

La importància d'una bona informació per a prevenir el limfedema



Dr. J. Tejero
y Dra. M. Gironès.
Hospital Clínic de
Barcelona

Actualment el càncer de mama és una patologia que genera un alt grau de preocupació en la nostra societat a causa de la seva gran incidència i la precocitat en l'edat d'aparició.

Al llarg del temps, no gaire llunyà, hem vist avançar les tècniques quirúrgiques i els tractaments oncològics molt ràpidament gràcies a la dedicació dels professionals a l'assistència dels pacients i a la investigació.

Amb els avenços de la ciència, actualment es produeixen més curacions de càncer de mama, i no cal dir que l'expectativa de vida és molt més llarga; per tant, hem de donar més importància al fet de millorar l'autonomia de la persona afectada com més aviat millor.

Tot això comporta també una nova preocupació per a aquestes persones, les quals demanen ajuda a crits; en realitat estan demanant que els ofereixin totes les eines possibles per millorar la seva qualitat de vida. Malgrat tot, cada dia hi ha més controvèrsia en la informació escrita i parlada, moltes vegades a causa del desconeixement d'alguns temes. Això crea un desconcert impressionant entre la població afectada, que no sap on anar en uns moments de gran bloqueig mental, quan el que necessita és pau i tranquil·litat i que tot sigui de fàcil accés.

Creiem que en aquests moments tan durs, agafar totes les publicacions que es troben i començar a llegir sense control no és el més indicat, ja que l'única cosa que s'aconseguirà serà afavorir més el desconcert i, finalment, bloquejar la ment. Val la

pena tenir molt clar que cal confiar en els professionals i preguntar... i preguntar sense por.

Amb aquesta finalitat, actualment, en alguns hospitals parlem d'equips multidisciplinaris, en els quals cada professional és expert en el seu tema i confia en la tasca dels altres sense interferir gens en la dinàmica del grup.

Ara parlarem del limfedema, el gran monstre. Doncs sí, és un monstre que si apareix i s'instal·la a casa nostra costa molt de fer-lo fora i a vegades es queda a viure amb nosaltres tota la vida. Amb nosaltres, amb la família i els amics i, fins i tot, canvia la nostra manera de viure; tot això seria innecessari, si des del principi s'hagués tingut una informació bona i clara.

Limfedema (o inflor de l'extremitat): es defineix com la manifestació clínica que consisteix en l'edema d'una extremitat a conseqüència d'una interrupció o alteració en el sistema limfàtic. Les causes poden ser molt diverses (buidatge ganglionar de l'axil·la, radioteràpia postcirurgia, etc.).

Actualment ja s'estan evitant, i s'evitaran encara més en el futur, molts limfedemes gràcies als avenços de la ciència (tècnica del gangli sentinella, conservació del múscul pectoral en l'acció quirúrgica, cures actuals en les sessions de radioteràpia). No obstant això, hem de pensar que cada persona serà tractada segons l'estadi de la malaltia i que se seguiran buidant necessàriament ganglis de l'axil·la com a tractament immediat d'aquesta patologia.

És molt important saber, contràriament al que molts pensen, que un limfedema no ha d'aparèixer per força

immediatament després de la cirurgia sinó que pot instaurar-se al cap d'un quant temps, en major o menor grau. Per tant, és imprescindible prendre mesures de prevenció. No hem d'oblidar que existeix aquesta possibilitat, sense obsessionar-nos-hi, però cal fer cas dels consells dels professionals experts en el tema per tal d'evitar-la. Quan s'inicia el limfedema (petit edema incipient), cal anar al professional expert per solucionar el problema al més aviat possible, perquè si s'hi instaura i passa més temps podria ser més greu, més difícil de solucionar i podria convertir-se en un limfedema de curs llarg i crònic.

COMPLICACIONS DEL LIMFEDEMA

- Complicacions físiques (cel·lulitis, fibrosi...) i infeccioses (mico-si, erisipela, limfangitis, etc.).
- Complicacions psicològiques, amb vulnerabilitat per patir depressió, ansietat, no-acceptació de la pròpia imatge corporal i pèrdua d'autoestima.
- Complicacions de caràcter social a causa de la importància actual de la imatge pública. Soledat, aïllament...

NECESSITAT DEL TRACTAMENT PREVENTIU DEL LIMFEDEMA

Como dèiem anteriorment, gràcies a les noves tècniques quirúrgiques (detecció del gangli sentinella) en molts casos s'evita el buidatge dels ganglis de l'axil·la, però actualment cal pensar com podem treballar per evitar la possible inflor de l'extremitat superior corresponent en el cas que s'hagi efectuat necessàriament aquest buidatge ganglionar.

MOTIUS

- Perquè hi ha un desconeixement total dels mètodes de prevenció, tant en l'àmbit de les pacients com en el del personal sanitari.
- Perquè hi ha una mala informació a causa de les publicacions contradictòries sobre les estratègies que cal seguir. Això pot perjudicar greument, de forma involuntària, la persona afectada.
- Perquè amb la fisioteràpia precoç i adequada, les persones afectades no tan sols reben ajuda física (exercicis de prevenció del limfedema i exercicis per recuperar la mobilitat del braç afectat) sinó també part d'ajuda psicològica, ja que s'adonen que poden col·laborar a millorar la seva autonomia.
- Perquè la fisioteràpia preventiva es desconeix fins i tot entre el personal sanitari no especialitzat.

CAL INFORMAR ADEQUADAMENT DE LES POSSIBLES SEQÜELES PER TAL DE FER-SE UNA IDEA DE LA MAGNITUD DEL PROBLEMA I POSAR-HI REMEI.

No cal entretenir-se a descriure el sistema limfàtic quan és molt fàcil trobar en la literatura mèdica molts bons llibres per consultar qualsevol dubte sobre la seva anatomia, però recordem que:

En l'organització del sistema limfàtic podem distingir:

- La mama té una extensa xarxa limfàtica que drena per tres vies principals: axil·lar, interpectoral i mamària interna.
- Pels vasos limfàtics circula la limfa molt lentament i progressa per la contracció rítmica del moviment.
- La funció principal dels ganglis limfàtics és de defensa.

D'això es dedueix que el tractament preventiu estarà encaminat a tenir

cura de la pell per prevenir les infeccions i a fer moviments de bombeig per tal que la limfa circuli amb facilitat.

Tractament de fisioteràpia

És fonamental iniciar un tractament de fisioteràpia, correcte i especial, per a la prevenció del limfedema amb exercicis adequats per a la bona circulació de la limfa, una bona instrucció i educació sanitària. Per tant, és essencial que el Servei de Rehabilitació (amb metges i fisioterapeutes especialitzats) formi part de la Unitat de Patologia de la Mama de tots els hospitals per poder controlar les persones afectades des del principi i fer un seguiment de la correcta evolució de totes i de la seva qualitat de vida.

Malauradament, en molts hospitals del nostre país s'estan elaborant protocols de rehabilitació del càncer de mama seguint tècniques utilitzades amb pacients de traumatologia. Caldria tenir en compte que no estem parlant d'una persona que té un problema articular inicial, sinó precisament de cicatrius, de situacions d'immobilitat, de la por de moure l'extremitat afectada per desconeixement, de variació de la cadena ganglionar i del recorregut de la limfa.

És de vital importància que els professionals experts del país (metges rehabilitadors i fisioterapeutes) comencin a treballar per aconseguir un protocol únic i consensuat amb l'objectiu que totes les pacients puguin seguir el mateix tractament a qualsevol hospital. És molt important que en tots els hospitals es plantegi la possibilitat d'incloure el petit equip d'RHB per formar part del gran equip multidisciplinari encarregat de la cura de les pacients. Perquè aquestes no poden seguir uns

exercicis a casa seva sense un ensenyament previ per un professional expert.

Conclusió

La precocitat en el tractament de fisioteràpia i la correcta actuació de l'equip de rehabilitació redueix:

- La incidència dels edemes a curt, mitjà i llarg termini
- Les alteracions en la mobilitat de l'espatlla

La fàcil accessibilitat a un servei de rehabilitació redueix:

- La intensitat dels edemes
- La importància de les seves complicacions

Si apareixen signes inflamatoris cal anar al control mèdic. Aleshores s'iniciarà el tractament adequat per a l'edema establert. El tractament clàssic fins ara conegut és: farmacològic, de drenatge manual limfàtic, de pressoteràpia, d'embenatges, etc.

Però no oblidem que allò que és fonamental és prevenir l'edema i cercar les eines necessàries per aconseguir-ho, en la mesura que sigui possible.

És important saber que el tractament de fisioteràpia preventiu del limfedema és aplicable a totes les persones intervingudes d'un buidatge ganglionar de les extremitats superiors (càncer de mama, melanoma maligne, etc.). I inferiors (càncer d'úter, etc.).

Un altre aspecte significatiu que cal tenir en compte és: resoldre el mal d'esquena o fatiga crònica (seqüela del tractament oncològic, descrita fa poc temps com a tal); uns quants exercicis adequats i molt senzills ajudaran les persones afectades a reincorporar-se més aviat a la vida normal.