

Normes d'higiene i prevenció del limfoedema

És important seguir les següents recomanacions per mantenir una bona mobilitat de l'extremitat superior i evitar així una sèrie de complicacions:

- No dormir sobre el costat intervingut.
- Evitar grans esforços amb el braç operat.
- Portar roba folgada que no oprimeixi la circulació.
- No portar pes en el costat intervingut.
- Evitar cops, talls, cremades, picades d'insectes perquè poden produir infeccions.
- Evitar extraccions de sang i preses de tensió en el braç afectat.

Exercicis a l'alta (acompanyats de la respiració)

- Pujar i baixar braços entrelaçats.
- Obrir i tancar braços.
- Mà-clatell.
- Mà-orella.
- Mà-sacro.
- Exercicis de bombeig mà en alt.

