



**Col·legi  
de Fisioterapeutes  
de Catalunya**

## Fisioteràpia aquàtica i limfedema

La fisioteràpia aquàtica és una bona via de tractament en dones que, després de patir un càncer de mama, han sofert una mastectomia o bé una tumorectomia amb l'extracció d'alguns o de tots els ganglis de l'aixella. Cal ressaltar, però, que no es fa en fase aguda, és una fisioteràpia de manteniment. L'aigua és un medi en el qual, gràcies a les seves propietats, les pacients aconsegueixen fer exercicis que a fora són de difícil execució. A l'aigua, a causa de l'absència de gravetat i del principi de flotació, les pacients amb limfedema deixen de tenir la sensació de pesantor del braç i, d'aquesta manera, aconsegueixen un millor resultat en els exercicis. A més, la viscositat de l'aigua crea una resistència que fa que arribin diferents estímuls i pressions a la pell, fet que repercuteix sobre els teixits millorant el bombeig dels vasos limfàtics. La pressió hidrostàtica i la temperatura són també molt importants en el tractament preventiu i terapèutic d'aquest tipus de pacients.

Una sessió de fisioteràpia aquàtica en pacients que pateixen aquesta patologia ajuda a disminuir el volum i la pesantor del braç, a millorar la sensibilitat, la propiocepció, les fibrosis instaurades, la tibantor de la pell, la sensació d'enduriment al braç, i és molt important complementar aquest treball a l'aigua amb tècniques de drenatge limfàtic i exercicis fora de l'aigua realitzats pel fisioterapeuta.

Per aconseguir aquests objectius es realitzen exercicis amb xurros, suros, tubs i ulleres –entre altres materials– que es van variant sessió a sessió i sempre d'acord amb les necessitats de cada pacient, sense oblidar un treball homogeni adient a tot el grup. Els exercicis que es realitzen són de respiració, de mobilitat d'espatlla, de mobilitat cervical i de la columna en general, exercicis per afavorir el retorn venós i limfàtic, exercicis de manteniment del to muscular, per a la condició física, exercicis d'estiraments i postures mantingudes d'estirament, exercicis per a la postura, equilibri i la marxa, propiocepció del braç, exercicis de relaxació, relaxació passiva, etc. És molt important que aquests exercicis es realitzin de manera lenta i fluida per afavorir el retorn venós i limfàtic.

tech&natural  
**kyrocream**  
Factiva