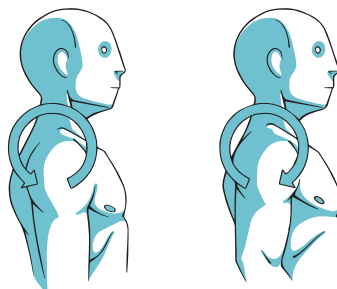


► **Exercici terapèutic:**

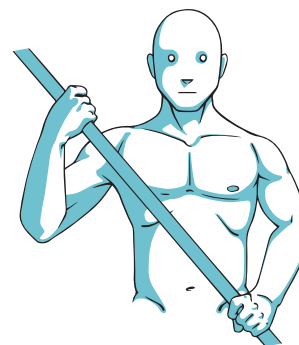
iS'han de realitzar al menys un cop al dia, amb una duració mínima de 15-20 minuts/diaris.

iEs 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.

iTambé pot ser recomanable la pràctica d'alguna activitat esportiva que resulti motivadora, com exercici terapèutic, amb una freqüència de 3 cops per setmana, amb una duració mínima de 30-40 minuts/sessió.



► Realitzar girs ambdues espatlles



► Fer e gest de remar

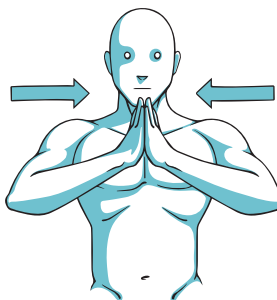
► **Exercicis respiratoris:**

Estirats, amb els braços recolzats sobre el llit.

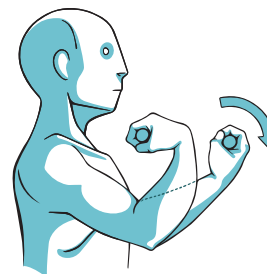
iInspiració: agafem aire pel nas i elevem l'abdomen.

iEspiració: expulsem l'aire per la boca lentament, i anem descendint l'abdomen.

Repetim aquest exercici 5-10 vegades.

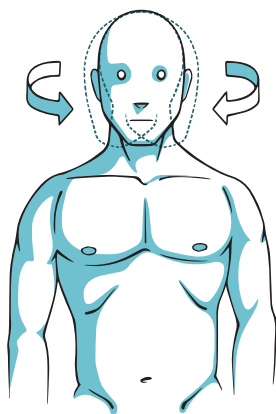


► Ajuntar els palmells de la mans i pressionar

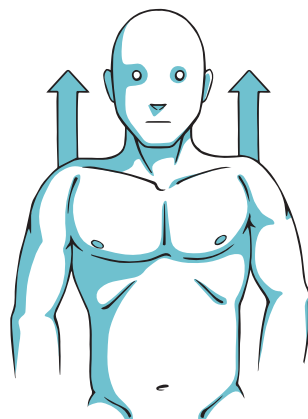


► Estendre i flexionar els braços, subjectant el pal amb les dues mans

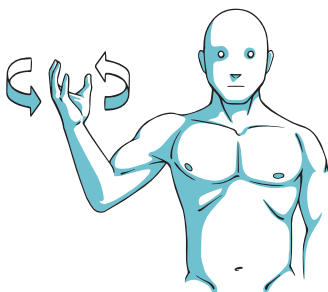
► **Exercicis extremitats superiors:**



► Girar el cap de dreta a esquerra



► Realitzar elevacions amb les espatlles

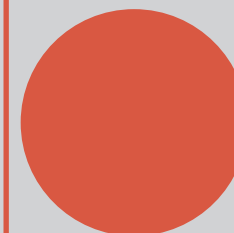


► Realitzar el gest d'enroscar i desenroscar amb cada mà alternativament



► Realitzar girs amb ambdós canells

Recomanacions per a pacients amb risc de limfedema d'extremitat superior



► 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 del pit, tòrax, espatlla, braç i/o mà.
- Sensació de pesadesa a l'extremitat.
- Canvis en la textura de la pell, sensació de tensió i/o duresa.

Signes d'alarma per consultar al metge:

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

► RECOMANACIONS

Relacionades amb l'augment de la temperatura local del braç:

Evitar exposar el braç 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, utilitzant per exemple didals per cosir, guants per a rentar plats i per a la jardineria...

Respecte la cura de l'aspecte físic:

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

Relacionades amb la compressió del braç afectat:

Prescindir de l'ús de roba o complements que comprimeixin la braç afectat. També evitar aquelles exploracions que requereixin d'una compressió del braç afectat (prendre la tensió arterial). 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.



