

## **6 de Marzo: Día Mundial del Linfedema**

### **Porqué elegir un kinesiólogo para rehabilitar tu Linfedema**

El pasado sábado 6 de marzo se conmemoró el día Mundial del Linfedema, y desde el Grupo de Kinesiología Vascular se realizó una charla abierta a la comunidad vía zoom con el título de “Porqué elegir un kinesiólogo para rehabilitar tu linfedema”

De la mano de quien precedió esta charla y presidente del grupo, la Lic. María Teresa Mayer, dio el puntapié inicial, para dar comienzo a esta reunión, donde estuvieron presentes pacientes y profesionales de la salud dedicados a esta área.

**El Kinesiólogo es uno de los profesionales esenciales en esta lucha, ya que de ellos depende la rehabilitación física de esta enfermedad, que incluye cuatro pilares fundamentales como lo son: La terapia manual, la terapia de compresión, los ejercicios terapéuticos y el automanejo y autocuidado.**

Les dejamos un resumen de la misma y esperamos sea de su interés; resaltando siempre el fin, que es dar a conocer esta enfermedad y concientizar la importancia de recibir los tratamientos adecuados por profesionales habilitados.

#### **Terapia Manual**

La terapia manual comprende un conjunto de métodos y técnicas que buscan reducir o mejorar el edema presente en las alteraciones del sistema linfático.

El drenaje linfático manual es el método por excelencia para tratar el linfedema, permitiendo reducir su volumen, como también mejorar la consistencia del mismo.

El sistema linfático sobre el cual actuamos, se encuentra inmerso entre la capa dérmica de la piel y la fascia superficial, las mismas no pueden ser consideradas por separado, por tanto toda maniobra suave de compresión, tracción y descompresión actuará sobre la piel, en sus tres capas, como en la fascia superficial.

Es así que los Kinesiólogos contamos con variadas técnicas y métodos de abordaje del sistema fascial, que en conjunto con el Drenaje Linfático manual, pueden facilitar la movilización de los líquidos acumulados en el espacio intersticial, como también de las proteínas, que le dan esa característica densa y dura al edema linfático.

Las manos del kinesiólogo especializado en el área vascular, son una herramienta imprescindible en la evaluación y en el abordaje global de los pacientes con linfedema que solicitan nuestra asistencia.

#### **Terapia de Compresión**

La terapia de compresión es uno de los pilares fundamentales del tratamiento del linfedema. Es un procedimiento terapéutico por el cual se colocan al paciente una serie de elementos en el miembro afectado que conformarán un vendaje para mantener la reducción del volumen obtenido mediante la compresión en la extremidad o región corporal. La elastocompresión se realiza luego de la aplicación de las distintas técnicas manuales o fisioterapia.

### **Compresión externa:**

*Etapa Intensiva:* Vendajes Multicapas: Se basa en la colocación de vendas de baja elasticidad que permite una presión de reposo baja y alta presión de trabajo. La presión de reposo es la que ejerce el VMC sobre los tejidos subyacentes, La presión de trabajo es la que ejerce la actividad muscular, que genera un aumento de volumen del compartimiento interno sobre la resistencia del vendaje externo, lo que produce un “efecto masaje”. Se debe usar en forma continua entre una sesión y la siguiente.

Materiales a utilizar:

- Malla tubular de algodón.
- Goma espuma de 1cm de espesor.
- Vendas de corto estiramiento (60%)

La presión generada por un vendaje debe ser lo suficientemente alta como para ser efectiva, el vendaje debe permanecer en su sitio sin deslizarse inclusive después de la actividad física, no debe causar dolor ni restricción a la circulación, especialmente durante el descanso.

*Etapa de mantenimiento:* Existen una serie de prendas de compresión de diferentes materiales que permiten al paciente continuar con el tratamiento finalizada la etapa intensiva. Encontramos mangas o prendas de compresión para miembros superiores con o sin guante y medias de distintos largos para miembros inferiores, según la localización del linfedema. Lo ideal es la confección de prendas a medida.

\*La compresión debe ser graduada decreciente de distal a proximal

\*Compresión habitual de 20 a 40 mmhg

\*Debe ser prescritas por el médico tratante, acorde con ciertas variables inherentes al paciente, a su linfedema y a los objetivos deseados por el profesional

\*Buena tolerancia con respecto a la compresión que ejerce

Se sugiere al paciente colocarse la manga o media a la mañana al levantarse y utilizarla durante el día, retirarla para dormir.

*Variantes de vendajes:* el taping es un tipo de venda que se adhiere a la piel con un pegamento hipoalergénico y según la dirección y tensión que se ejerza sobre la piel, genera cambios en la misma. El taping provoca un deslizamiento entre las láminas cutáneas, especialmente entre la parte superficial y el tejido celular subcutáneo. Este estiramiento

dado en las fibras diagonales y perpendiculares del tejido celular subcutáneo activaría sus mecanoreceptores, los cuales iniciarían un reflejo entre los tejidos.

Mejora la circulación de la linfa al separar la epidermis de la dermis y ayuda a disminuir la fibrosis en los pacientes con linfedema.

### **Ejercicio Terapéutico**

Sumado a la terapia manual y a la compresión es importante, insistir en el MOVIMIENTO tan necesario para todas nuestras actividades de la vida diaria.

¿Por qué es importante el movimiento?

Porque no solo permite realizar correctamente las AVD sino que, aumenta la amplitud articular y por lo tanto aumenta el rango de movimiento del miembro afectado y este mejora su función.

Mejora el equilibrio y da conciencia de la postura correcta en reposo y en movimiento.

Mantiene la longitud fisiológica de los músculos, y ayuda a reblandecer la fibrosis, aumentando también la circulación veno- linfática.

Es importante trabajar con la respiración, primer acto de la vida extrauterina. El ejercicio respiratorio beneficia la función cardiovascular, el retorno venoso y permite el ascenso del contenido linfático en forma más efectiva ya que durante la respiración se estimulan los vasos y dan paso al fluido.

En las pacientes post.ca de mama, en el pasado, se les decía que no deberían levantar PESO por el resto de su vida. Esto no es así. Las mujeres deben usar el brazo y ejercitarlo, pero con criterio. Si hacen demasiado ejercicio y esfuerzan la extremidad, puede ser peligroso. La progresión de los ejercicios debe ser gradual, primero ISOMÈTRICOS y pasar a ISOTÒNICOS (usando la gravedad y su propio peso), para luego sumar carga, pero esto siempre bajo la mirada del kinesiólogo que evalúa en forma frecuente para ver el progreso.

Otras de las recomendaciones es realizar los mismos en forma suave, lenta, rítmica y sostenida, por ninguna causa los ejercicios deben provocar dolor y fatiga muscular y se debe ir de lo más simple a lo más complejo.

Recordar que la falta de movimiento muscular o articular agrava el problema.

### **Automanejo y Autocuidado**

Como parte del tratamiento los kinesiólogos en cada sesión y con nuestro control y monitoreo, debemos brindar a nuestros pacientes las herramientas necesarias a través de

pautas claras para que con la educación en el autocuidado y automanejo logremos los siguientes objetivos:

- Minimizar la aparición de las complicaciones.
- Lograr un compromiso para la adherencia del paciente al tratamiento
- Potenciar el trabajo realizado en el consultorio.
- 

**Teniendo en cuenta que el linfedema no tiene cura pero SÍ tratamiento, es que debemos llegar a la meta final, que es la de lograr estabilizar el mismo para mejorar la calidad de vida.**