

# LIMFEDEMUL

## Introducere

Limfedemul, afecțiune manifestată printr-o îngroșare a unui segment al corpului, cauzat de acumularea de lichid limfatic, poate apare după intervenția chirurgicală, după radioterapia efectuată în tratamentul cancerului sau ca o afecțiune primară. Poate afecta un membru sau o altă parte a corpului.

Această broșură conține:

- Informații despre cauzele apariției a limfedemului
- Răspunsuri la cele mai frecvente întrebări pe care le adresează pacienții
- O descriere a posibilelor tratamente
- Sfaturi privind stilul de viață și auto-ajutorare.

Diferite persoane vă pot ajuta în tratamentul limfedemului, de exemplu medicul care v-a tratat în spital, un specialist în limfedem, un fizioterapeut, un medic de familie și un dietetician.

## Sistemul limfatic

Sistemul limfatic este alcătuit din organe, ca de exemplu amigdalele palatine, timusul sau splina, și o rețea formată din noduli (ganglioni) și vase (tuburi), care se întind în tot corpul (vezi diagrama 1). Vasele limfatice conțin un lichid numit limfă, care se formează în țesuturile organismului.

Diagrama 1

În corpurile noastre există un flux continuu de lichide. Ele trec din țesuturi în sistemul limfatic. În acest sistem, lichidul este filtrat prin nodulii limfatici și apoi intră în fluxul sanguin. Acest flux continuu echilibrează cantitatea de lichide din diferitele părți ale organismului (vezi diagrama 2).

Diagrama 2

Sistemul de drenaj limfatic se aseamănă cu un râu care curge dinspre izvor (țesuturile), prin afluenți și brațe (sistemul limfatic) în mare (sângele) colectând lichidul în exces, proteinele și materiile nefolositoare.

Sistemul limfatic formează, celule numite limfocite, care ajută organismul să lupte împotriva infecțiilor. Limfocitele circulă în sânge, dar sunt mai concentrate în limfă, care reprezintă o parte a sistemului de apărare a organismului.

## Ce este limfedemul?

Limfedemul reprezintă umflarea (edemul) țesuturilor aflate sub piele și apare când limfa nu se mai poate drena.

Limfedemul poate afecta orice segment al corpului, inclusiv capul, gâtul sau organele genitale. Cel mai frecvent afectează un membru și uneori și zona adiacentă a trunchiului.

## **În ce cazuri poate apărea limfedemul?**

Limfedemul poate fi moștenit; este ereditar, în unele familii existând predispoziție pentru apariția lui. Poate fi cauzat de dezvoltarea necorespunzătoare a sistemului limfatic, afecțiune manifestată chiar de la naștere, dar uneori depistată doar mai târziu în cursul vieții. Când boala apare fără antecedente familiale și fără o cauză aparentă, aceasta se numește limfedem primar.

Cel mai frecvent, limfedemul poate apărea consecutiv unei operații sau radioterapiei din cadrul tratamentului cancerului. Se poate manifesta imediat după tratament sau la mai mulți ani după, ca rezultat al unei infecții sau traume. Acesta se numește limfedem secundar.

## **Ce determină apariția limfedemului?**

Limfedemul poate apare atunci când vasele limfatice sau nodulii limfatici sunt afectați ca rezultat al tratamentului împotriva cancerului. În urma operației chirurgicale sau a radioterapiei, se formează țesut cicatricial și rutele de drenaj limfatic din acea parte a corpului se pot întrerupe parțial.

Situația aceasta este similară cu a unui râu pe care a fost construit un baraj. Apa se adună în spatele barajului, depășind malurile râului și, dacă terenul nu reușește să dreneze apa, se inundă. În limfedem, fluxul de limfă se reduce prin apariția țesutului cicatricial și se adună în țesuturile din jur determinând umflarea zonei respective.

## **Întrebări frecvente**

### **Poate fi limfedemul tratat?**

Există multe modalități de tratament ale limfedemului ([vezi pag ..](#)). În ciuda afectării sistemului limfatic, o anumită cantitate de lichid este drenată. Trebuie, totuși, ușurată găsirea de către acest lichid a unor noi căi de drenaj.

Toate tipurile de tratament au scopul de a reface echilibrul între rata de producere a limfei și rata sa de drenaj. Înțelegerea acestei afecțiuni și primirea de sfaturi medicale sunt în egală măsură importante pentru rezolvarea cu succes a limfedemului.

## **De ce limfedemul apare la unele persoane și la altele nu?**

În prezent, nu poate fi explicat motivul pentru care unele persoane dezvoltă această afecțiune și altele nu. Cercetările sugerează faptul că ar putea fi mai mulți factori, alții învinuiesc doar apariția țesutului cicatricial, care afectează dezvoltarea limfedemului. Este necesară aprofundarea cercetărilor în acest domeniu.

## **Orice edem este un limfedem?**

Există multe motive pentru care acest edem poate apărea. Este un fapt des întâlnit ca edemul să apară imediat după operație, ca parte a procesului de vindecare și ar trebui să dispară fără sau după foarte puțină îngrijire specială. Dacă apare umflarea, contactați medicul curant din spital.

## **Limfedemul semnifică reapariția cancerului?**

Când edemul apare prima dată, multe persoane sunt îngrijorate temându-se că a reapărut o tumoră malignă. Deși recurența cancerului poate determina limfedem, nu este cea mai frecventă cauză a acestei afecțiuni. Nu vă speriați dacă observați o zonă umflată, contactați-l pe medicul de la spital pentru un sfat.

## **De ce nu poate fi drenat acest fluid?**

Acest tip de edem nu se colectează într-o singură zonă, ci se răspândește în țesuturile înconjurătoare, îngreunând drenajul. De asemenea, limfa este formată continuu în țesuturi și se va înlocui la fel de repede pe cât este eliminată.

## **Diureticele au vreun efect în această afecțiune?**

În general, diureticele au un efect redus asupra acestui tip de umflătură. Aceste medicamente au tendința de a elimina apa din alte zone ale corpului, neafectând zona cu limfedem, ceea ce nu are efecte pozitive asupra stării generale de sănătate.

## **Pot fi îndepărtate chirurgical țesuturile umflate?**

Țesuturile superficiale înecate în acest lichid pot fi îndepărtate printr-o intervenție chirurgicală, dar acest lucru determină apariția unor cicatrici întinse. Operația nu va îndepărta cauza reală a edemului, deci limfa va fi produsă în continuare, și limfedemul va reapare.

Se pot face operații care să facă un fel de “by pass” care să scurtcircuiteze blocajul din sistemul limfatic și să creeze noi rute de drenaj. Acest fapt nu produce beneficii pe termen lung.

Uneori, după reducerea unui edem sever prin tratament, se poate realiza o intervenție de chirurgie plastică pentru a îndepărta excesul de piele apărut. Această măsură nu este întotdeauna recomandată și trebuie discutată cu medicul curant.

Liposucțiunea reprezentând îndepărtarea chirurgicală a lichidului limfatic, poate fi o măsură terapeutică adoptată în limfedem. Deși reduce inițial mărimea membrului, poate fi dureroasă și nu îndepărtează cauza umflăturii care reapare uneori.

## **Limfedemul se poate vindeca?**

Limfedemul nu se poate vindeca pentru că glandele și vasele limfatice lipsă nu pot fi înlocuite sau reparate. Totuși, pentru multe persoane, tratamentul poate reduce considerabil edemul și aceste noi dimensiuni pot fi menținute.

În foarte puține cazuri, în care limfedemul este cauzat de cancer, tratamentul acestuia va duce la o reducere sau chiar dispariție a edemului.

Oricât de eficient ar fi tratamentul limfedemului, există întotdeauna posibilitatea reapariției sale. Va trebui să continuați să purtați bandaje elastice de susținere, așa cum vi s-a recomandat de către specialistul în limfedem care vă tratează și să urmați tehnicile de masaj așa cum ați fost instruit.

În timpul sau după tratarea limfedemului este important să urmați în continuare sfaturile pe care le-ați primit asupra îngrijirii pielii, gimnastică etc.

Veți învăța să recunoașteți activitățile care înrăutățesc limfedemul și, limitându-le, veți controla eficient afecțiunea.

## **Cum se tratează limfedemul?**

Există patru componente ale tratamentului, după cum urmează:

- Îngrijirea pielii
- Utilizarea zonei afectate
- Suportul extern prin lenjerie sau bandaje speciale
- Aplicarea unor tehnici de masaj

Tratamentul va fi individualizat pentru dv. S-ar putea să nu vă fie necesare toate tratamentele disponibile, sau să vă fie administrate în momente diferite sau în ordine diferită.

### **1. Îngrijirea pielii**

Îngrijirea pielii din zona afectată este foarte importantă pentru că poate ajuta la reducerea riscului unei infecții.

În această broșură veți găsi sfaturi generale privind igiena și îngrijirea pielii, împreună cu câteva sfaturi detaliate pentru fiecare zonă.

Fie că faceți baie sau duș, zona umflată trebuie spălată cu grijă în fiecare zi. Apa nu trebuie să fie prea caldă pentru că va crește fluxul de sânge și poate agrava astfel edemul.

Majoritatea persoanelor se spală bine pe mâini, dar este la fel de important să uscați bine pielea între degete și de sub inele. Picioarele sunt mai greu de îngrijit pentru că ajungeți mai greu. Dacă aceasta este o problemă, rugați pe cineva să vă spele și să vă șteargă zona

dintre degete, deoarece acolo apar deseori infecțiile fungice. Acestea trebuie tratate cât mai repede posibil.

Alte zone care necesită îngrijire specială prin spălare și uscare sunt:

- Zona de sub sâni
- Zona din spatele urechilor
- Zona genitală și anală
- Alte zone afectate de umflare sau de cicatrici apărute după operație.

Pielea care este întinsă excesiv se poate usca și crăpa, acest fapt predispunând-o la infecții. Utilizarea unei creme hidratante în fiecare zi, pentru a păstra suplețea pielii, poate preveni această problemă. Alegeți o cremă sau loțiune fără parfum pentru că cele cu un conținut mare de agenți parfumați pot provoca iritații.

## **Infecțiile**

Infecțiile pot determina în continuare cicatrizarea țesuturilor, pot agrava edemul și fac limfedemul mai greu de tratat.

Evitați să vă zgâriați sau să vă tăiați. Dacă acest lucru se întâmplă, spălați bine zona și aplicați o loțiune sau o cremă antiseptică. Dacă tăietura este adâncă și trebuie acoperită, folosiți o cantitate minimă de bandă adezivă care să mențină bandajul.

Dacă observați că zona se înroșește sau se vindecă greu, contactați medicul de familie cât de curând posibil. La apariția unei infecții vi se pot administra antibiotice.

O zonă umflată care devine roșie, caldă și dureroasă, semnifică formarea unei infecții la nivel subcutanat numită celulită. Dacă apare o înroșire și iritație la suprafața pielii, aceasta se numește erizipel. Pot apare și simptome generale, asemănătoare celor de gripă și vă puteți simți destul de rău. De obicei toate aceste simptome se îmbunătățesc dacă faceți un tratament de două săptămâni cu penicilină.

**Antibioticele trebuie administrate de urgență.** Contactați medicul de familie și cereți să vă viziteze la domiciliu în loc să așteptați programarea la un serviciu de chirurgie.

Unele persoane dezvoltă celulită în mod repetat fără să aibă nici o vină – fără a avea tăieturi sau zgârieturi. Dacă acest lucru se întâmplă de două-trei ori pe an, vi se pot administra antibiotice preventiv. O doză scăzută vă va fi prescrisă timp de șase luni sau mai mult.

Asigurați-vă că aveți suficiente antibiotice atunci când sunteți plecat de acasă, în special dacă plecați în vacanță în străinătate.

## **2. Utilizarea zonei afectate**

**Încercați să evitați** orice ar putea favoriza apariția unei infecții:

- Injecții sau perfuzii administrate în zona afectată

- Prelevarea de sânge de la nivelul membrului afectat (sau donarea de sânge dacă sunteți donator)
- Tăieturi sau zgârieturi
- Înțepături de insecte sau de altă natură
- Zgârieturi sau mușcături ale animalelor de casă
- Intervenții chirurgicale care nu sunt neapărat necesare în zona afectată
- Acupunctura

**Încercați să evitați** schimbările de temperatură care pot duce la creșterea edemului.

- Băi sau dușuri foarte calde sau reci
- Arsuri
- Arsuri solare
- Contact direct cu gheața sau zăpada

**Încercați să evitați** constricția zonei umflate, care poate reduce mai mult drenajul limfei.

- Măsurarea tensiunii arteriale pe membrul afectat
- Hainele prea strâmte
- Bijuteriile prea strânse ca inele, brățări, ceasuri
- Vă puteți lua precauții simple pentru a preveni aceste probleme atunci când vă parcurgeți rutina zilnică.
- Aveți grijă cum vă tăiați unghiile pe membrul afectat. Dacă aveți dificultăți, mergeți la un manichiurist sau pedichiurist.
- Folosiți o substanță pentru îndepărtarea insectelor dacă sunteți deseori înțepat, în special vara. Asigurați-vă periodic că animalele de casă nu au purici.
- Folosiți un aparat de ras electric pentru a îndepărta părul nedorit – cremele depilatoare pot produce iritații, iar aparatele de ras pot zgâria pielea. Epilatoarele și epilarea cu ceară pot răni pielea.

Dacă **brațul** vă este afectat:

- Purtați mănuși când spălați sau grădinăriți
- Folosiți mănuși protectoare când manevrați vase fierbinți
- Folosiți mâna neafectată de limfedem pentru a scoate ceva din congelator
- Folosiți un degetar când coaseți.

Dacă **picioarul** vă este afectat:

- Purtați cizme de cauciuc și pantaloni lungi când faceți munca din grădină
- Nu mergeți desculț, în special pe plajă, în jurul piscinelor sau la dușurile comunale.

Dacă vă este afectată **fața sau gâtul**:

- Folosiți un aparat de ras electric
- Nu purtați bluze pe gât strâmte, cravate, eșarfe sau coliere
- Folosiți creme și machiaje speciale pentru pielea sensibilă.

Edemul vă poate reduce mobilitatea la nivelul brațului sau al piciorului. Încercați să folosiți membrul cât se poate de normal pentru că activitatea va ajuta la drenajul limfatic.

Specialistul în limfedem vă poate sugera câteva exerciții simple, care au rolul de a reduce edemul persistent. Dacă aveți o mobilitate redusă a articulației sau a membrului, fizioterapeutul vă poate ajuta.

Dacă vă este afectat **brațul**, evitați mișcările bruște, care necesită efort, ca de exemplu să împingeți, să trageți sau să ridicați obiecte grele. Puteți face o întindere musculară, ceea ce va agrava și mai mult edemul.

Încercați, să nu balansați prea mult mâna când mergeți, pentru că acest lucru poate provoca umflarea brațului. Țineți mâna în buzunar, să purtați o poșetă ușoară în mână sau pe umăr; în ultimul caz sprijiniți degetele pe cureaua acesteia. Se recomandă odihna și mișcarea alternativă a mâinii. Nu este bine să utilizați o eșarfă de suport pentru mâna afectată deoarece puteți fi tentat să vă mențineți mâna în acea poziție tot timpul. Limfa se poate aduna în zona cotului și poate determina lipsa de mobilitate a articulației. Când vă relaxați, odihniți-vă brațul întins pe o pernă la același nivel cu inima. Această poziție va limita formarea limfei.

Dacă vă este afectat **picioarul**, încercați să evitați să ramâneți nemișcată în picioare pentru perioade lungi de timp sau să stați jos cu picioarele pe podea. Odihniți-vă piciorul întins pe un scaun, pe perne. Piciorul trebuie să fie la același nivel cu fundul și trebuie susținut genunchiul. Acest lucru va limita formarea limfei.

Exercițiul fizic este în general benefic pentru un membru umflat, atât timp cât este o activitate cu care sunteți obișnuit; de exemplu, dacă practicați deja aerobic, tenis sau ciclism. Mersul pe jos contribuie la creșterea vitezei fluxului de limfă. Dacă doriți să începeți să practicați un nou sport sau o nouă formă de exerciții, consultați-vă mai întâi cu specialistul în limfedem care vă tratează.

Prea multă activitate fizică, mai ales dacă este începută brusc, poate duce la mărirea edemului. Acest lucru se întâmplă din cauză că fluxul de sânge crește și este produsă mai multă limfă. Dacă vi s-au aplicat bandaje compresive, trebuie să le purtați în timpul efectuării exercițiilor.

Înotul este un exercițiu complet, foarte benefic. Ușurează mișcările pentru că apa susține membrul umflat când nu purtați bandaje. Dacă nu puteți înota, puteți face aerobic în apă. Trebuie să faceți duș după exercițiile din piscină pentru a reduce riscul infecțiilor. Aplicați o cremă hidratantă pentru că sarea sau clorul din apă usucă pielea.

Odihna este la fel de importantă ca și exercițiul fizic. Nu uitați să vă susțineți membrul în poziția corectă atunci când vă relaxați.

### **Activitatea sexuală**

Nu există nici un motiv pentru care să nu vă continuați activitatea sexuală, dacă doriți, chiar dacă zona genitală este umflată. Veți dori probabil să evitați contactul sexual dacă vă produce durere sau disconfort. Nu uitați că există și alte modalități de a vă exprima dragostea și de a vă face plăcere.

Activitatea sexuală crește fluxul de sânge către organele genitale și acest lucru poate crește edemul. Dacă aveți bășici asociate edemului din această zonă, acestea se pot sparge în timpul actului sexual și pot crește riscul unei infecții, deci trebuie să acordați multă atenție igienei personale. Bărbații care au edem genital pot avea dificultăți în a obține o erecție și a realiza penetrarea. Discutați acest aspect cu partenerul, pentru ca acesta să vă înțeleagă și să vă ajute.

Puteți observa că nu mai doriți să aveți activitate sexuală. Acest lucru nu este neobișnuit dacă treceți printr-o perioadă de anxietate sau boală. Dacă aveți aspecte neelucidate pe care doriți să le discutați, întrebați-l pe specialistul în limfedem care vă tratează. Există specialiști care vă pot ajuta dacă este necesar.

Puteți avea dificultăți în a vă alimenta, în a vorbi sau în a vă păstra igiena cavității orale dacă fața sau gâtul vă sunt umflate. Cereți-i specialistului în limfedem să vă trimită la un dietetician, la un terapeut de limbaj sau la un asistent de igienă orală, care vă pot ajuta. Un fizioterapeut vă poate oferi sfaturi despre exerciții utile, dacă aveți senzația de tensiune în mușchii gâtului sau ai capului.

Dacă nu vă place aspectul dv, discutați acest lucru cu specialistul dv în limfedem, care vă poate trimite spre consiliere la un specialist.

### 3. Suportul extern

Suportul extern asigură presiune gradată care nu trebuie să vă strângă brațul prea tare. Vă veți alege elementul potrivit cu grijă, împreună cu specialistul în limfedem. Poate fi necesar să purtați lenjerie ușor compresivă, mai ales în perioade de activitate fizică intensă.

Suportul extern pentru un membru umflat poate fi oferit în două moduri:

- **Lenjerie compresivă, ca de exemplu un ciorap elastic**
- **Bandaje stratificate.**

Suportul extern nu este modalitatea de tratament indicată mereu în edemul gâtului și al capului. Există un fel de lenjerie specială pentru edemul facial care poate fi purtată noaptea.

Cele mai multe persoane care prezintă limfedem sunt tratate și prin aplicarea unei **lenjerii compresive** adecvate. Ea oferă un suport pentru ca mușchii să pompeze limfa și să o îndepărteze mai eficient. Dimensiunea membrului nu va crește, ci poate fi redusă. Mai multe straturi de bandaj oferă o compresie mai accentuată, putându-se evita purtarea mai multor straturi de lenjerie.

Trebuie să vă îmbrăcați mâneca, dresurile sau colanții dimineața și le veți dezbrăca seara înainte de culcare. Când purtați prima dată astfel de lenjerie, vă puteți simți ciudat. Puteți

încerca să purtați acest tip de lenjerie doar câteva ore în primele zile, măbind treptat perioada de timp. În ziua a treia sau a patra le veți putea purta pe tot parcursul zilei.

Poate fi dificil să vă îmbrăcați lenjerie la început, dar specialistul în limfedem vă poate ajuta sub acest aspect, arătându-vă cea mai ușoară modalitate de a o aplica. Puteți încerca să purtați mănuși obișnuite de cauciuc pentru a putea manevra mai ușor lenjerie. Dacă aveți în continuare dificultăți, puteți cumpăra un aplicator special.

O dată ce ați îmbrăcat lenjerie, aceasta trebuie să susțină ferm și confortabil membrul afectat. Dacă observați schimbarea culorii degetelor membrului sau aveți senzații de înțepătură, amorțeală sau durere, îndepărtați imediat lenjerie. Dacă aveți probleme cu lenjerie dv, discutați cu specialistul în limfedem.

Este bine să aveți două mănuși sau două dresuri, astfel încât să puteți purta unul în timp ce altul e la uscat. Dacă purtați două rânduri de lenjerie pentru suport, trebuie să vi se dea două seturi. Încercați să purtați fiecare exemplar la fel de mult. Lenjerie trebuie spălată o dată la două-trei zile la 40° sau mai puțin și trebuie lăsată să se usuce la aer. Folosiți un detergent nu prea puternic, de exemplu cel recomandat pentru lână și rufe delicate, detergentii putând afecta acest tip de lenjerie. Instrucțiunile pot varia în funcție de producător, așa că verificați-le cu atenție.

Mânecele pentru suport în cazurile de limfedem au culori diferite în gama maro, depinzând de producător și de stilul adoptat. Majoritatea tipurilor de lenjerii maro pot fi vopsite cu o vopsea specială pentru textile utilizată în apă rece.

Lenjerie și bandajele trebuie înlocuite o dată la 4-6 luni pentru că nu mai sunt compresive. Lenjerie și bandajele compresive nu sunt asigurate în condiții de gratuitate, nefiind decontate de CAS. Dacă aveți întrebări în legătură cu elementele elastice, îl puteți consulta pe specialistul în limfedem.

Puteți avea nevoie de suport pentru scrot, dacă această zonă este afectată de edem. Dacă penisul este umflat, vi se va demonstra cum să vă bandajați pentru a asigura suportul necesar și pentru a minimiza edemul.

Edemul la nivelul vulvei poate fi tratat prin purtarea unei lenjerii speciale și a unui absorbant igienic pentru o compresie mai accentuată.

Dacă zona genitală vă este mărită, puteți purta alte tipuri de lenjerie cu rol de suport, ca de exemplu pantalonii scurți pentru cicliști. Veți fi învățat cum să vă masați pentru a drena fluidul din zona afectată.

**Bandajul stratificat** este utilizat pentru compresie atunci când:

- Membrul are o mărime foarte mare sau are o formă modificată, care nu poate fi ajustată prin purtarea lenjeriei convenționale
- Pielea este fragilă și poate fi rănită prin purtarea lenjeriei.

Mai multe straturi de bandaje și pernțe vor fi aplicate pe membrul afectat pentru a egaliza compresia și a remodela porțiunea deformată. Straturile adiționale vă vor proteja pielea. Terapeutul în limfedem vă va bandaja. Uneori veți fi instruit să faceți singur acest lucru.

Un program de tratament prin bandaj stratificat durează aproximativ trei săptămâni. Bandajele vor fi schimbate în fiecare zi de lucru, pentru a menține compresia. Terapeutul va verifica starea membrului de fiecare dată când vă schimbați bandajul; la controlul zilnic membrul va fi, de asemenea, spălat. Primul tratament durează cam o oră, iar apoi în fiecare zi, vizita va dura între 30 minute și o oră. Vi se va cere să vă aduceți cele necesare pentru a vă spăla membrul.

Dacă locuiți prea departe de spital pentru a veni la tratament în fiecare zi, vi se poate oferi un plan alternativ de tratament, de exemplu trei zile pe săptămână. În unele cazuri s-ar putea să fie necesară internarea.

În perioada în care sunteți bandajat veți purta haine largi care să acopere, fără să strângă bandajele.

Dacă vă este bandajat piciorul, va trebui să purtați pantofi legați cu șireturi cu două numere mai mari decât purtați în mod obișnuit. Acest lucru vă va permite să mergeți confortabil și fără vreun pericol. Papucii trebuie evitați pentru că nu vor fi menținuți bine peste bandaje.

Dacă aveți un braț sau un picior umflat și trebuie să mergeți cu mașina la spital, va trebui să meargă cu dv un prieten sau o rudă ca să fiți în siguranță. Ar trebui să verificați dacă asigurarea de viață acoperă costurile vreunui accident în cazul în care dv nu sunteți perfect sănătos.

Când terminați tratamentul de acest tip, vi se va aplica lenjeria compresivă care va menține dimensiunea membrului afectat. Dacă este necesar, se va repeta tratamentul prin bandaje stratificate.

## 4. Tehnici de masaj

Există două tipuri de masaj utilizate în tratamentul limfedemului – **drenaj limfatic manual** și **drenaj limfatic simplu**. Acestea diferă foarte mult de masajul terapeutic și aromaterapic.

Tehnicile de drenaj limfatic oferă o stimulare obișnuită a vaselor limfatice aflate sub piele. Le intensifică activitatea și determină limfa să găsească noi căi de drenaj. Acest tip de masaj are un efect asemănător celui de mulgere, îndepărtând limfa din zona umflată.

Zona afectată nu este masată decât în cazul utilizării masajului manual limfatic de drenare. Masajul obișnuit poate determina apariția unor zone de eroziune, afectând pielea și măbind aportul de sânge, iar acest lucru determină creșterea cantității de limfă.

Tratamentul prin aceste două metode de masaj poate fi deosebit de eficient dacă aveți edem al feței, gâtului, părții superioare a brațului, coapsei, trunchiului și organelor genitale.

**Drenajul limfatic manual** este un tip foarte special de masaj ce stimulează sistemul limfatic. Mișcărilor mâinii și ordinea mișcărilor sunt adaptate fiecărei persoane în parte. Trebuie efectuat de o persoană calificată. Întrebați-l pe specialistul în limfedem care vă tratează dacă acest tip de tratament v-ar fi benefic. Din păcate există puțini profesioniști specializați în această tehnică.

Puteți fi învățat cum să efectuați o formă foarte simplă de masaj pe care îl puteți realiza singur în fiecare zi. Acesta este **drenajul limfatic simplu**.

Masajul se bazează pe tehnica mult mai complexă utilizată în drenajul manual limfatic și durează aproximativ 20 de minute. Trebuie să încercați să îl efectuați la aceeași oră în fiecare zi, pentru ca sistemul limfatic să fie drenat regulat. Puteți realiza masajul fie că purtați sau nu lenjeria compresivă sau bandajele pe membrul afectat. Zona umflată nu este efectiv masată în această tehnică.

Multe persoane consideră potrivit și relaxant să efectueze masajul înainte de culcare.

Dacă doriți, specialistul în limfedem poate învăța o rudă sau un prieten să vă maseze. Mai ales dacă aveți nevoie de masarea spatelui, acest lucru este necesar.

Dacă îl implicați pe partenerul dv, un bonus la acest ajutor pe care vi-l oferă poate fi faptul că vă întărește relația și sentimentul de confort.

Dacă aveți un aparat de masaj prin compresie și ați observat că vă ajută, trebuie să discutați în legătură cu folosirea lui continuă cu specialistul în limfedem.

Aparatele de masaj prin compresie mecanică strâng membrul afectat într-o mânecă sau într-o cizmă specială care se umflă și se dezumflă la intervale regulate. Limfa poate fi drenată de la nivelul membrului destul de repede, dar poate determina acumularea limfei la nivelul trunchiului, provocând o senzație de disconfort. Limfa poate reveni repede la nivelul membrului afectat după terminarea utilizării aparatului. Totuși, o astfel de „pompă” poate ajuta la „înmuierea” țesuturilor membrului afectat și poate fi recomandată de terapeut pentru acest efect.

## **Cum vor fi monitorizate schimbările limfedemului?**

Progresele dv vor fi verificate în cadrul unor consulturi regulate. Perioada de timp dintre aceste consulturi poate varia în funcție de răspunsul dv la tratament. La fiecare vizită veți putea discuta eventualele probleme sau preocupări legate de limfedem. Zona umflată va fi examinată și măsurată. Tratamentul aplicat poate fi revizuit și vi se vor da sfaturi în plus în legătură cu dieta sau activitățile dv.

Limfedemul va fi în cele mai multe cazuri stabilizat și în acest caz va fi nevoie să mergeți la consult o dată la 6 sau 12 luni.

În această perioadă lungă de timp sunteți singura persoană care controlează și monitorizează limfedemul. Poate veni o vreme când nu vor mai fi deloc necesare aceste consulturi regulate.

## **Ce schimbări trebuie imediat aduse la cunoștința medicului?**

Contactați terapeutul sau medicul dv de familie dacă aveți vreun motiv de îngrijorare, dar mai ales dacă apar:

- Semne de infecție – roșeață, căldură, erupții, sensibilitate sau durere în zona afectată de limfedem și o temperatură crescută însoțită sau nu de simptome asemănătoare gripei.
- Semne că aveți probleme cu circulația – schimbări de culoare ale zonei afectate spre alb, albastru sau vinețiu, durere sau o creștere bruscă a edemului.
- Semne ale agravării limfedemului – creștere a edemului sau formare de bășici sau orice alte schimbări la nivelul pielii ca de exemplu întărirea pielii.
- Semne ale schimbării percepției senzațiilor în acea zonă sau a exercitării funcțiilor – furnicături, amorțeală, durere sau stângăcie.

Medicul sau terapeutul dv vă poate întreba ce a putut determina aceste schimbări și vă pot indica modul cel mai potrivit de a le rezolva.

## **Cum îmi va afecta limfedemul viața?**

Modul în care limfedemul vă afectează viața depinde de localizarea și gradul afecțiunii. Este foarte posibil să nu influențeze deloc stilul de viață și activitățile dv. Uneori poate fi necesar să modificați anumite aspecte ale vieții dv dacă acestea implică o activitate intensă sau dimpotrivă, lipsa de activitate a membrului afectat.

Încercați să vă păstrați același stil de viață, dar fiți atenți la semnele pe care vi le dă corpul dv. Dacă vreo activitate determină senzații de disconfort, angajați-vă în acea activitate cu atenție și precauție sau renunțați la ea. De exemplu, dacă vă este greu să vă ridicați copiii în brațe, coborâți mai bine, la nivelul lor. Puteți găsi un „marsupiu” special, purtat în față sau în spate, în care este așezat copilul.

Dacă aveți dificultăți cu îndeplinirea unor sarcini prin casă, ca de exemplu spălatul hainelor, gătitul, spălatul corpului sau îmbrăcatul, cereți ajutorul unor organizații neguvernamentale de profil. Vă poate sfătui în legătură cu tehnicile și dispozitivele care vă pot ajuta.

Când faceți cumpărături, rugați pe cineva să vă ajute cu gențile grele sau împărțiți cumpărăturile în două sacoșe mai puțin încărcate. Unele supermarket-uri au personal care vă duce cumpărăturile la mașină și le depune înăuntru.

Limfedemul este o boală cronică și nu neapărat o dizabilitate.

## **Hainele și încălțăminte**

Puteți avea probleme în găsirea îmbrăcămînții sau încălțăminte care să vi se potrivească. Încercați să evitați îmbrăcăminte sau bijuteriile strâmte care împiedică drenajul fluidelor din cauza presiunii pe care o exercită pe vasele limfatice. Dacă sunteți sub tratament, nu aruncați hainele care nu vi se mai potrivesc în prezent. Se poate să poată fi purtate după încheierea tratamentului.

Pantofii potriviți sunt foarte importanți dacă aveți piciorul umflat. Este recomandat un pantof fără toc și legat cu șireturi pentru că oferă suportul potrivit și ajută la limitarea edemului. În timpul tratamentului prin bandajare puteți prefera pantofii de sport. Unele persoane nu pot purta pantofi de aceeași mărime pe ambele picioare.

Nu trebuie să renunțați la stilul elegant de a vă îmbrăca dacă suferiți de limfedem. Încercați să continuați să vă îmbrăcați elegant și să ieșiți în oraș dacă vă face plăcere. Bandajele pot fi acoperite cu mâneci lungi, mănuși, pantaloni sau fuste lungi. Peste bandaje puteți purta dresuri închise la culoare. Unele tipuri de lenjerie compresivă sunt disponibile într-o gamă largă de culori. Terapeutul în limfedem vă poate sfătui în ceea ce privește hainele și încălțăminte.

## **Relațiile interumane**

Oamenii din jur vă pot întreba diverse lucruri în legătură cu limfedemul de care suferiți. Modul în care răspundeți depinde de sentimentele dv în legătură cu edemul. Nu uitați că sunteți aceeași persoană dinainte de apariția limfedemului, chiar dacă uneori treceți prin stări dificile. Relațiile sexuale sau de alte tipuri, nu trebuie să fie alterate.

Dacă nu vă place modul cum arătați, puteți descoperi faptul că este de ajutor să discutați cu specialistul în limfedem, care vă poate trimite spre consiliere la un specialist.

## **Schimbarea dietei alimentare are vreun efect?**

Obezitatea poate afecta negativ tratamentul pentru limfedem și starea dv generală de sănătate. Dacă vă îngrijorează greutatea dv, discutați acest aspect cu specialistul în limfedem care vă tratează sau cu medicul de familie. Nu există o dietă specială pentru tratamentul limfedemului. Încercați să mâncați sănătos, mese echilibrate și regulate.

## **Pot merge în vacanță?**

Nu există nici un motiv care să vă împiedice să plecați în vacanță. Dacă planuiți să călătoriți cu avionul pe distanțe mari, și vi s-a aplicat lenjerie compresivă, trebuie să o purtați în timpul zborului. Edemul poate crește într-o cabină presurizată. După aterizare, va reveni la normal.

Dacă doriți să mergeți în vacanță într-o zonă caldă, în orice perioadă a anului, continuați să vă protejați pielea foarte bine.

- Folosiți o cremă de protecție solară. Stați la umbră sau acoperiți-vă cu o pălărie, un tricou sau pantaloni largi. Nu uitați că puteți suferi arsuri solare și prin banadaje, în timp ce vă plimbați. Arsurile solare pot determina creșterea edemului.
- Faceți duș după înot pentru că sarea și clorul pot determina uscarea pielii.
- Folosiți mai multă cremă hidratantă. Dacă zona umflată este expusă la soare, pielea se poate usca mai mult decât de obicei.
- Nu mergeți desculț pe plajă, prin apa mării sau în jurul piscinei dacă piciorul este umflat. Această precauție va reduce riscul tăieturilor, zgârieturilor sau infecțiilor la nivelul piciorului.

Căldura poate agrava edemul – nu fiți speriat de acest fapt. Dacă este posibil, purtați în continuare banadajele. Încercați să vă răcoriți și să vă odihniți oricând puteți. Orice creștere a edemului trebuie să revină la normal când vă întoarceți acasă.

În funcție de locul în care vă petreceți concediul, puteți avea nevoie de o cremă împotriva insectelor. Nu uitați că este contraindicată vaccinarea în zona umflată sau într-o zonă supusă riscului de edem.

Nu uitați, atunci când sunteți în vacanța de iarnă, la schi, de exemplu, că soarele este mult mai înșelător, deci nu uitați crema de protecție solară.

Nu uitați să luați cu dv. antibioticele dacă faceți tratament pe termen lung sau dacă medicul v-a spus că aveți un risc crescut de a dezvolta celulită. Dacă credeți că aveți o infecție în zona afectată de limfedem, mergeți de urgență la medic. Puteți verifica în prealabil tipul de asistență medicală disponibilă și dacă acoperirea oferită de asigurarea de sănătate este suficientă.

Activitățile de vacanță pot fi distractive, dar nu trebuie să exagerați cu o activitate cu care nu sunteți obișnuit – de exemplu, sporturile pe apă sau cele montane, ca schiul și alpinismul. Discutați despre o astfel de vacanță cu terapeutul dv înainte de a vă face planuri.

Mai presus de orice, simțiți-vă bine.

## **Ce sfaturi trebuie să urmez cu strictețe?**

Este foarte important să urmați sfaturile terapeutului în limfedem. Punctele esențiale sunt:

- Îngrijiți-vă pielea pentru a preveni infecțiile.
- Ajungeți la un echilibru între exerciții fizice și odihnă.
- Nu utilizați excesiv zona afectată.
- Purtați și îngrijiți-vă lenjeria compresivă așa cum vi s-a demonstrat.
- Faceți masajul simplu pe care l-ați învățat.
- Discutați cu medicul care vă tratează limfedemul orice schimbare de culoare, de sensibilitate, de temperatură sau de dimensiune a zonei afectate.

Cel mai important, mergeți la consulturile periodice. Încurajările pe care le primiți în cadrul acestora vă vor motiva să continuați tratamentul. De asemenea, eventualele probleme apărute vor fi depistate din timp.

Dacă vă îngrijorează vreo problemă în perioada dintre consulturi, contactați imediat specialistul în limfedem imediat pentru a nu vă consuma nemotivat.

## **Contraindicații ale tratamentului limfedemului**

1. Pacienții cu limfedem post-operator cauzat de cancer care prezintă o creștere marcantă și bruscă a edemului trebuie să întrerupă imediat tratamentul și să se supună unui consult riguros efectuat de medicul curant pentru a exclude posibilitatea recurenței cancerului sau a apariției unei alte boli. Mulți specialiști consideră că pacienții cu recurența bolii sau cu metastaze nu trebuie să urmeze tratamentul complet pentru limfedem pentru a nu facilita răspândirea cancerului.
2. Pacienții care prezintă o instalare bruscă a limfangitei (tip de infecție) trebuie să întrerupă imediat tratamentul până la vindecarea infecției. Pacienții cu antecedente de boli vasculare și care fac tratament cu anticoagulante trebuie să se supună unor teste cu ultrasunete sau Doppler pentru a exclude existența unei tromboze venoase profunde înainte de a începe tratamentul. În timpul tratamentului, acești pacienți trebuie urmăriți cu atenție și trebuie să li se efectueze teste regulate de laborator.
3. Pacienții cu insuficiență cardiacă congestivă trebuie monitorizați cu atenție pentru a evita deplasarea unui volum mare de lichid rapid, pe care inima nu îl poate compensa.
4. Dacă apare durere, trebuie întrerupt tratamentul până când acest simptom dispare sau până la decelarea cauzei acestuia.

# Nutriția și limfedemul

## Introducere

Nu există o dietă specială care să prevină și să controleze limfedemul; o bună nutriție ajută la păstrarea unei stări de sănătate, iar lucru ajută organismul să lupte cu stresul provocat de limfedem. Dacă suferiți și de alte afecțiuni cum ar fi boli cardio-vasculare sau diabet, dieta trebuie ajustată pentru a fi concordantă cu nevoile specifice ale acestor boli.

## Proteine

Lichidul care este prezent în zona umflată, afectată de limfedem, este bogat în proteine, iar întrebarea care apare este: ”Trebuie să nu mai consum proteine pentru a reduce cantitatea de proteine din acest lichid?”. Răspunsul este ”Nu! Nu excludeți proteinele din dietă. Acest lucru nu va rezolva problema.”

1. **Proteinele sunt nutrienți esențiali** folosiți de organism pentru a construi țesuturi noi și pentru a le repara pe cele existente. Consumul scăzut de proteine afectează starea generală de sănătate și nu reduce cantitatea de proteine din limfă.
2. Trebuie urmată cu atenție o **dietă bogată în proteine și redusă în carbohidrați**. Avantajul unei astfel de diete, pe o perioadă scurtă de timp, poate determina o reducere a greutateii în exces. Dezavantajele acestei diete sunt că nu este echilibrată, nu conține toți nutrienții esențiali și utilizarea excesului de proteine și grăsimi produce un stres în plus pentru organism.
3. **Consumați cantitățile adecvate de alimente**. Consumul unor proteine de calitate incluse într-o dietă echilibrată este recomandată persoanelor cu limfedem; consumul de proteine ușor digerabile, ca de exemplu tofu, nu a modificat însă cantitatea de proteine din limfă.

## Hidratarea

Termenul de hidratare semnifică starea organismului în care acesta are suficiente lichide. Menținerea acestei stări ajută organismul să elimine impuritățile din sânge, acest lucru fiind deosebit de important în menținerea sănătății.

Consumul de lichide în cantitate suficientă, mai ales consumul de apă, este esențial în menținerea echilibrului în organismului. Reducerea consumului de lichide pentru ca edemul să scadă nu e o măsură corectă! În locul obținerii efectului dorit, limfa bogată în proteine va atrage mai mult lichid din alte zone ale organismului ducând la o creștere a edemului în acea zonă.

Consumul a 2 litri de apă pe zi este recomandat pentru a menține echilibrul în organism; nevoia de lichid crește pe vreme foarte caldă, sau în condiții de scădere a umidității aerului, când organismul pierde rapid lichide.

Consumul unei cantități suficiente de apă este foarte important după tratamentul limfedemului care a cuprins și drenajul limfatic manual sau folosirea unui dispozitiv pe bază de pompă pneumatică, deoarece trebuie eliminate impuritățile care au fost introduse în circulație în cursul acestor manopere.

Cofeina, ca diuretic slab, reduce nivelul de lichide din organism determinând o creștere a excreției renale de urină. Din acest motiv, substanțele care conțin cofeină (ceai, cafea, ciocolată și multe băuturi răcoritoare) trebuie consumate cu moderație.

Alcoolul are un efect diuretic prin stimularea excreției renale de apă și accentuând astfel deshidratarea.

### **Dieta echilibrată**

Adoptarea unei diete echilibrate conținând legume și fructe variate este recomandată pentru menținerea unei stări bune de sănătate. Ajută de asemenea organismul să lupte cu stresul determinat de limfedem.

Alimentele bogate în sare, care determină retenția de fluide în organism, trebuie eliminate pe cât posibil.

### **Menținerea unei greutate normale**

Menținerea unei greutate normale în funcție de înălțime și vârstă este deosebit de importantă pentru tratamentul limfedemului. Mecanismul prin care grăsimea în exces interacționează cu creșterea limfedemului nu este clar înțeles, dar relația dintre acești doi factori a fost demonstrată. Acesta este motivul pentru care scăderea în greutate a persoanelor supraponderale este de dorit pentru prevenția și controlul limfedemului.

### **Vitamine și suplimente alimentare**

Limfedemul produce un stres asupra sistemelor organismului, iar cercetările arată că lupta cu acest stres scade cantitatea de vitamine și nutrienți din organism. De aceea este foarte important consumul unei cantități adecvate de nutrienți esențiali.

Mulți experți susțin în continuare că un aport suficient de vitamine și minerale poate fi obținut printr-o dietă variată. Alți specialiști recomandă suplimente specifice. Decizia de a lua sau nu un anumit supliment alimentar trebuie făcută pe baza unor informații bine documentate.

Cele mai importante vitamine sunt vitamina C pentru sinteza de colagen, proteină conținută în multe țesuturi, vitamina A pentru dezvoltarea celulelor și Zinc pentru vindecarea rănilor. Yincul contribuie și la corectarea sindromului unghiilor galbene asociate cu limfedemul cronic.

Au fost efectuate studii de specialitate pentru a demonstra eficacitatea suplimentelor vegetale; până în prezent nu există cercetări bine documentate care să dovedească rezultatele pozitive obținute prin administrarea acestor substanțe.

### **Nutriția adecvată în limfedem - concluzii**

- Reduceți consumul de alimente bogate în sare și grăsime.
- Includeți în dieta zilnică cel puțin două – patru porții de fructe și trei – cinci porții de legume.
- Consumați alimente variate pentru a include toți nutrienții esențiali.
- Consultați etichetele alimentelor pe care le cumpărați pentru a avea un stil de alimentație sănătos.
- Consumați alimente bogate în fibre ca pâinea cu grâu integral, cereale, paste, orez, fructe și legume proaspete.
- Consumați apă suficientă – 2 litri pe zi.
- Mențineți-vă o greutate corporală ideală. (Un nutriționist vă poate ajuta în determinarea acestei greutăți ideale)
- Evitați băuturile alcoolice.