



# ASPECTE FÍSIC

## PREVENCIÓ DEL LIMFEDEMA DE BRAÇ I MÀ

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

També cal mantenir un bon drenatge de la limfa mitjançant exercicis específics.

### Com prevenir-lo ?

- No us prengueu la pressió arterial en aquest braç.
- Eviteu les extraccions de sang, si no són absolutament necessàries.
- No us feu 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 un cureu les ferides petites encara que sembli que no són importants, ja que qualsevol ferida és una obertura que facilita la infecció.
- Al jardí, tingueu cura amb les plantes espinoses (utilitzeu manyopla enconxada).
- Useu guants per realitzar determinades tasques (netejar el peix, rentar els plats, etc.).
- Useu guants quan feu servir materials agressius o corrosius, per exemple lleixiu.
- No realitzeu esforços que suposin sobrecàrrega excessiva del braç ni porteu objectes pesants.
- Eviteu els moviments bruscos: a l'autobús, passejant un gos... eviteu també els treballs repetitius que puguin posar en tensió la mà i el braç.
- No feu gestos que no sigueu capaces de fer i que, de ben segur, podreu fer més endavant.
- Eviteu els aplaudiments perquè no són aconsellables. Simuleu-los.
- Procureu utilitzar didal per cosir i/o protegiu-vos la mà afectada amb uns guants fins de pell.
- Eviteu picades d'insectes, o cureu-vos-les immediatament per evitar rascar-vos.
- Aneu en compte amb les esgarrinxades dels gats o de qualsevol animal i amb les mossegades dels gossos. S'han de curar immediatament perquè poden ocasionar infeccions greus.
- 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 cremes hidratants suaus, sobretot al colze, per evitar petites ferides.
- No us depileu l'aixella amb fulla, ni amb cera calenta ni freda (utilitzeu màquina elèctrica, rasureu-vos 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 us 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 pot produir problemes a la pell.
- Podeu fer qualsevol tipus de feina, sempre sense arribar a l'esforç excessiu.

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