

### ► Exercici terapèutic:

- S'han de realitzar al menys un cop al dia, amb una duració mínima de 15-20 minuts/diaris.
- Es realitzaran asseguts a la cadira, o dempeus. Cal fer entre 5 i 20 repeticions de cada exercici, a un ritme lent. Recomanem realitzar-los amb les dues extremitats, no tan sols amb l'afectada.

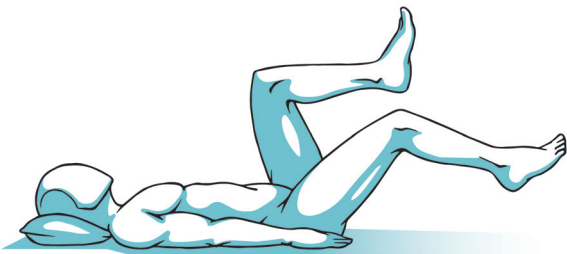
### ► Exercicis respiratoris:

Estirats, amb els braços recolzats sobre el llit.

- Inspiració: agafem aire pel nas i elevem l'abdomen.
- Espiració: expulsem l'aire per la boca lentament, i anem descendint l'abdomen.

Repetim aquest exercici 5-10 vegades.

### ► Exercicis extremitats inferiors:



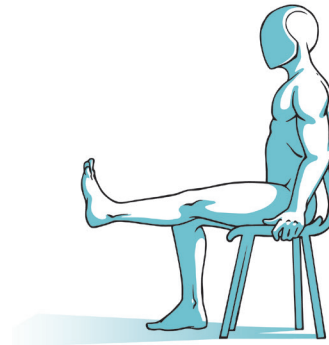
► Fer la bicicleta: cap endavant i cap enrere.



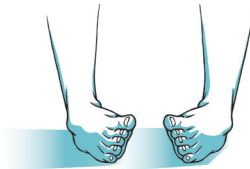
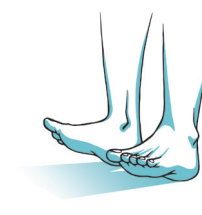
► Estrènyer els genolls contra el terra, amb la punta dels dits cap al cap.



► Aproximar els genolls al cos i tornar a la posició inicial.



► Estirar els genolls i mantenir 5 segons.



► Caminar de forma normal, de puntetes, de talons, amb la banda externa i després la banda interna dels peus.

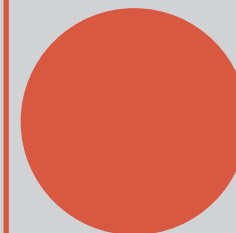


► Flexionar i estendre els dits.



► Els turmells cap amunt i cap avall.

# Recomanacions per a pacients amb risc de limfedema d'extremitat inferior



## ► El sistema limfàtic

És un sistema de vasos paral·lel a la circulació sanguínia. La seva funció és la d'actuar com a sistema accessori que permet recuperar el flux de líquid dispers entre els teixits, retornant-lo al torrent sanguini. Aquest líquid, que es caracteritza per ser blanc, sense hematies, s'anomena limfa i durant el seu trajecte, passa per diverses estructures, que anomenem ganglis limfàtics, amb una funció de filtrat, important per al nostre sistema immunològic.

## ► Les tres funcions que realitza la limfa són:

1. Recol·lectar i retornar el líquid intersticial a la sang.
2. Defensar el cos contra les infeccions.
3. Absorbir els nutrients de l'aparell digestiu i transportar-los juntament amb l'oxigen als llocs on no hi ha vasos capil·lars.

El sistema limfàtic requereix del treball muscular per ajudar als seus sistemes de bombeig, com són les contraccions del propi vas, els moviments respiratoris així com els de les extremitats, per aconseguir una correcta circulació de la limfa.

Aquest flux pot veure's alterat per la cirurgia (resecció parcial o completa de la cadena ganglionar axil·lar), o bé pels tractaments de radioteràpia. D'aquí la importància de seguir les següents recomanacions i realitzar l'exercici terapèutic assenyalat.

## ► El limfedema

És una acumulació anormal de líquid, que es troba entre els teixits, produït per una alteració en la capacitat de transport del sistema limfàtic.

### Signes incipients del limfedema:

- Augment de la mida de la cama, el ventre o el tòrax.
- Sensació de pesadesa a l'extremitat.
- Canvis en la textura de la pell o sensació de tensió o duresa.

### Signes d'alarma per consultar al metge:

- Induració i envermelliment d'alguna zona de l'extremitat, ventre o tòrax.

## ► RECOMANACIONS

### Relacionades amb l'augment de la temperatura local de la cama:

Evitar exposar la cama al sol i a d'altres fonts de calor com les calefaccions i descartar l'aplicació de calor amb finalitats analgèsiques o relaxants (sauna).

### Quan hi ha una major producció de limfa:

No sotmetre l'extremitat a exercici vigorós. Cal minvar el risc de ferides o lesions cutànies que puguin derivar cap a infeccions locals.

### Respecte la cura de l'aspecte físic:

Es recomana l'ús de la màquina elèctrica com a mitjà de depilació i evitar tallar les cutícules o arrencar els padastres.

### Relacionades amb la compressió de la cama afectada:

Prescindir de l'ús de roba o complements que comprimeixin la cama afectada. També evitar aquelles exploracions que requereixin d'una compressió de la cama. No està recomanada la pressoteràpia com a únic tractament, si es vol fer-ne ús cal que es realitzi també drenatge limfàtic manual.

### Davant de qualsevol lesió cutània o ferida:

Cal mantenir una bona higiene de la zona afectada, aplicar un antisèptic i tapar amb un apòsit la ferida.

### Canvis en l'estil de vida

- Una bona higiene e hidratació de la pell.
- Una dieta equilibrada, mediterrània o baixa en greixos.
- Exercici terapèutic. Fer una activitat esportiva, de manera regular i planificada, que sigui de baix impacte i amb una intensitat baixa-moderada, sempre segons tolerància.

