




## **Parte 4**

# **FISIOTERAPIA PARA EL ENFERMO ONCOLÓGICO**

### **INTRODUCCIÓN**

La fisioterapia es una profesión cuyo objetivo principal es preservar y restablecer cuanto antes la autonomía del paciente, en este caso el enfermo de cáncer. El paciente que ha estado inmóvil durante un tiempo tras haber sido intervenido quirúrgicamente, al igual que el que ha recibido quimioterapia o radioterapia, puede beneficiarse de un programa de rehabilitación durante todo el proceso de la enfermedad. Con la fisioterapia pueden prevenirse o aliviarse síntomas molestos, y se puede aumentar la movilidad musculoesquelética. Este beneficio físico también ayuda a mejorar el estado de ánimo, dando al paciente la oportunidad de participar en su propia recuperación.

- 
- No realice ejercicios sin consultar al fisioterapeuta.
  - Sea cauto, ya que hay ejercicios que pueden ser buenos para una persona pero pueden perjudicar a otra.
  - Si realiza una tabla de ejercicios, su fisioterapeuta se los explicará con detalle y aclarará las dudas que tenga.
  - Si tiene otra tabla de ejercicios, enséñesela a su fisioterapeuta antes de ponerlos en práctica.
  - No tema preguntar, no molesta.

El fisioterapeuta conoce las diferentes etapas y situaciones por las que pasa el enfermo, y por ello actuará de la mejor forma en todas y cada una de ellas, teniendo en cuenta el momento en el que se encuentra cada paciente. Habrá un tiempo dedicado a la instrucción o los consejos, un tiempo para los ejercicios suaves y un tiempo para ejercicios más intensos.

## DESPUÉS DE LA CIRUGÍA

Algunos pacientes con cáncer de mama, melanoma, etc., a los que se les ha practicado una intervención quirúrgica con vaciamiento de los ganglios de la axila, pueden sentir molestias en la articulación del hombro (generalmente provocadas por la tirantez de las cicatrices o la inmovilidad temporal) o pueden notar que el brazo se ha hinchado ligeramente. Conviene actuar pronto, tanto para evitar cualquier secuela en la articulación (hombro congelado, tendinitis, capsulitis, etc.) como para prevenir que se instaure el «linfedema» (hinchazón del brazo). Con algunos cuidados y ejercicios se solucionará con rapidez.

También es importante prevenir el posible edema de la extremidad inferior en los pacientes afectados de cáncer de vulva o melanoma, a los que se les ha practicado una intervención quirúrgica con vaciamiento de los ganglios de la ingle.

Si el paciente tiene que permanecer largo tiempo en la cama debido a una intervención quirúrgica, el fisioterapeuta

ta le recomendará realizar unos ejercicios diarios generales para mejorar su autonomía, en cuanto pueda levantarse.

## EL LINFEDEMA

El linfedema consiste en la hinchazón de la extremidad como consecuencia de la interrupción o alteración de la circulación linfática. Los «ejercicios de drenaje» tienden a mejorar esta circulación, y hay que realizarlos lo más pronto posible. Son ejercicios de bombeo para facilitar la circulación linfática, y es el fisioterapeuta quien indica cuándo y cómo realizarlos. Es importante que sean suaves, sin fuerza y sin tirar de la extremidad. Para llevarlos a cabo es importante rodearse de un ambiente tranquilo.

Las posturas recomendables de drenaje son:

- *Extremidad superior.* Apoye el brazo sobre una o dos almohadas manteniendo la mano más alta que el hombro (en declive).
- *Extremidad inferior.* Mantenga elevada la pierna mediante almohadas.

## EL CUIDADO DE LAS CICATRICES

Cada persona cicatriza de una manera diferente, e incluso una misma persona puede, en determinadas circunstancias, cicatrizar con más dificultad alguna vez. Una ayuda a este proceso beneficiará la evolución del movimiento y evitará incluso el dolor que producen las cicatrices atrofiadas. Es recomendable utilizar alguna crema o aceite especial (p. ej., aceite de mosqueta), y los masajes con las yemas de los dedos dos o tres veces al día, pero sólo cuando haya cerrado la herida.

Si persiste el problema, consulte al fisioterapeuta, quien le recomendará el uso de otras técnicas físicas, como láser,

### **Consejos para prevenir el linfedema y sus infecciones**

Cabe recordar que la piel es la puerta de entrada de muchas infecciones y que la extremidad debe mantenerse sin opresiones ni calor excesivo. Por tanto:

- Evite heridas o pinchazos al hacerse la manicura o al coser.
- Use guantes para determinadas tareas (limpiar pescado, lavar platos, etc.).
- En el jardín, usar manoplas acolchadas si tiene plantas espinosas.
- Evite rasguños de animales. Si le pica un insecto, evite rascarse.
- Tenga cuidado con el vapor de la plancha. Si se quema, busque rápidamente atención médica para evitar complicaciones.
- Evite el contacto prolongado con el hielo, también puede lesionar la piel.
- No use cuchillas, ni cera caliente, ni cremas para depilarse. Es mejor una máquina que rasure suavemente cuando la herida esté cicatrizada.
- Use prendas anchas (en el caso de la extremidad inferior, calcetines y calzado).
- Evite ambientes calurosos (estufa, esterilla eléctrica, infrarrojos, agua caliente directa, sauna, sol, etc.): la extremidad debe mantenerse fresca.
- Si tiene que tomarse la presión arterial que sea en el brazo sano.
- Sepa que conviene evitar cualquier tipo de pinchazo en el brazo o en la pierna afectados (incluso para análisis y vacunas).
- No realice esfuerzos que supongan una sobrecarga excesiva de la extremidad. En el caso del brazo, no lleve pesos. En el caso de la pierna, camine pausadamente.
- Evite tirones de la extremidad afectada.
- Procure evitar el uso habitual de joyas o relojes en el brazo afectado.

Consulte al médico ante la presencia de:

- Lesiones de la mano o el pie afectado.
- Manchas rojizas o de color violeta en la piel.
- Calor excesivo en alguna zona de la extremidad.

ultrasonidos o técnicas manuales, como el despegamiento de la cicatriz con un masaje.

## **EL CUIDADO DE LA PIEL**

La elasticidad de la piel también facilita el movimiento. Conviene mantener la piel hidratada durante el tratamiento con quimioterapia, sobre todo en las zonas de mayor sequedad, a fin de evitar la formación de grietas en las zonas de roce (codos, pies, etc.).

Si se prevé un tratamiento con radioterapia, es recomendable hidratar con anterioridad la piel de la zona que será irradiada; durante el proceso de tratamiento, debe aplicarse una crema después de cada sesión. Son recomendables las cremas de *Aloe vera* (hidratante y calmante) y *Avena sativa* (anticongestiva y antiinflamatoria).

Estos cuidados son especialmente importantes cuando la zona que va a tratarse está cerca de una articulación, ya que una buena movilidad de la articulación depende de la elasticidad de la piel.

## **UNA VEZ ACABADO EL TRATAMIENTO**

Cuando han finalizado los tratamientos con quimioterapia o radioterapia, y comienza de nuevo la vida normal, puede ser necesario superar algunas dificultades físicas que van saliendo a su paso, como «la fatiga», un síntoma que se caracteriza principalmente por experimentar cansancio, laxitud, falta de energía, debilidad, y que en ocasiones se acompaña de dolor muscular o articular. Es un problema temporal cuyo tratamiento conoce el fisioterapeuta, quien indicará un programa de ejercicios que poco a poco mejorarán la condición física y remediarán esa fatiga.