

Ejercicios propuestos

Ejercicios respiratorios:

- Coger aire por la nariz inflando la barriga y soltarlo por la boca suavemente desinflando la barriga.
- Coger aire subiéndolo los brazos, bajar los brazos mientras suelta el aire.

Ejercicios cervicales:

- Girar la cabeza suavemente hacia un lado y después hacia el otro.
- Llevar suavemente la cabeza hacia abajo hasta tocar con la barbilla el pecho y subirla hasta mantener la mirada horizontal.

Ejercicios con los brazos:

- Realizar giros de ambos hombros.
- Flexionar y extender los brazos.
- Realizar el gesto de girar el pomo de la puerta.
- Colocar las manos juntas, en posición de rezo y apretar fuerte la una contra la otra.
- Sujetar un palo a media altura y llevarlo suavemente hacia encima de la cabeza con los codos extendidos.
- Colocar una toalla pequeña doblada a modo de rulo bajo la axila y apretarla suavemente, contar hasta 5 y aflojar posteriormente.



Ante una lesión... no te la juegues
¡Acude a un/a fisioterapeuta!

Col·legi Oficial de Fisioterapeutes
de les illes Balears

971 713 018

www.colfisiobalear.org



Col·legi Oficial de Fisioterapeutes
de les illes Balears

C/ Camp Redó nº 3 bajos - 07010 Palma - Mallorca - Balears
Telf. 971 713 018 - Fax. 971 711 386 - e-mail. info@colfisiobalear.org

AUTORES: Este díptico está elaborado por el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de las Islas Baleares.

Fisioterapia y linfedema



¿Qué es el linfedema?

El linfedema se define como un aumento anormal de líquido rico en proteínas en el espacio intersticial debido a una alteración de la capacidad de transporte del sistema linfático, que se manifiesta por un incremento del tamaño o hinchazón de una extremidad o región del cuerpo. Una vez establecido el linfedema, no existe un tratamiento curativo, por lo que los objetivos se centran en disminuir el volumen, reducir los síntomas y evitar la progresión y las complicaciones.

Tipos de linfedema

Primario: Debido a alteraciones congénitas del sistema linfático.

Secundario: Producido por la interrupción o compresión de los vasos linfáticos como consecuencia de procesos tumorales, infecciones o de tratamientos como la cirugía o la radioterapia.

Estadaje de los linfedemas de la International Society of Lymphology

ISL, estadio 0

Estado de inflamación subclínica no evidente a pesar del transporte linfático deteriorado. Esta etapa puede existir durante meses o años antes de que el edema se haga evidente.

ISL, estadio 1

Representa el inicio precoz de la enfermedad en la que hay acumulación de tejido líquido que disminuye/ desaparece con la elevación de la extremidad afectada. El edema puede ser depresible en este momento.

ISL, estadio 2

La elevación de un miembro por sí sola rara vez reduce el linfedema y la depresión del edema con fóvea todavía es manifiesta.

ISL, estadio 2 tardío

Consistencia tisular duroelástica. No deja fóvea ya que la fibrosis del tejido es cada vez más evidente.

ISL, estadio 3

El tejido es duro (fibrosis) y la depresión con fóvea está ausente. Aparecen cambios tróficos en la piel, como engrosamiento, hiperpigmentación, aumento de pliegue, depósitos grasos y papilomatosis.

ISL: International Society of Lymphology.

Recomendaciones y medidas de higiene:



* Mantenga el brazo elevado sobre un cojín cuando esté sentado o tumbado.



* Use guantes protectores para aquellas actividades que comporten un riesgo de quemaduras o heridas: jardinería, cocina, uso de sustancias tóxicas (lejía, amoníaco). Use dedal para coser.



* Evite todo tipo de traumatismo: equimosis, cortes, golpes de sol, quemaduras.



* En caso de herida en la piel del brazo es importante lavarse con agua y jabón y aplicarse un antiséptico. Consulte a su médico si presenta dolor, enrojecimiento, aumento del volumen, lesiones, aumento de temperatura o fiebre.



* Evite ropa ajustada en el brazo y hombro, el sujetador debe ser apropiado, con tirantes anchos, que no compriman la zona del hombro, o el que le haya indicado el cirujano.



* No use anillos, pulseras, relojes... alrededor del brazo afecto.



* No exponga la extremidad al sol. Use crema protectora solar para evitar quemaduras.



* Evite baños muy calientes, saunas, mantas eléctricas y cambios bruscos de temperatura.



* Tómese la tensión arterial en el brazo sano, sobre la pierna o el muslo si sufre un edema bilateral.



* No acepte inyecciones, vacunas, perfusiones, extracciones de sangre, ni determinaciones de glucemia en la extremidad afecta.



* Mantenga el brazo afecto aseado con jabón neutro. Séquese el brazo con suavidad, asegurándose de que estén perfectamente secos todos los pliegues de la piel y entre los dedos. Utilice una loción hidratante después del baño.



* Utilice una maquinilla eléctrica para quitarse el vello de las axilas. Limpie a menudo la maquinilla y reemplace el cabezal cuando sea necesario.



* Tenga cuidado al realizar la manicura, evite cortar las cutículas, es preferible el uso de cortaúñas que de tijeras. Evite mordérselas o arrancarse los padrastros.



* Evite los movimientos vigorosos y repetitivos con el brazo afecto como por ejemplo, frotar, empujar y estirar.



* No levante objetos pesados con el brazo afecto (pesos superiores a 5 Kg).



* No use nunca bolsos pesados en bandolera, procure llevar el bolso en el brazo opuesto.



* La marcha, la natación, el yoga, el aeróbic sin pesas y la gimnasia de mantenimiento son varios de los deportes recomendados. Hay que evitar aquellos de fuerza excesiva y repeticiones bruscas, y aquellos que provoquen dolor o inflamación tras su práctica.



* Se debe llevar una dieta equilibrada, para mantener su peso ideal y evitar la obesidad.

Tratamiento:

Una vez que el linfedema se ha establecido no existe un tratamiento encaminado hacia la curación del mismo, por lo que los objetivos se centran en reducir la sintomatología, disminuir el volumen y evitar la progresión y complicaciones.

El tratamiento debe aplicarlo un fisioterapeuta.

Drenaje linfático manual

El drenaje linfático manual es una técnica de masaje que se aplica sobre la superficie de la piel i sigue la localización anatómica de los vasos linfáticos. Es lento e indoloro, se ha de ejercer escasa presión (<40mmHg) siguiendo un orden de maniobras centrífugo (desde la raíz a la zona distal) pero centrípeto en la aplicación de cada una de ellas.

Presoterapia

Son aparatos que crean un gradiente de presión en sentido distal a proximal con un mecanismo de acción externa similar a las medidas de compresión (vendajes y mangas). Los aparatos pueden ser uni o multicompartimentales, logrando estos últimos una compresión en ciclos y secuencias a lo largo de la extremidad.

No debería aplicarse este tratamiento en personas a las que se les ha practicado una extirpación total de ganglios.

Vendaje multicapa

Es un vendaje compresivo que no debe usarse de manera aislada, sino entre sesiones de DLM. Actúa sobre la absorción de proteínas y la movilización de masas líquidas durante las contracciones musculares.

Requiere una presión uniforme pero mayor en zonas distales que en proximales. Es importante procurar que no se pierda un buen contacto ni se formen arrugas.