



Colegio Oficial de
**Fisioterapeutas
de Navarra**

NOTA DE PREMSA

La Fisioteràpia pot ajudar a prevenir el limfedema, conseqüència crònica del càncer de mama

Per aquesta raó, la campanya "[12 mesos, 12 consells de salut](#)", en la que participen el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid, el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas del País Vasco i el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Navarra, ha dedicat el [seu segon videoconsell](#) a la prevenció d'aquesta patologia.

(Barcelona, 19 de febrer de 2015)-. La Fisioteràpia pot ajudar a prevenir el limfedema, conseqüència crònica del càncer de mama. Per aquesta raó, la campanya "[12 mesos, 12 consells de salut](#)", en la que participen el **Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid**, el [Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya](#), el **Colegio Oficial de Fisioterapeutas del País Vasco** i el **Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Navarra**, ha dedicat el seu [segon videoconsell](#) a la prevenció d'aquesta patologia.

Així, segons informen les entitats integrants d'aquesta iniciativa, l'objectiu de la Fisioteràpia en aquest aspecte és prevenir la seva aparició, oferir educació sanitària al respecte i, en el cas que aparegui, millorar la qualitat de vida de les dones amb càncer de mama per a qui el limfedema suposa un important obstacle per al desenvolupament de determinades activitats quotidianes, socials i laborals.

En aquest sentit, els experts expliquen que el càncer de mama és el tumor més freqüent en les dones dels països desenvolupats i una patologia el tractament de la qual, pot provocar l'aparició d'efectes secundaris com el limfedema. Aquesta complicació provoca la inflamació d'una extremitat, en aquest cas la superior, com a conseqüència de l'acumulació de líquid intercel·lular que es troba entre la pell i el pla muscular. El limfedema apareix després de la intervenció quirúrgica per extirpar el tumor a la zona mamària, i si aquesta intervenció implica extirpar els ganglis axil·lars, augmenta un 10% la seva probabilitat d'aparició, si a més s'administra radioteràpia. Hi ha estudis que demostren fins i tot la seva aparició després de l'exèresi de pocs ganglis.

Els símptomes més comuns són l'augment del volum del membre afectat, edema, pesadesa, asimetria física, desfiguració i problemes de mobilitat, dolor i risc d'infecció, entre altres, afectant a la funcionalitat de l'extremitat.

En aquest sentit, els col·legis professionals participants en aquesta campanya asseguren que en el cas del càncer de mama, el limfedema secundari es pot produir en el 25-30% dels casos en què s'extirpen els ganglis i és un dels efectes amb major impacte. No obstant això, informen que tot i que un cop que apareix, esdevé una complicació crònica, es pot prevenir si es comença com una informació anterior a la

cirurgia i amb les mesures preventives immediatament després de la intervenció quirúrgica.

Per aquesta raó, recomanen a les pacients operades de càncer de mama “realitzar un programa d'exercicis específics per prevenir el limfedema i millorar la mobilitat del braç, per evitar que es produeixin complicacions” a més de sotmetre's a un seguiment regular, amb un fisioterapeuta especialitzat, que pugui educar-la en els hàbits higienicosanitaris adequats.

El fisioterapeuta format, a més, aconsellarà a les dones susceptibles de patir aquest problema. Consells com: evitar procediments mèdics al braç afectat com punxades, prendre la tensió arterial, etc.; mantenir la pell ben hidratada; evitar ferides i curar-les bé si es produeixen; intentar no realitzar moviments repetitius, tasques pesades ni sobreesforços amb aquesta extremitat, i no exposar-la a altes temperatures, ni utilitzar roba o complements ajustats.

De la mateixa manera, es recomana no practicar esports d'impacte i portar un estil de vida saludable realitzant activitat física regular, portant una dieta equilibrada i evitant hàbits tòxics, etc.

Els experts també expliquen que si en algun moment la persona sent que l'extremitat s'inflama, ha d'anar immediatament al metge i a continuació al fisioterapeuta, que ho valorarà, realitzarà el seguiment i establirà un tractament. És important acudir a un professional especialitzat per atendre al més aviat possible els edemes incipients. Així, informen que, actualment, les tècniques que s'utilitzen per tractar aquesta patologia són el drenatge limfàtic manual, la pressoteràpia, les ones de xoc, l'embenat neuromuscular, l'embenat multicapa i els maniguets de contenció.

Totes tenen coma a finalitat disminuir el volum de l'extremitat i mantenir-la en un estat òptim. En aquest sentit, els fisioterapeutes recorden que és important tractar el limfedema des del primer moment i asseguruen que els professionals de la Fisioteràpia acompanyaran sempre al pacient cap a un objectiu: aconseguir la màxima funcionalitat i qualitat de vida.

Campanya: “12 mesos, 12 consells de salut”

Contacte: Silvia Quiñonero comunicacio@fisioterapeutes.cat // 93 446 41 78