

,Ejercicios de tratamiento y prevención para el linfedema

- 1ª rutina brazos

Remedial exercises for lymphoedema – 1° arm routine

1	<ul style="list-style-type: none"> Ajustar la postura Adjust the posture 	<p>Bascular pelvis hacia delante, abrir pecho, estirar cuello. Pull pelvis forward, open chest, stretch neck.</p>
2	<ul style="list-style-type: none"> Respiración abdominal Abdominal breathing 	<p>IN – nariz/nose EX – boca /mouth</p>
3	<ul style="list-style-type: none"> Rotación de los hombros Shoulder rotation 	<p>IN – hombros arriba/pull up EX – atras y abajo/back and down</p>
4	<ul style="list-style-type: none"> Rotación de la cabeza (sin esforzar) Head rotation (do no force) 	<p>IN – centro / centre EX – girar izquierda /turn left IN – centro / centre EX – girar derecha /turn right</p>
5	<ul style="list-style-type: none"> Mirada arriba y abajo Gaze up and down 	<p>IN – arriba / up EX – abajo / down</p>
6	<ul style="list-style-type: none"> Apretar entre los omóplatos/paletillas Squeeze between shoulderblades 	<p>IN – detras / pull back EX – soltar / release</p>
7	<ul style="list-style-type: none"> Levantar hombros Shoulder shrug 	<p>IN – arriba / up EX – abajo / down</p>
8	<ul style="list-style-type: none"> Flexionar biceps Biceps flex 	<p>IN – extender / extend EX – flexionar / flex</p> <p>Manos juntas, brazos extendidos a 90° delante del cuerpo. Hands together, arms extended at 90° in front of the body.</p>
9	<ul style="list-style-type: none"> Puños Make a fist 	<p>Alternando manos Alternating hands</p>
10	<ul style="list-style-type: none"> Circulos muñecas Wrist twist 	<p>Brazo no afectado primero Unaffected arm first</p>
11	<ul style="list-style-type: none"> Girar palma arriba y abajo Palm flip 	<p>Brazo no afectado primero, brazos extendidos a 90° delante del cuerpo. Unaffected arm first, arms extended at 90° in front of the body.</p>
12	<ul style="list-style-type: none"> Respiración abdominal Deep breathing 	<p>IN – nariz/nose EX – boca /mouth</p>
13	<ul style="list-style-type: none"> Remar Arm row 	<p>IN – abrir pecho, codos detras del cuerpo EX – brazos extendidos delante del cuerpo</p>

IN: inspirar/inhale
EX: espirar/exhale

		IN – open chest, pull elbows back EX – stretch arms in front of body
14	<ul style="list-style-type: none"> • Circulos con los codos • Elbow circles 	Brazos doblados Arms bent
15	<ul style="list-style-type: none"> • Respirando • Breathing 	IN – nariz/nose EX – boca /mouth
16	<ul style="list-style-type: none"> • Brazos a la vertical • Raise arms above head 	Estirar hacia arriba, alternando brazos Reach up, alternating arms
17	<ul style="list-style-type: none"> • Remover • Stirring 	Manos juntas, brazos delante del cuerpo, 1 sentido y luego el otro Hands together, arms in front of body, one direction then the other.
18	<ul style="list-style-type: none"> • Flexionar biceps • Biceps flex 	IN – extender / extend EX – flexionar / flex Manos juntas, brazos extendidos a 90° delante del cuerpo. Hands together, arms extended at 90° in front of the body.
19	<ul style="list-style-type: none"> • Flexionar biceps • Biceps flex 	Brazo extendido, resistir con la otra mano, no hay movimiento . Un lado y despues el otro Arm extended, resist with other hand, no movement . One side, then the other.
0.2	<ul style="list-style-type: none"> • Rotar manos entrelazados • Rotate clasped hands 	Brazos extendidos delante del cuerpo, trazar circulo delante del corazón. Arms extended in front of body, trace a circle in front of the heart.
21	<ul style="list-style-type: none"> • Empujar dedos con sus opuestos • Push finger with its opposite 	Palmas de las manos juntas, todos los 5 pares, uno a la vez, ambas direcciones. Palms together, all five pairs of fingers, one pair at a time, front and back.
22	<ul style="list-style-type: none"> • Separar los pares de dedos • Separate each finger pair 	Palmas de las manos juntas, todos los 5 pares, uno a la vez. Palms together, all five pairs of fingers, one pair at a time.
23	<ul style="list-style-type: none"> • Respiración profunda • Deep breathing. 	Atención en el abdomen Attention abdomen
24	<ul style="list-style-type: none"> • Sonrier • Smile 	