



## ORIGINAL

# Estudio de la influencia del ejercicio con levantamiento de pesos en pacientes con disección axilar



E. Martínez-González<sup>a,\*</sup> y M. Galán-Buznego<sup>b</sup>

<sup>a</sup> Fisioterapeuta autónoma, Gijón, Asturias, España

<sup>b</sup> Fisioterapeuta COCEMFE-Asturias, Gijón, Asturias, España

Recibido el 2 de abril de 2014; aceptado el 7 de julio de 2014

Disponible en Internet el 27 de septiembre de 2014

### PALABRAS CLAVE

Linfedema;  
Ejercicio de pesos;  
Fisioterapia;  
Extremidad superior

### Resumen

**Introducción:** Los pacientes intervenidos quirúrgicamente con disección axilar supervivientes de cáncer de mama, a partir de las recomendaciones actuales, restringen su actividad física por miedo e incertidumbre a padecer linfedema secundario, lo que puede limitar su recuperación física y psicosocial. En este estudio, observamos los efectos de un programa de entrenamiento controlado, que incluyó ejercicios con levantamiento de pesos.

**Material y métodos:** Ensayo clínico prospectivo abierto y controlado. Se seleccionaron 22 pacientes diagnosticados de cáncer de mama, con disección axilar de, al menos, un nódulo linfático, con o sin diagnóstico de linfedema. El grupo intervención (grupo de actividad física con pesas, GAFF, n=11) mantuvo su estilo de vida habitual, incorporando un protocolo terapéutico de ejercicios bisemanal diseñado por fisioterapeutas, que incluyó levantamiento de pesos de forma controlada y progresiva, realizado siempre bajo su supervisión. El grupo control (GC, n=11) mantuvo su estilo de vida sin cambios durante las 6 semanas de duración del estudio (febrero-marzo de 2013). Se valoraron el volumen del brazo (midiendo la circunferencia de cada brazo), las sensaciones de dolor y pesadez del brazo mediante la Escala Visual Analógica (EVA), el índice de masa corporal (BMI) y la calidad de vida (FACT-B+4),

**Resultados:** Ninguna de las participantes en el grupo de intervención experimentó un aumento de los síntomas. No hubo diferencias significativas entre ambos grupos, aunque se advirtió una tendencia ( $p=0,341$ ) hacia el descenso del volumen del brazo afecto en los pacientes del grupo GAFF.

**Conclusiones:** De acuerdo con estudios previos, es segura la realización de un protocolo de ejercicios que incluya levantamiento de pesos, en un entorno controlado y progresivo.

© 2014 Elsevier España, S.L.U. y SERMEF. Todos los derechos reservados.

\* Autor para correspondencia.

Correo electrónico: [elemarestlinf@gmail.com](mailto:elemarestlinf@gmail.com) (E. Martínez-González).

**KEYWORDS**

Lymphedema;  
Weight lifting  
exercise;  
Physiotherapy;  
Upper limb

**Effects of weightlifting exercise in patients with axillary dissection****Abstract**

*Introduction:* In breast cancer survivors who have undergone axillary dissection, current recommendations advise restricting physical activity due to the risk of secondary lymphedema, which may limit these patients' physical and psychosocial recovery. In this study, we examined the effects of a controlled training program that included weightlifting exercises.

*Material and methods:* An open, prospective, controlled clinical trial was carried out that included a control and an intervention group. We selected 22 patients with a diagnosis of breast cancer and dissection of at least one axillary lymph node, with or without a diagnosis of lymphedema. An intervention group (group of physical activity weights, n=11) maintained their usual lifestyle, incorporating a therapeutic protocol designed by physiotherapists, consisting of twice-weekly exercises that included weightlifting in controlled and progressive sessions, always under supervision. A control group (n=11) maintained their lifestyle unchanged for the 6-week study (February-March 2013). We also assessed arm volume (measurement of the circumference of each arm, sensations of pain and heaviness [Visual Analog Scale], body mass index [BMI], and quality of life [FACT-B +4]).

*Results:* None of the participants in the intervention group had symptom exacerbation or a diagnosis of lymphedema. There were no significant differences between the 2 groups, although a trend ( $P=.341$ ) toward a decrease in the volume of the affected arm was noted in patients in the intervention group.

*Conclusions:* Consistent with previous studies, this study confirms the safety of an exercise protocol that included weight lifting in a progressive and controlled environment.

© 2014 Elsevier España, S.L.U. and SERMEF. All rights reserved.

**Introducción**

Aproximadamente el 25% de los pacientes<sup>1-3</sup> que presentan disección axilar como parte del tratamiento de cáncer de mama padecen linfedema. Los síntomas que podemos encontrar como consecuencia de esta secuela son: dolor crónico, pérdida de fuerza, aumento de peso, pérdida de las funciones del hombro, entumecimiento, hinchazón, hormigueo, pesadez, fatiga, cansancio, riesgo de infección, descenso de la actividad física, alteraciones de la piel, y otros aspectos psicosociales, con la consecuente pérdida con relación a la calidad de vida.

Durante años se han aceptado las recomendaciones de restricción de la actividad en el miembro afectado para los pacientes tras una disección axilar, incluyendo coger objetos pesados con ese miembro, levantar a niños o bolsas de la compra, usar bolsos de mano, etc.<sup>4-7</sup>. El cumplimiento de esta restricción puede limitar la recuperación física y psicosocial del paciente<sup>5,8</sup>. Por el contrario, en la actualidad se vincula un estilo de vida activo con una mayor supervivencia y menor probabilidad de linfedema<sup>8,9</sup>, mientras que recientes hallazgos indican que el sedentarismo<sup>4</sup> y la obesidad<sup>8</sup> pueden aumentar el riesgo de desarrollarlo.

Se han realizado en los últimos años varios estudios<sup>1,2,6,8,10-13</sup> que demuestran que realizar ejercicio progresivo con levantamiento de pesos es seguro y no provoca un aumento en la incidencia del linfedema o en sus síntomas. De hecho, en el estudio del año 2009 de Schmitz et al.<sup>7</sup>, se demostró que realizar ejercicio con levantamiento de pesos no solamente no aumenta el linfedema sino que reduce la incidencia de las exacerbaciones, el número y la gravedad de los síntomas en el brazo y en la

mano, y mejora la fuerza muscular. Las pruebas constatan que el ejercicio mejora el flujo de la linfa, así como la absorción de proteínas y que el aumento del trabajo del músculo esquelético proporciona el principal mecanismo de bombeo para drenaje linfático y venoso, estimulando la contracción de los vasos linfáticos.

Este estudio pretende valorar si un paciente de cáncer de mama con disección axilar puede someterse a un entrenamiento elaborado por fisioterapeutas que incluye levantamiento de pesos, sin provocar efectos secundarios negativos a nivel linfático, y contribuir así a reforzar su seguridad para llevar a cabo tareas cotidianas en las que se requiera fuerza, mejorando su autoestima y confianza<sup>3</sup>, aspectos que no deben descuidarse ya que un tercio de los pacientes diagnosticados de linfedema padece angustia, depresión y peor calidad de vida<sup>14,15</sup>.

**Material y métodos****Participantes**

Veintidós personas fueron reclutadas durante diciembre de 2012 y enero de 2013 a través del programa Mejora de Rehabilitación de Cocemfe-Asturias, de contacto directo con la asociación Bruno Salvadori Lions Fundación contra el cáncer de mama, y de anuncios publicados en la red social Facebook.

Los pacientes, tras ser informados sobre el desarrollo del estudio y consultar a los terapeutas encargados las cuestiones que pudieran surgirles, firmaron un consentimiento informado, aprobando su participación en el estudio, el cual cuenta con la expresa autorización del Comité de

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/4084750>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/4084750>

[Daneshyari.com](https://daneshyari.com)