a mirror. Do not rest against the back of the chair.
6. Your arms should be at your sides with your elbows bent.
7. Squeeze your shoulder blades together, bringing your elbows behind you. Keep your shoulders level. Do not lift your shoulders up toward your ears.
8. Return to the starting position.



Chest Wall Stretches

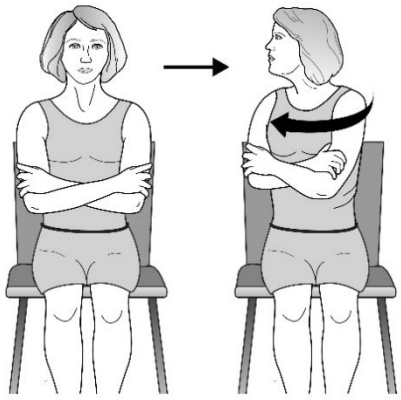
Deep breathing:

5. Sit up straight with your hands on your stomach.
6. Take a slow deep breath, inhaling through your nose.
7. Allow your stomach to rise and breath out through your mouth.
8. Try to expand your chest and rib cage as you inhale (exaggerate the motion).



Neck and shoulder stretch:

4. Turn your head to look over your shoulder.
5. Rotate your head **and** shoulders.
6. Complete on both sides.



Trunk side bend:

6. Stand with legs apart, hands resting at side.
7. Tighten belly muscles.
8. Slide hand along outside of thigh towards knee on affected side until you feel a stretch.
9. Return to stand up straight.
10. Repeat on other side.



Advanced Exercises

You can do these exercises one arm at a time. Progress to these exercises after about a week or after your drains are removed.

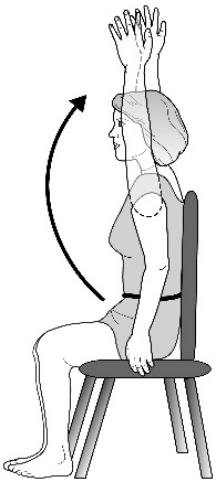
Apron strings:

5. Sit up straight.
6. Clasp your hands together behind your back as though you were tying apron strings.
7. Slowly lift your hands toward your shoulder blades.
8. Pull your shoulders back to feel chest stretch.



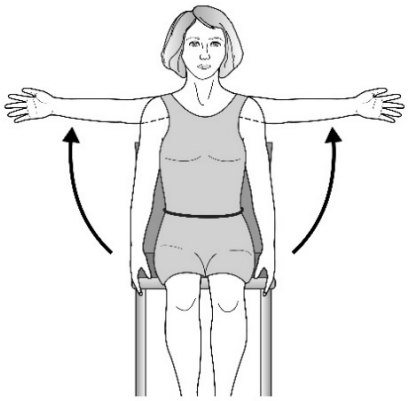
Forward arm lifts:

4. Sit up straight.
5. Raise your arm forward with your elbow straight while waving your wrist goodbye.
6. Lower your arms and relax them at your sides.



Sideways arm lifts:

5. Sit up straight.
6. Raise your arm to the side with your elbow straight while waving your wrist goodbye.
7. Keep your head and trunk straight.
8. Lower your arms and relax them at your sides.



Tree sway:

5. Stand up straight.
6. Clasp your hands in front of your body. Slowly raise your arms in front of you until you feel tension or a stretch. Hold for 10 seconds.
7. Once you can reach overhead, then progress to leaning towards your affected side, stretching your underarm area.
8. Repeat this exercise but lean towards the unaffected side



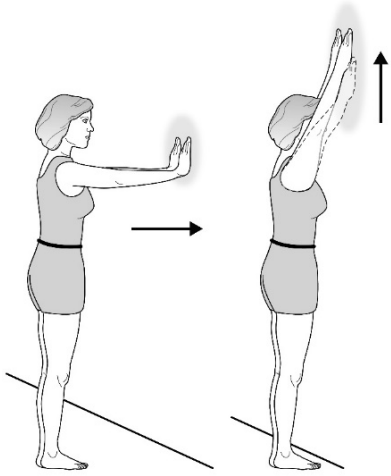
Wall forward stretch (complete one arm at a time):

Part 1:

4. Facing the wall, stand with your feet a comfortable distance from the wall.
5. Place your palm on the wall at shoulder level.
6. Gently pushing into wall, slowly walk your hand up the wall until you feel a good stretch, hold for 10 seconds.

Part 2:

3. Then with your hand in place on the wall, turn your body away from the wall opening your chest into a stretch.
4. **Only** move until you feel a stretch, not pain.



Guidelines

Follow lifting instructions from your surgeon. Avoid heavy lifting. Do not vacuum or complete other pushing/pulling housework related tasks for several weeks after surgery. Lifting light objects in your daily routine can help you to regain strength.

When you have full movement of your shoulder, and you can do 10 repetitions of the advanced exercises easily, you may begin to add light resistance exercises.

- You may choose to keep doing the prescribed exercises, adding a one-pound weight. When you can easily complete 3 sets of 10 repetitions, you may increase the weight slowly.
- If you still have tightness in your chest wall or under arm area, you should do the shoulder and chest wall stretches to prevent further stiffness or tightening of your tissue.

If you will have radiation, keep stretching daily to maintain your range of motion for up to 18 months. Keeping your chest wall stretched out will help prevent tightness in your connective tissue and lymphatic system as you undergo radiation treatment.

Who to Call

If you have questions, please contact your referring provider through MyChart or call your referring provider listed in your After Visit Summary or After Hospital Care Plan. For a list of UW Health Clinics, visit www.uwhealth.org/.

Upper Extremity Measurements for Post Operative Swelling

During your follow-up visits, you may have measurements of the affected limb. It is helpful to monitor swelling after surgery for any follow up interventions that can help reduce swelling.

Arm Circumference:

	Left	Right
Circumference at the mid-hand	___ cm	___ cm
Circumference at the wrist crease	___ cm	___ cm
10 cm below anterior elbow crease	___ cm	___ cm
10 cm above anterior elbow crease	___ cm	___ cm

Su equipo de atención médica puede haberle dado esta información como parte de su atención. Si es así, por favor úsela y llame si tiene alguna pregunta. Si usted no recibió esta información como parte de su atención médica, por favor hable con su doctor. Esto no es un consejo médico. Esto no debe usarse para el diagnóstico o el tratamiento de ninguna condición médica. Debido a que cada persona tiene necesidades médicas distintas, usted debería hablar con su doctor u otro miembro de su equipo de atención médica cuando utilice esta información. Si usted tiene una emergencia, por favor llame al 911. Propiedad Literaria © 10/2025 Autoridad del Hospital y las Clínicas de la Universidad de Wisconsin. Todos los derechos reservados. Producido por el Departamento de Enfermería.
HF#7823s