

## Recomanacions Limfedema

---

### *Unitat de Patologia Mamària*

El limfedema és una de les complicacions possibles després de fer una cirurgia de l'aixel·la.

Consisteix en la inflamació del braç de la mama afectada degut a l'acumulació de líquid.

Es produeix per un bloqueig del drenatge limfàtic del braç. Aquest es bloqueja produint una retenció de líquid en l'extremitat intervinguda i dona lloc al limfedema, aquest produeix una sensació de pesadesa, pell més brillant, inflor i augment de la mida del braç de l'aixel·la intervinguda.

### Mesures preventives per al Limfedema

- Realitzeu una taula d'exercicis de rehabilitació diàriament durant tota la vida.
- Mantingueu una postura correcta al dormir: no oprimeu el braç afectat.
- Eviteu prendre el sol en excés i utilitzeu cremes solars amb filtre de protecció.
- Utilitzeu sostenidors que no oprimeixin l'espatlla del costat afectat.
- Protegiu el braç de focus d'escalfor i fred excessius.
- No carregueu ni transporteu objectes pesats.
- No feu esforços i eviteu moviments bruscos i treballs repetitius.
- No porteu anells, braçalets o rellotges que puguin oprimir el braç.
- Eviteu extraccions de sang, sessions d'acupuntura, vacunes, prendre la pressió arterial i els massatges al costat intervingut.
- Tingueu cura a l'hora de fer-vos la manicura o tallar-vos les ungles.
- Utilitzeu guants per fer qualsevol activitat que pugui ocasionar una ferida a la mà del braç intervingut.
- No depileu l'aixel·la amb cera ni cap objecte que pugui tallar.
- No feu servir desodorants amb alumini ni alcohol.
- Utilitzeu repel·lents per les picades d'insectes. Aneu amb compte amb les ferides que puguin causar els animals.
- Feu una dieta equilibrada i baixa en sal.
- Si es fa una ferida al braç de l'aixel·la afectada, renteu-la immediatament amb aigua i sabó i apliqueu un antisèptic.
- En cas de cremada, no punxeu les butllofes que puguin sortir.

**Davant de qualsevol dubte podeu adreçar-vos a la Unitat de Patologia Mamària trucant al 658 977 471 de dilluns a divendres en horari de 8 a 15 h.**