

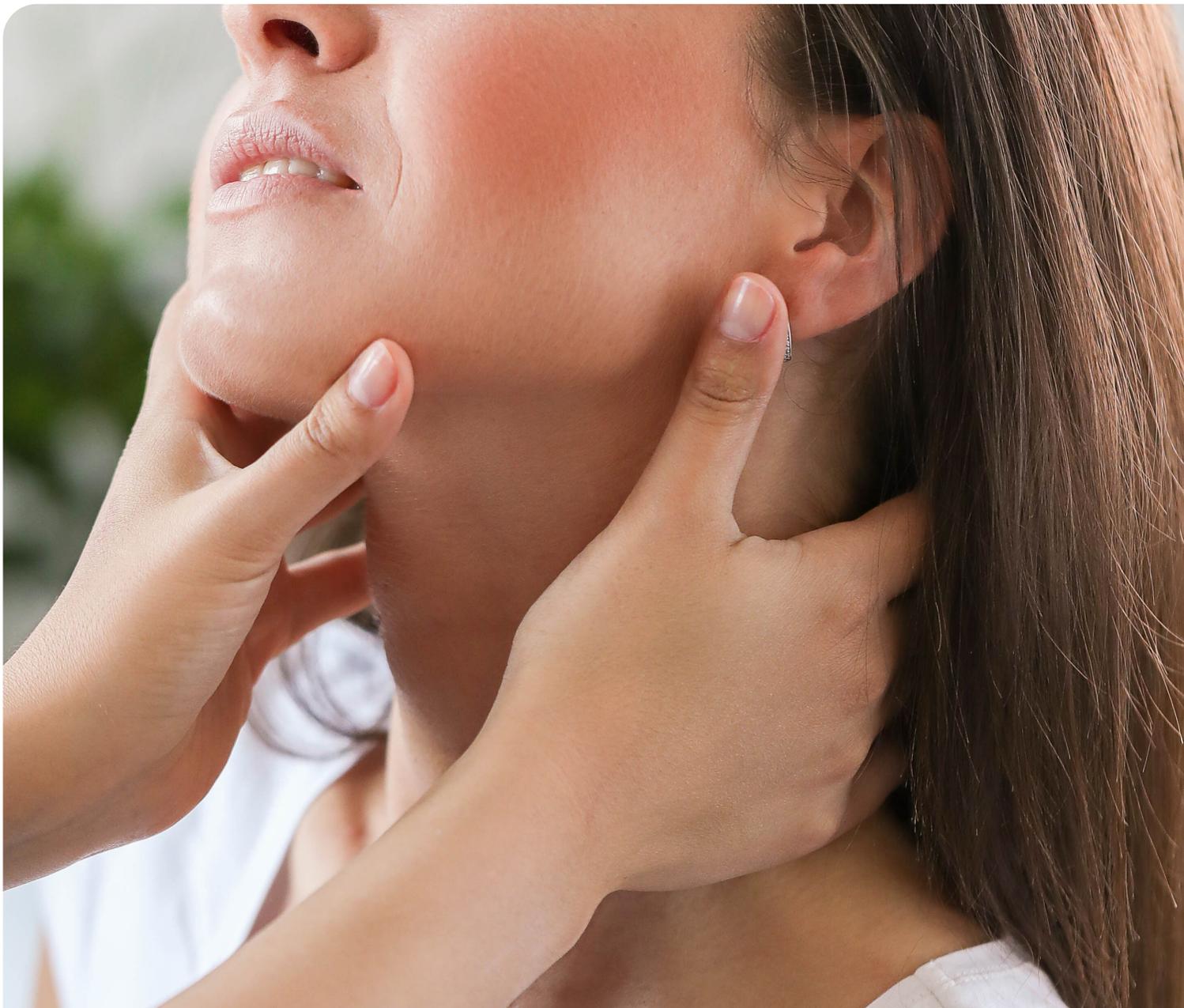
lasamericas.com.co

Instituto de  
Cancerología  
Las Américas

**aluna**

**Fisioterapia**

# Pacientes con cáncer de cabeza y cuello



El tratamiento quirúrgico, radioterapia o quimioterapia pueden generar efectos secundarios tales como:

- Dolor.
- Alteración de la piel.
- Deficiencias en el drenaje linfático secundario a vaciamiento ganglionar o radioterapia.
- Dificultad para hablar, masticar o tragar los alimentos.
- Dificultad para la movilidad articular de cuello, hombros y apertura bucal.
- Dificultad respiratoria.
- Alteraciones posturales.

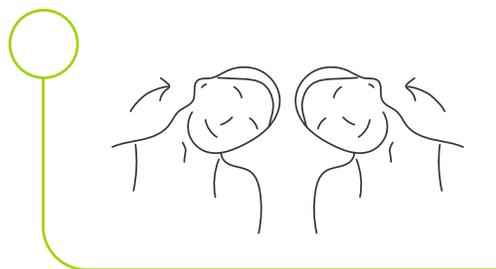
Dentro de los efectos secundarios por tratamientos se encuentra el linfedema, el cual se define como la inflamación de una parte del cuerpo, en este caso la cara y/o el cuello, por la acumulación de un líquido llamado linfa. Este es un líquido incoloro que circula a través del sistema linfático, siendo parte del sistema inmunológico que ayuda a combatir infecciones. Los síntomas de linfedema de cara y cuello incluyen:

- Hinchazón de los ojos, la cara, los labios, el cuello o el área debajo del mentón.
- Molestias o tensión en cualquiera de las áreas afectadas.
- Dificultad para tragar, hablar o respirar.

Los ejercicios debe realizarlos \_\_\_\_ veces al día, \_\_\_\_ repeticiones c/u. Recuerde que los ejercicios debe realizarlos a tolerancia con el fin de evitar fatiga

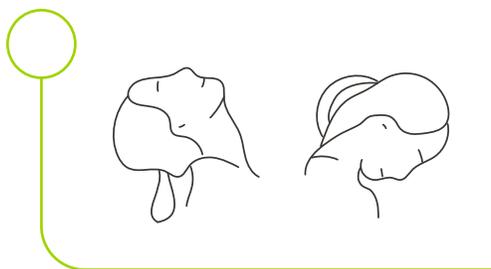
## Plan de cuidados

### Movilizaciones y estiramientos de cabeza y cuello



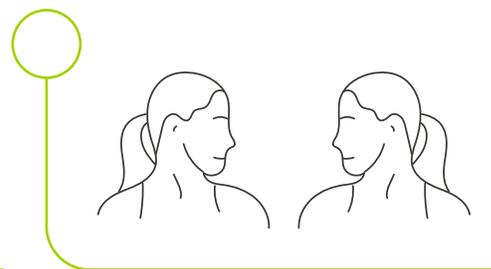
Tome aire e incline la cabeza llevando la oreja a tocar el hombro, luego botando el aire regrese a la posición inicial. Realice el mismo movimiento por ambos lados.

Repeticiones \_\_\_\_ durante \_\_\_\_ segundos, sosteniendo el movimiento.



Tome aire lleve la cabeza hacia atrás lo más que pueda y regrese a la posición inicial botando el aire lentamente. Luego vuelve a tomar aire y lleve el mentón a tocar el pecho y bote el aire regresando a la posición inicial.

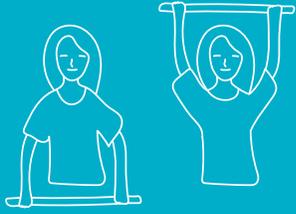
Repeticiones \_\_\_\_ durante \_\_\_\_ segundos, sosteniendo el movimiento.



Tome aire y gire la cabeza al lado lo más que pueda, luego botando el aire regrese a la posición inicial. Realice el mismo movimiento con al lado contrario.

Repeticiones \_\_\_\_ durante \_\_\_\_ segundos, sosteniendo el movimiento.

# Estiramientos de miembro superior



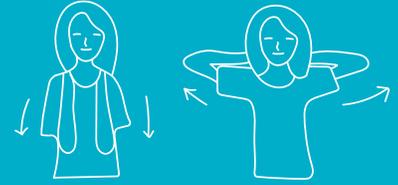
Coger el bastón (palo) de manera horizontal y levántelo lo que más pueda.

Repeticiones \_\_\_\_ durante \_\_\_\_ segundos, sosteniendo el movimiento.



Poner las manos en cruz, al nivel de los hombros y elévalos hasta que las palmas se junten por encima de la cabeza.

Repeticiones \_\_\_\_ durante \_\_\_\_ segundos, sosteniendo el movimiento.



Colocar las manos cruzada en la nuca, junta los codos delante y luego sepáralos al máximo sin soltar las manos.

Repeticiones \_\_\_\_ durante \_\_\_\_ segundos, sosteniendo el movimiento.



Coloca las manos entrecruzadas en la espalda lo más alto que puedas y lleva los brazos atrás.

Repeticiones \_\_\_\_ durante \_\_\_\_ segundos, sosteniendo el movimiento.



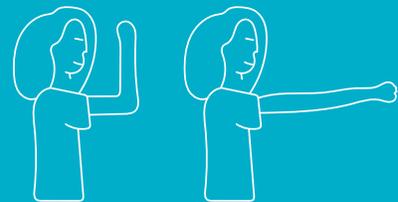
Frete a la pared, dibuja un círculo lo mas grande posible, primero en un sentido y luego en otro.

Repeticiones \_\_\_\_ durante \_\_\_\_ segundos, sosteniendo el movimiento.



En la misma posición del anterior haz que los dedos suban por la pared lo más alto posible. (Arañita).

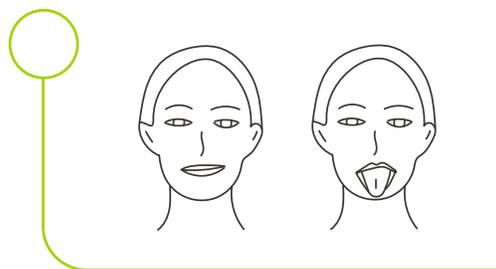
Repeticiones \_\_\_\_ durante \_\_\_\_ segundos, sosteniendo el movimiento.



Con los brazos extendidos hacia delante a la altura de los hombros, dobla los codos a la vez que cierras las manos, posteriormente estira los brazos a la vez que abres las manos.

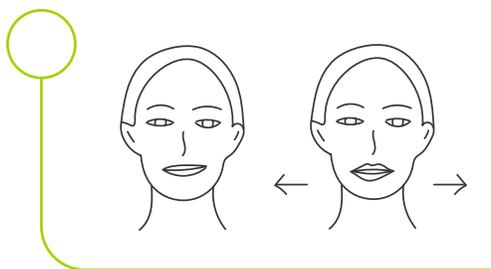
Repeticiones \_\_\_\_ durante \_\_\_\_ segundos, sosteniendo el movimiento.

## Movilización de mandíbula y boca



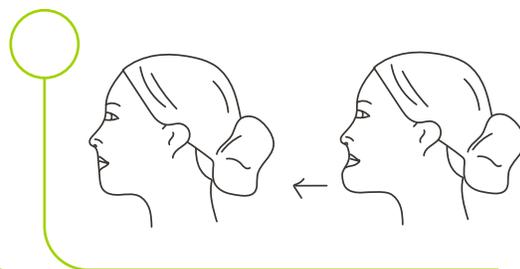
Abrir la boca lo más amplio posible.

Repeticiones \_\_\_ durante \_\_\_ segundos, sosteniendo el movimiento.



Desplace la mandíbula de un lado al otro de manera lenta y controlada.

Repeticiones \_\_\_ durante \_\_\_ segundos, sosteniendo el movimiento.



Desplace la mandíbula hacia delante, como sacando el mentón.

Repeticiones \_\_\_ durante \_\_\_ segundos, sosteniendo el movimiento.

- Por último sonría mostrando todos los dientes y sienta la activación de los músculos de su cuello. Repeticiones \_\_\_ durante \_\_\_ segundos, sosteniendo el movimiento.

## Ejercicios respiratorios



## Diafragmáticos

Toma aire por la nariz intentando hinchar el abdomen. Mantén el aire unos segundos y a continuación expúlsalo lentamente por la boca.

El movimiento del abdomen se controla colocando las manos sobre él.



## Torácicos bajos

Inspira el aire expandiendo la parte inferior del tórax. Mantenlo durante unos segundos y a continuación expúlsalo lentamente por la boca. Colocar tus manos a nivel de las últimas costillas para apreciar el movimiento de las mismas al tomar el aire.



## Torácicos altos

Inspira el aire expandiendo la parte superior del tórax. Mantén el aire unos segundos y expúlsalo lentamente por la boca. Sitúa las manos en la parte alta del tórax.



Cada ejercicio se realiza en:

Repeticiones \_\_\_\_\_  
durante \_\_\_\_\_  
segundos,  
sosteniendo  
el movimiento

# ¿Cómo evitar un linfedema?



- Mantenga un peso saludable.
- Proteja su piel, use cremas hidratantes y protector solar.
- Limite el tiempo de exposición al calor.
- Realice masaje descendente y suave. Evite hacerlo en la zona central del cuello.
- Ejercicios de corrección postural. Recuerde las instrucciones de su fisioterapeuta.
- Vendaje compresivo.



- Puede realizar masaje con hielo en forma circular y descendente en el cuello a tolerancia.



## Tener en cuenta:

- Los ejercicios no deben generar dolor, sólo una sensación de estiramiento.
- Es normal percibir tensión muscular al final de cada movimiento.
- Realizar los ejercicios al comienzo y al final del día según indicaciones de su fisioterapeuta.



## Tomado de:

- [clubdels100ipico.blogspot.com](http://clubdels100ipico.blogspot.com)
- [fisioterapiacuerpoymente.wordpress.com](http://fisioterapiacuerpoymente.wordpress.com)
- [alpadif.com](http://alpadif.com)
- [noticiastu.com](http://noticiastu.com)



**CLA-I-FR-1121**

Es importante que comprenda todas las instrucciones antes de salir de la institución. Si tiene dudas, solicite nuevamente la explicación al personal de salud, hasta tener clara la información.

Teléfono: (574) 340 93 93

Dirección: Diagonal 75B #2A - 80

Medellín - Colombia

Instituto de  
Cancerología  
Las Américas

