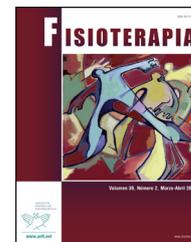




Fisioterapia

www.elsevier.es/ft



## REVISIÓN

# Efectos de los ejercicios de resistencia en el linfedema posmas tectomía, una revisión sistemática

B. Riobó García y M. Soto González\*

Facultad de Fisioterapia, Universidad de Vigo, Campus A Xunqueira, Pontevedra, España

Recibido el 24 de julio de 2017; aceptado el 16 de febrero de 2018

### PALABRAS CLAVE

Linfedema;  
Ejercicio de  
resistencia;  
Cáncer de mama;  
Ejercicio terapéutico

### Resumen

**Objetivo:** El objetivo de este trabajo fue realizar una revisión sistemática para conocer los efectos que tiene un programa de ejercicio de resistencia en pacientes con linfedema asociado a cáncer de mama o en riesgo de presentarlo.

**Estrategia de búsqueda:** Se realizó una búsqueda bibliográfica durante el mes de febrero de 2017 en el buscador PubMed y en las bases de datos Medline, Cinahl, PEDro y Scopus utilizando los siguientes términos MESH: lymphedema, Exercise Therapy, Therapeutic exercise y Resistance Training.

**Selección de estudios:** Tras la aplicación de los criterios de inclusión (ensayos clínicos publicados en revistas científicas, entre el 1/01/2012 y el 31/03/2017, en idioma castellano o inglés y con programa de ejercicio efectuado sobre mujeres) y de exclusión (artículos duplicados y aquellos que no tuviesen relación con el objetivo descrito en el trabajo) se obtuvieron un total de 13 artículos, en los cuales se somete a los sujetos a un programa de ejercicios de resistencia.

**Síntesis de resultados:** La mayoría de los estudios analizados muestran una baja calidad metodológica medida con la escala PEDro. En 11 de ellos participan mujeres con linfedema asociado a cáncer de mama, mientras que en los otros 2 las participantes presentan riesgo de padecer linfedema posmastectomía. Los resultados de esta revisión muestran que tanto las mujeres con linfedema asociado a cáncer de mama como las que tienen riesgo de padecerlo pueden llevar a cabo un programa de entrenamiento de resistencia sin exacerbar el linfedema.

**Conclusión:** Los datos obtenidos hacen pensar que este tipo de pacientes pueden llevar a cabo un programa de ejercicios de resistencia sin miedo a exacerbar su dolencia, consiguiendo en el proceso un aumento de la fuerza muscular y una mejor calidad de vida.

© 2018 Asociación Española de Fisioterapeutas. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Todos los derechos reservados.

\* Autor para correspondencia.

Correo electrónico: [m.soto@uvigo.es](mailto:m.soto@uvigo.es) (M. Soto González).

<https://doi.org/10.1016/j.ft.2018.02.001>

0211-5638/© 2018 Asociación Española de Fisioterapeutas. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Todos los derechos reservados.

Cómo citar este artículo: Riobó García B, Soto González M. Efectos de los ejercicios de resistencia en el linfedema posmas tectomía, una revisión sistemática. Fisioterapia. 2018. <https://doi.org/10.1016/j.ft.2018.02.001>

## KEYWORDS

Lymphedema;  
Resistance training;  
Breast cancer;  
Exercise therapy

## Effects of resistance exercises in post-mastectomy lymphoedema, a systematic review

### Abstract

**Objective:** The objective of this review was to test the effects of a resistance exercise programme in patients with or at risk of breast cancer-associated lymphoedema.

**Search strategy:** A literature search conducted during the month of February 2017 in the PubMed search engine and in the Medline, Cinahl, PEDro and Scopus databases using the following MESH terms: lymphedema, Exercise Therapy, Therapeutic exercise and Resistance Training.

**Selection of studies:** A total of 13 articles were obtained after the inclusion criteria were applied (clinical trials published in scientific journals between 01/01/2012 and 03/31/2017, in Spanish or English and with an exercise programme undertaken by women); and the exclusion criteria (duplicate articles and articles unrelated to the objective of the paper).

**Synthesis of results:** Most of the studies analysed were of poor methodological quality as measured by the PEDro scale. Women with breast cancer-associated lymphoedema participated in 11 studies and women at risk of postmastectomy lymphoedema participated in the remaining 2. The results of this review show that both women with breast cancer-associated lymphoedema and those at risk can undergo resistance training without exacerbating lymphoedema.

**Conclusion:** The data obtained suggest that these patients can carry out a resistance exercise programme without fear of exacerbating their disease, achieving in the process increased muscle strength and a better quality of life.

© 2018 Asociación Española de Fisioterapeutas. Published by Elsevier España, S.L.U. All rights reserved.

## Introducción

Actualmente, el carcinoma de mama es la causa de muerte por cáncer más común entre las mujeres de todo el mundo. La incidencia varía mucho dependiendo de la zona, con tasas normalizadas por edad de hasta 99,4 por 100.000 en América del Norte. Europa oriental, América del Sur, África austral y Asia occidental presentan incidencias moderadas, pero en aumento<sup>1,2</sup>. Aproximadamente una de cada 8 mujeres del mundo desarrollará cáncer de mama en algún momento de su vida<sup>3</sup>. Además, investigaciones recientes evidencian que a partir de los 6 meses de la cirugía de cáncer de mama, una de cada 5 pacientes experimentará linfedema secundario asociado al cáncer de mama (BCRL)<sup>4</sup>.

El linfedema es una enfermedad crónica y progresiva causada por una alteración del transporte linfático. Esta perturbación provoca una acumulación de líquido rico en proteínas, que da como resultado una hinchazón dentro de los tejidos subcutáneos de la parte del cuerpo afecto<sup>5</sup>. El linfedema suele aparecer tras el cáncer de mama, ya sea debido a la extirpación de los ganglios linfáticos o como resultado del daño al sistema linfático causado por la radioterapia o la cirugía<sup>4</sup>. Esta enfermedad provoca en el individuo deterioro funcional, aflicción social y emocional y un empeoramiento en la calidad de vida<sup>5,6</sup>. El BCRL se desarrolla con más frecuencia en los 3 años posteriores al tratamiento; sin embargo, existen casos en los cuales esta condición se desarrolla hasta 20 años después del mismo<sup>6</sup>.

Esta dolencia se puede abordar tanto con tratamiento fisioterapéutico como farmacológico o quirúrgico, pero actualmente la terapia descongestiva es el tratamiento de elección. Esta terapia incluye: educación del paciente sobre

el manejo de la piel para prevenir infecciones, el drenaje linfático manual, la terapia de compresión mediante venda no elástica y el ejercicio terapéutico<sup>7</sup>.

El drenaje linfático manual consiste en un conjunto de maniobras lentas, rítmicas y suaves, en el sentido del drenaje fisiológico, que mejoran la absorción y el transporte de los líquidos<sup>8</sup>. Los vendajes y las prendas de compresión se usan principalmente para elevar la presión del fluido intersticial con el fin de mover el líquido linfático a través de los vasos linfáticos iniciales hacia los troncos linfáticos más grandes<sup>4</sup>. Se utiliza generalmente como un tratamiento a largo plazo, pero el cumplimiento es a menudo un problema, ya que estas prendas son consideradas incómodas y difíciles de poner para los pacientes<sup>5</sup>. Los ejercicios terapéuticos incluidos en la TCD son capaces de ayudar a mover y drenar el fluido linfático para reducir el edema y mejorar el uso funcional del miembro afectado<sup>9</sup>.

Tras recibir el diagnóstico de cáncer las pacientes tienden a reducir la actividad física y, como se conoce, las personas inactivas presentan fatiga, debilidad, incoordinación, reducción de las relaciones sociales, alteraciones musculoesqueléticas y cardiovasculares, y depresión; alteraciones que tienden a presentar las mujeres con cáncer de mama. Por el contrario, la práctica de ejercicio incrementa la resistencia a la fatiga, reduce la ansiedad y la depresión, mejora la capacidad funcional y el sueño, ayuda a relajarse e incrementa el trato interpersonal<sup>9</sup>.

Además, hallazgos recientes evidencian que los estilos de vida sedentarios pueden aumentar el riesgo de desarrollar linfedema, por lo que la participación en un programa de ejercicio regular juega un papel importante en el mantenimiento de un peso corporal saludable y estable, ya que

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/8558648>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/8558648>

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