



AUTODRENAJE LINFÁTICO MANUAL DEL MIEMBRO SUPERIOR

GENTILEZA DE:

Hospital Dr. Peset
Servicio de Rehabilitación . Área de fisioterapia.
Amparo Puchades Fisioterapeuta Unidad de linfedoma

AUTODRENAJE LINFÁTICO DEL MIEMBRO SUPERIOR.

-El drenaje linfático va dirigido a activar la circulación linfática, especialmente la subcutánea.

-Las maniobras de drenaje son **MUY SUAVES**. Se realizan sin apenas presión y a un ritmo **LENTO**.

-Por tanto, debe hacerse en un ambiente tranquilo y sin prisas. Postura lo más cómoda posible, con el brazo apoyado y relajado.

-No debe producir ni enrojecimiento de la piel ni dolor.

-No utilizar cremas ni aceites que hagan resbalar la mano sobre la piel.

-Básicamente, se trata de "estirar la piel". Con un ritmo lento y suave, y en el orden y dirección establecidos.

-“APOYO-ESTIRO-RELAJO”

-Ante la presencia de fiebre, brazo muy caliente, y/o enrojecido o de cualquier proceso infeccioso.....**NO HACER DRENAJE**

-El orden en que haremos el autodrenaje será:

- . Cuello**
- . Axila del lado NO OPERADO**
- . Mama del lado NO OPERADO**
- . Respiraciones diafragmáticas**
- . Mama o zona mamaria operada**
- . Hombro y escápula del lado operado**
- . Brazo del lado operado**
- . Antebrazo del lado operado**
- . Mano y dedos del lado operado**
- . Terminar con respiraciones diafragmáticas.**

-CUELLO:

**.Elevando un poco los hombros, colocar los
dedos en el hueso encima de la clavícula y
hacer ligeras presiones con pequeños círculos.**



**.Desde la nuca y hacia la base del
cuello, hacer pequeños círculos con las
yemas de los dedos.**

(4- 5 movimientos, repetir 3 veces)



**.Con los dedos índice y corazón
a cada lado de la oreja, hacer círculos
hacia abajo bordeando la mandíbula
hasta la barbilla.**

(4- 5 movimientos, repetir 3 veces)



**.Terminar haciendo círculos con los
hombros, hacia delante y hacia atrás
y elevando y bajando hombros. (4-5)**



LADO NO OPERADO:

-AXILA:

.Con la yema de los dedos, hacer pequeños giros (como si "rebañáramos") desde la parte del brazo hacia el hueco axilar.

(Si sólo se ha extirpado el ganglio centinela, se realizará esta maniobra también en la axila del lado operado.)



-MAMA:

.Con la palma de la mano, estirar la piel desde el esternón hacia la axila del lado NO OPERADO.

Se realiza por encima y por debajo de la mama.

(4-6 movimientos, 3 repeticiones)



-RESPIRACIÓN:

.Realizar de tres a cuatro respiraciones:

-**INSPIRAR:** tomando el aire por la nariz,
hinchando el abdomen.

-**ESPIRAR:** soltar el aire por la boca,
metiendo el abdomen.(ombligo hacia dentro).



-MAMA o ZONA MAMARIA OPERADA:

.Con la palma de la mano, estirar la piel
desde la parte externa de la mama,
hacia la axila del lado **NO OPERADO**.

.Se realiza por encima y por debajo de la
mama o de la cicatriz, en caso de extirpación
(4-5 movimientos, 3 repeticiones)



-ESCÁPULA:

Apoyando la mano en la escápula por
encima del hombro, estirar la piel hacia la
base del cuello/clavícula .



-HOMBRO:

.Con la palma de la mano apoyada sobre el hombro, estirar la piel en dirección a la base del cuello/clavícula.

(4-5 movimientos, 3 repeticiones)



-BRAZO:

***CARA POSTERO-EXTERNA DEL BRAZO:**

.Con la palma de la mano apoyada sobre la parte externa del codo, estirar la piel hacia arriba en dirección a la parte externa del hombro.

(4-5 movimientos, 3 repeticiones)



***CARA ANTERO-INTERNA DEL BRAZO:**

.Con la palma de la mano apoyada sobre la flexura del codo, estirar la piel hacia FUERA y hacia arriba en dirección a la parte externa del hombro.

(4-5 movimientos, 3 repeticiones)



-ANTEBRAZO:

***CARA POSTERIOR DEL ANTEBRAZO**

.Antebrazo apoyado con la palma de la mano ha
.Estirar la piel desde la muñeca hacia arriba
en dirección al codo.

(4-5 movimientos, 3 repeticiones)



***CARA ANTERIOR DEL ANTEBRAZO:**

.Antebrazo apoyado con la palma de la
mano hacia arriba.

.Estirar la piel desde la muñeca hacia arriba
en dirección al codo.

(4-5 movimientos, 3 repeticiones)



-MANO:

.Estirar la piel desde la base de los dedos
hacia la muñeca.

-Realizar lo en dorso y palma de la mano.

(4-5 movimientos, 3 repeticiones)



-DEDOS:

.Estirar la piel de cada dedo desde la base de la uña hacia la mano.

Coger cada dedo con el pulgar e índice de la otra mano.

Primero por los lados y repetir cogiendo el dedo de anterior posterior.

(4-5 movimientos, 3 repeticiones cada dedo)



-PARA TERMINAR:

.Repetir elevación de hombros (4-5)

.Repetir círculos de hombros adelante y atrás.(4-5)

.Repetir respiraciones (3-4):

.Tomar aire por la nariz, hinchando abdomen

.Soltar el aire por la boca, metiendo abdomen.