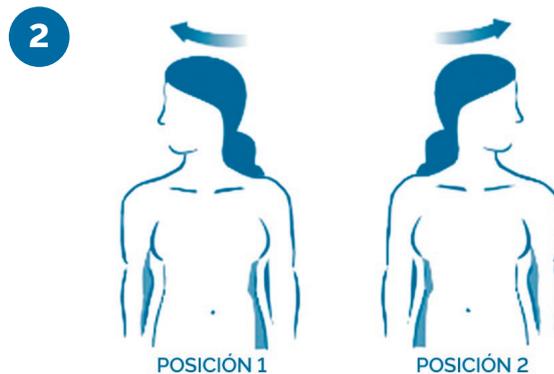
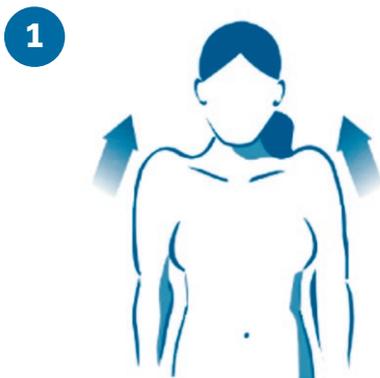


RECOMENDACIONES IMED MURCIA

EJERCICIOS GIMNÁSTICOS PARA EVITAR EL LINFEDEMA

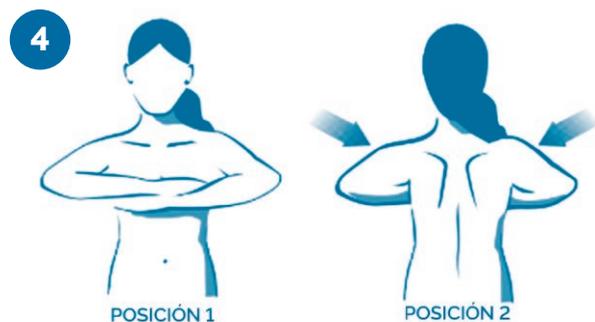
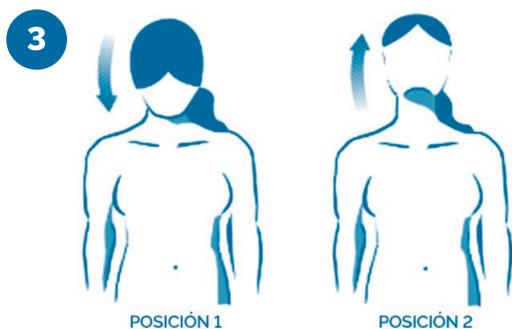
Repetirlos 10 VECES, según figura. Respirar por la nariz expulsando el aire por la boca.

- 1 Brazos caídos a lo largo del cuerpo, **subir los hombros hacia el lóbulo de las orejas y bajarlos** lentamente.
- 2 **GIRAR** la cabeza de derecha a izquierda.

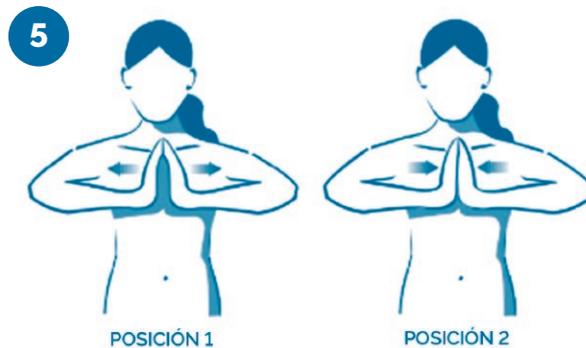


- 3 **INCLINAR** la cabeza hacia delante y hacia atrás.

- 4 Con los antebrazos elevados a la altura del pecho, colocados en paralelo uno sobre otro y en ángulo recto, **acercar los omóplatos a la columna vertebral**.



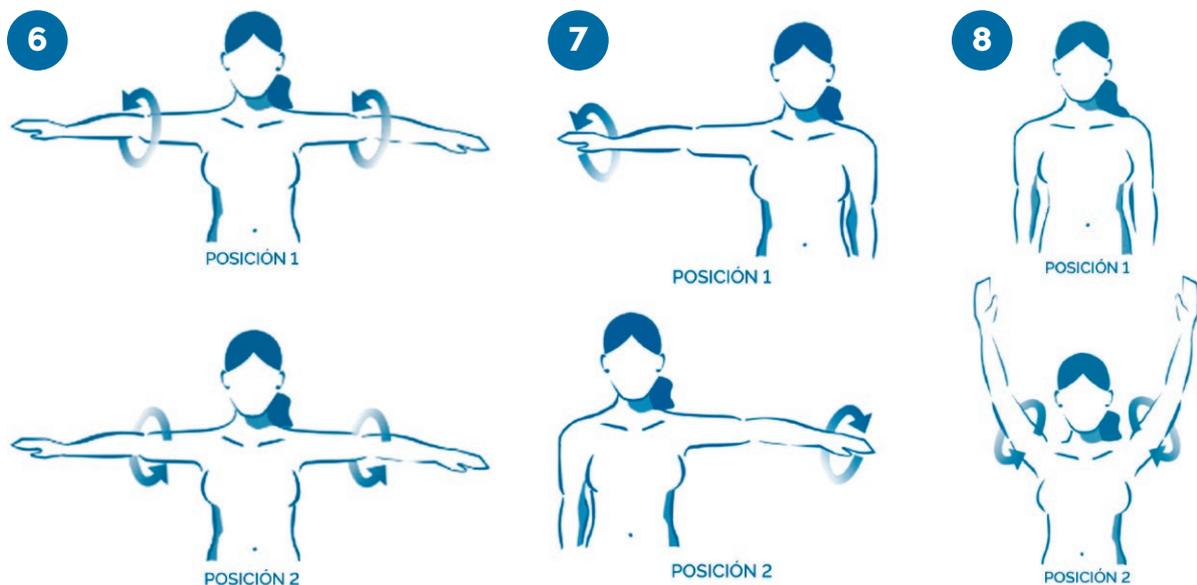
5 Con los antebrazos elevados a la altura del pecho, y ángulo recto, **presionar las palmas de las manos.**



6 EXTENDER los brazos a la altura de los hombros y girarlos en círculo 10 veces hacia delante y 10 veces hacia atrás; entre un ejercicio y otro volver a la posición inicial y relajarse respirando nariz-boca.

7 LEVANTAR un brazo en ángulo recto y girar la muñeca con los dedos extendidos 10 veces, moviendo con suavidad. El otro brazo colocarlo a lo largo del cuerpo y respirar nariz-boca.

8 LEVANTAR los brazos hacia arriba por encima de la cabeza y realizar movimientos giratorios con los hombros. Terminar estirando los brazos.



- 9 Haciendo ángulo recto doblando el codo y las manos extendidas a la altura del pecho, **simular fregar cristales**. Elevar los brazos y hacer lo mismo por encima de la cabeza.
- 10 Con los brazos elevados por encima de la cabeza, **balancearlos hacia un lado y hacia otro**.

