

BREAST BOSU® EJERCICIOS DE RECUPERACIÓN DEL CÁNCER

POR: ANDREA LEONARD

Uno de los más importantes, si no el más importante de la recuperación de los debilitantes efectos secundarios de la cirugía y el tratamiento del cáncer de mama, es corregir las desviaciones posturales que son el resultado de desequilibrios musculares. Hay que reeducar el cuerpo para restaurar la resistencia muscular normal y el equilibrio. La mayoría de nosotros pensamos en el equilibrio como la capacidad para soportar sin caer, pero en realidad representa la capacidad de estabilizar y mantener una posición específica del cuerpo. El control postural se define como el acto de mantener, alcanzar, o la restauración de un estado de equilibrio en cualquier postura o actividad. Sólo tiene sentido la realización de ejercicios para corregir la amplitud de movimiento y postura desviaciones, al tiempo que incorpora el aspecto del equilibrio, producirá los mejores resultados!

Los siguientes ejercicios y descripciones son una breve muestra de la programación de ejercicios en el cáncer de mama Recuperación BOSU® Manual Especialista disponible en www.thecancerspecialist.com.

Es esencial que usted comience su sesión de ejercicios con un suave calentamiento cardiovascular de por lo menos cinco minutos. Puede subir escaleras, marchar en su lugar, y, finalmente, rebotar en el BOSU® [Balance de entrenador](#) si 1) no tiene neuropatía en los pies 2) puede equilibrar con o sin agarrarse a algo o alguien.

Después de una mastectomía y / o radiación, no está obligado a ser opresión en la pared del pecho del tejido cicatricial y / o adherencias. Con el tiempo esto puede crear la apariencia de hombros redondeados y una cabeza hacia adelante. Esto puede ser minimizado, si no completamente remediado, por la combinación adecuada de los estiramientos y ejercicios de fortalecimiento. Comenzaremos con cuatro tramos de pecho variando en intensidad del más fácil al más difícil.





Este segundo ejercicio para la espalda se conoce como una fila. El principiante debe **estar de pie en el suelo** con sus pies separados y **sin resistencia**, para empezar. Se inclina hacia adelante o "bisagra" en la cintura y deje que sus brazos cuelguen hacia abajo con las palmas frente a frente. Asegúrese de que sus músculos abdominales están comprometidos y que su ombligo se "dibuja" en hacia la columna vertebral, manteniendo la columna cervical (área del cuello) en punto muerto. Exhale, retraer los omóplatos, y llevar ambos brazos hacia arriba en ángulo de noventa grados para que al final del movimiento de sus manos estén al lado de las caderas. Inhale y vuelva lentamente a la posición inicial. Repita 8-12 veces, pero **dejar de inmediato si usted experimenta cualquier dolor o molestia**. Cuando se puede, realizar 12 repeticiones sin resistencia y, si no experimenta ningún dolor o incomodidad, puede comenzar con 1 o 2 pesos libras en cada mano y seguir el mismo procedimiento.



En las posiciones 1 y 2, debe involucrar a los músculos abdominales por su botón de "dibujo" del vientre hacia la columna vertebral, mientras se retrae de forma simultánea (tirando hacia atrás) de los omóplatos hasta que sienta un suave estiramiento en el pecho. Cualquier cosa más allá de una leve molestia debe ser una señal de advertencia para que retroceda, o detener por completo. Siempre se puede volver a intentarlo en otra semana o así y ver cómo responde su cuerpo.

En las posiciones 3 y 4, se posiciona en el borde del BOSU® Balance de entrenador y poco a poco hacer retroceder hasta que su parte superior del cuerpo descansa sobre la cúpula y su cabeza se apoya (no se debe inclinar hacia atrás). Si ha sufrido una TRAM abdominal, puede que tenga que enrollar hacia los lados para que no se adapte a su incisión quirúrgica y / o la espalda.

Estas imágenes son tramos diseñados para "abrir" el pecho, aumentar el flujo sanguíneo y linfático y minimizar el dolor asociado con los espasmos musculares. Al apretar los omóplatos mientras mantiene el estiramiento, incorporan un componente de entrenamiento de la fuerza isométrica también. A medida que se contrae y fortalece los músculos de la espalda, tendrá una extensión natural de su pecho a través de un proceso conocido como inhibición recíproca.

Cuando se pueden realizar los cuatro niveles de los tramos del pecho sin molestias, se puede pasar a los ejercicios de pecho de fortalecimiento que se tratan en el libro.

Como ya he mencionado, a través del proceso de inhibición recíproca (cuando se estira un músculo, el músculo opuesto se contraerá automáticamente), mediante el fortalecimiento de los músculos de la espalda, vamos a estirar los músculos del pecho de forma automática. Los siguientes ejercicios están diseñados para desarrollar la fuerza en los músculos de la espalda.

El primer ejercicio se conoce como una mosca inversa. El principiante debe intentar este ejercicio **sentado en una silla con ninguna resistencia** para empezar. Usted debe comenzar con los brazos rectos hacia fuera delante de usted, ligeramente inferior a la altura del hombro, retraer los omoplatos y al mismo tiempo ampliar su pecho al abrir los brazos a los lados (abrazo barril a la inversa). Asegúrese de que sus músculos abdominales están comprometidos y que su ombligo se "extrae" adentro hacia su espina dorsal y que su cabeza está centrada sobre sus hombros (no deje que migren hacia adelante). Inhale mientras vuelve lentamente a la posición inicial. Repita 8-12 veces, pero **dejar de inmediato si usted experimenta cualquier dolor o molestia**. Cuando se puede realizar 12 repeticiones sin resistencia y, experimentar ningún dolor o incomodidad, puede comenzar con una banda de resistencia muy ligera y seguir el mismo procedimiento.

Andrea Leonard, fundador y propietario del Instituto de Capacitación Ejercicio cáncer

16-12-2016