

## RECOMENACIONS I CONSELLS PER A LA PREVENCIÓ DEL LIMFEDEMA

### De què parlem ?

El sistema limfàtic té dues funcions bàsiques: de drenatge i de defensa immunitària.

El braç es pot edematitzar després del buidatge axil·lar perquè els vasos i ganglis limfàtics han estat extrets (necessàriament) i, en conseqüència, l'organisme té una capacitat menor per combatre una infecció a l'extremitat superior corresponent perquè el sistema limfàtic ha sofert una variació.

Cal tenir un bon drenatge de la limfa mitjançant exercicis específics

I també prendre totes les precaucions possibles, perquè es podrien produir infeccions greus i iniciar-se un **edema** (inflor de l'extremitat).

### Com prevenir-lo ?

- No us prengueu la pressió arterial en aquest braç. Quan l'aparell pressiona, pot inflar l'extremitat.
- Eviteu les extraccions de sang, si no són absolutament necessàries. El que pot perjudicar es la goma quan presiona (smark).
- No us realitzeu limfografies, ni altres exploracions vasculars.
- Eviteu sessions d'acupuntura al braç afectat. Prescindi de les vacunes o pegats.
- Tingueu cura en fer-vos la manicura i en tallar-vos les ungles.
- Cal que us cureu les ferides petites, encara que sembli que no són importants, ja que qualsevol ferida és una obertura que facilita la infecció.
- S'han d'evitar les esgarrapades de gat o de qualsevol animal i les mossegades de gos. En cas que es produeixin, cal curar-les immediatament perquè poden causar infeccions greus
- Al jardí, tingueu cura amb les plantes espinoses (utilitzeu manyopla enconxada).
- Useu guants per realitzar determinades tasques (netejar el peix, rentar els plats, etc.).
- No realitzeu esforços que suposin sobrecàrrega excessiva del braç ni porteu objectes pesants.
- Eviteu moviments bruscos: a l'autobús, passejant un gos... eviteu també treballs repetitius que puguin posar en tensió la mà i el braç.
- Els aplaudiments poden provocar inflor, és aconsellable simular-los.
- Procureu utilitzar didal per cosir o protegiu-vos la mà amb uns guants fins de pell.
- Eviteu picades d'insectes, o cureu-vos-les immediatament per evitar rascar-vos.

- No introduïu el braç en aigua molt calenta. Eviteu l'excés de temperatura (forn, estufa, estoreta elèctrica, infrarojos, radiació solar, UVA, sauna, parafina, parafang).
- No dugueu roba ajustada ni peces de vestir que oprimeixin l'avantbraç o el braç. Eviteu els anells, les polseres i el rellotge.
- Eviteu els massatges bruscos i forts.
- Apliqueu-vos-hi cremes hidratants suaus. És important mantenir la pell molt hidratada, sobretot als colzes.
- No us depileu l'aixella amb fulla, ni cera calenta o freda (utilitzeu una màquina elèctrica, rasureu suaument sense irritar.)

### Recordeu:

- Heu de dur una vida al més normal possible.
- Procureu fer la gimnàstica indicada pel fisioterapeuta especialitzat cada dia per mantenir una bona mobilitat i un bon drenatge del braç.
- És important fer algun altre tipus d'exercici (llargs passeigs, algun tipus de ball, ioga). Això ajudarà a mantenir un bon estat físic i psíquic.
- La natació és un exercici molt complet per millorar la qualitat de vida però no és aconsellable realitzar-lo durant el tractament de quimioteràpia ni de radioteràpia (encara menys a la piscina perquè hi poden haver problemes a la pell.)
- Quan viatgeu en avió es important moure de tant en tant el braç o mantenir-lo recolzat sobre un coixí en una postura una mica elevada.
- Podeu realitzar qualsevol tipus de feina, sense arribar mai a l'esforç excessiu.

SI APAREIXEN SIGNES D'EDEMA (INFLOR), ACUDIU AL CONTROL MÈDIC

---

**Contingut:** Sra.Montserrat Gironès Coromina. Fisioterapeuta.Servei de Rehabilitació. Hospital Clínic .BCN