

Tratamentos para o linfedema

Quais os tratamentos que estão disponíveis?

O objectivo do tratamento do linfedema é incentivar o fluído linfático a afastar-se dos tecidos, fazendo os vasos linfáticos trabalhar mais dificilmente. Embora a forma como isto é feito varie de acordo com a gravidade de seu linfedema, o seu tratamento irá incluir algumas ou todas das seguintes abordagens em momentos diferentes. Pode conseguir fazer muitas destas coisas em simultâneo com qualquer tratamento profissional a que está sendo submetida.

Cuidados a ter com a pele

São importantes os cuidados com a pele porque os fluidos linfáticos do braço, juntamente com uma diminuição da infecção de combate aos gânglios linfáticos, significa uma maior probabilidade para as infecções ocorrerem. As pequenas fissuras na pele ou algumas condições da pele que causam vermelhidão e feridas podem tornar-se em locais de infecção. Uma pele seca, escamosa ou com fissuras também pode levar à infecção. Se uma infecção se desenvolver, pode conduzir a danos adicionais nos canais linfáticos através de cicatrizes e, eventualmente, tornar o linfedema pior.

Exercício

Fazer exercício irá manter as suas articulações flexíveis e é muito importante para a drenagem da linfa. Embora já possa estar a usar o seu braço na sua vida diária ou no trabalho e fazer bastante exercício, a presença da dilatação/ inchaço pode restringir os movimentos do braço e assim alguns exercícios extras podem-se revelar úteis.

- **Desporto e Fitness**
Os desportos e as actividades que fazia antes de aparecer o linfedema devem ainda ser possíveis, desde que os faça lentamente e se parar caso sinta qualquer desconforto ou se aperceba que o inchaço aumenta.
- **Actividades Gerais**
Tente não usar o braço para actividades longas e extenuantes, tais como o levantar, carregar compras pesadas, ou empurrar equipamentos pesados, como os cortadores de relva e carrinhos cheios de compras.
- **Exercícios dos ombros**
É importante manter o seu ombro em movimento para evitar o desenvolvimento da rigidez.
- **Exercícios dos braços e mãos**
Pode exercitar o seu braço um pouco, abrindo e fechando o punho, quando está a andar. Tente evitar deixar o braço pendurado por longos períodos, pois isso pode incentivar a agregação dos fluidos linfáticos.
- **Manter um peso saudável**
O excesso de peso pode afectar a forma como vai responder ao tratamento para o linfedema; por isso, é importante tentar manter um peso corporal saudável, tentando seguir um plano alimentar saudável.

Vestuários de compressão

Poderá equipar-se com uma roupa de compressão sob a forma de uma manga ou luva para a ajudar a controlar o linfedema. As peças de compressão são projectadas para evitar o agravamento do edema linfático, incentivando o líquido a circular no braço que está afectado. A

peça apresenta uma resistência firme contra a qual os vasos linfáticos são comprimidos pelos músculos durante a sua actividade. Isso permite que o líquido da linfa se mova no braço de forma mais eficaz. Ao vestir a roupa pode sentir um pouco de estranheza no início, mas depois vai sentir-se confortável. Normalmente será fornecida com duas peças para que uma possa ser lavada, enquanto a outra está a ser usada.

Se for difícil habituar-se à peça e o seu especialista de linfedema comprovou que é o tamanho correcto, tente usá-la quando estiver na forma mais activa e, em seguida, retira-a quando estiver menos activa. A peça de compressão é mais útil quando os músculos estiverem a trabalhar mais activamente, e menos útil durante o repouso. No entanto, utilize sempre o seu vestuário se for andar de avião porque a mudança na pressão pode afectar o inchaço.

Ligaduras de compressão

As ligaduras são usadas quando o inchaço tiver atingido um tamanho que torna difícil a normal utilização do vestuário de compressão. Também são usadas quando a pele estiver danificada e dolorida, pois o uso das roupas de compressão também pode causar danos.

São colocadas várias camadas de ligaduras no braço por um especialista em linfedema ou outro profissional de saúde que tenha recebido formação adequada para o fazer. Inicialmente, estas podem fazer o braço parecer maior do que o normal e pode sentir o braço volumoso e pesado. As ligaduras são removidas e reaplicadas todos os dias. Após duas a três semanas de aplicação diária de ligaduras, a forma e tamanho do braço irão mudar, e assim as roupas de compressão podem ser aplicadas para controlar o inchaço que permanece.

Drenagem linfática manual (DLM)

O DLM é um tipo especializado de massagem realizada por um terapeuta devidamente treinado. Pode ser usado para qualquer grau do inchaço provocado pelo linfedema, mas geralmente é usado quando o inchaço é grave e complicado.

O DLM pode ser particularmente útil em áreas onde o vestuário de compressão não possa ser facilmente usado, tais como a área da mama. O terapeuta especializado em DLM usa os movimentos das mãos para estimular a drenagem da linfa e afastar os fluidos linfáticos das áreas onde este ficou acumulado.

É um processo lento e ritmado que leva tempo para ser concluído e deve ser realizado por um médico treinado. O DLM não é normalmente usado como tratamento para o linfedema propriamente dito e é geralmente combinado com outros tratamentos para que melhores resultados sejam alcançados

Drenagem linfática simples (DLS)

O seu especialista pode ensinar-lhe um tipo simples de massagem baseada nos princípios da DLS, que visa melhorar a drenagem linfática em áreas do corpo que estão perto do inchaço. Se usar esta técnica, o braço inchado não é sujeito a massagens, mas as áreas de massagem perto do inchaço fazem com o fluido linfático drene para longe do braço. Se achar difícil fazer a massagem por si própria, alguém próximo a si pode ser ensinado para a ajudar.