

## Exercicis de rehabilitació i prevenció de limfoedema

L'exercici físic després d'un càncer de mama ajuda a reduir i prevenir els efectes secundaris dels tractaments, millora la salut, la qualitat de vida i la supervivència. L'exercici físic millora la capacitat física, mental i afecta positivament a l'esfera social.

Us presentem un programa d'exercici físic que podeu consultar al [vídeo 'Exercicis limfoterapèutics'](#) que podeu incorporar en la vostra rutina diària, amb els següents objectius:

- Normalitzar la mobilitat de l'espatlla i la cintura escapular.
- Activar i afavorir el flux limfàtic, per prevenir i rehabilitar el limfedema.
- Millorar la capacitat funcional, ajudant a disminuir la fatiga.
- Millorar l'autoestima.
- Readaptar-se a l'esforç i a la vida social, laboral i recreativa.

Després de la cirurgia i/o radioteràpia és possible que apareguin restriccions de moviment, alteracions de la sensibilitat, dolor, pèrdua de força de l'espatlla i zones concomitants. En els tractaments en què s'extirpen i/o s'irradien els ganglis limfàtics hi ha un major risc de patir limfoedema.

Amb la intenció de prevenir i rehabilitar aquestes possibles complicacions us recomanem la pràctica d'aquest programa d'exercici físic.

### CONSIDERACIONS

És important que aquests exercicis es realitzin a **diari**, de forma suau i lenta, intercalant descansos entre ells. Recordeu que la respiració sempre ha d'acompanyar la seva realització. Es recomanen respiracions abdomino-diafragmàtiques, ja que el diafragma és una bomba més, per activar la circulació limfàtica.

Es recomana fer cada exercici unes 10-12 vegades.

La pràctica del programa **no ha de provocar dolor o esgotament**, per això s'han de practicar amb tranquil·litat, sense brusquedats i de manera progressiva.

En cas de tenir pautada una **peça de compressió**, aquesta s'ha de dur durant el dia, però **sobretot durant la realització del programa d'exercicis**.

És recomanable complementar aquest programa amb altres modalitats d'exercici físic aeròbic com caminar, córrer, nedar, anar en bicicleta, ballar, marxa nòrdica... en funció de l'interès i capacitats de cada persona.

