

Normas de higiene y prevención del linfedema

Es importante seguir las siguientes recomendaciones para mantener una buena movilidad de la extremidad superior y evitar así una serie de complicaciones:

- No dormir sobre el lado intervenido.
- Evitar grandes esfuerzos con el brazo del lado operado.
- Llevar prendas holgadas que no opriman la circulación.
- No llevar peso en el lado intervenido.
- Evitar golpes, cortes, quemaduras, picaduras de insectos ya que pueden producir infecciones.
- Evitar extracciones de sangre y tomas de tensión en el brazo afectado.

Ejercicios al alta (acompañados de la respiración)

- Subir y bajar brazos entrelazados.
- Abrir y cerrar brazos.
- Mano-nuca.
- Mano-oreja.
- Mano-sacro.
- Ejercicios de bombeo mano en alto.

