



Contra el càncer de mama

Dimecres passat es va celebrar el Dia Mundial contra el Càncer de Mama, amb la qual cosa el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya vol recordar que la fisioteràpia pot ajudar a prevenir el limfoedema. Es tracta d'una complicació que provoca la inflamació d'una extremitat –en aquest cas la superior–, com a conseqüència de l'acumulació del líquid intercel·lular que es troba entre la pell i el pla muscular. El limfoedema apareix després de la intervenció quirúrgica per extirpar el tumor a la zona mamària i, si aquesta intervenció implica extirpar els ganglis axil·lars, augmenta la probabilitat d'aparició, si a més s'administra radioteràpia.

El limfoedema secundari es pot produir en el 25% o 30% dels casos en els quals s'extirpen els ganglis i és un dels efectes amb més impacte. No obstant això (tot i que un cop que apareix esdevé una complicació crònica), es pot prevenir si es compta amb informació anterior a la cirurgia i s'apliquen mesures preventives immediatament després de la intervenció quirúrgica.

Per aquesta raó, els fisioterapeutes oncològics recomanen a les pacients operades de càncer de mama que duguin a terme un programa d'exercicis específics per prevenir el limfoedema i millorar la mobilitat del braç, tot evitant que es produeixin complicacions, alhora que se sotmeten a un seguiment regular, de la mà d'un fisioterapeuta especialitzat.

El fisioterapeuta, a més, aconsellarà les dones susceptibles de tenir aquest problema. Consells com són evitar procediments mèdics al braç afectat, mantenir la pell ben hidratada, evitar ferides i curar-les bé si es produeixen, intentar no fer moviments repetitius, tasques pesades ni sobreesforços amb aquesta extremitat, i no exposar-la a altes temperatures ni utilitzar roba o complements ajustats. De la mateixa manera, es recomana no practicar esports d'impacte i portar un estil de vida saludable, tot realitzant activitat física regular, mantenint una dieta equilibrada i evitant hàbits tòxics.

Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya
cfc@fisioterapeutes.cat
www.fisioterapeutes.cat

tech¬ural
kyroccream
F'activa

Garantia



OUTBACK
Nature's Pharmacy, srl

www.kyroccream.com