

Guia orientativa Intervenció quirúrgica de patologia mamària

Recomanacions LIMFEDEMA

Unitat de Patologia Mamària

LIMFEDEMA

El limfedema és una de les complicacions possibles després de fer una cirurgia de l'aixella.

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 que 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'aixella 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 solar 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'aixella 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'aixella afectada, renteu-la immediatament amb aigua i sabó i aplicar un antisèptic.
- En cas de cremada, no punxeu les ampolles que puguin sortir.

Davant de qualsevol dubte podeu adreçar-vos a la Unitat de Patologia Mamària trucant al 658977471 de dilluns a divendres en horari de 8 a 15 h.