



El problema de limfedema

El limfedema és una patologia crònica progressiva del sistema limfàtic que no té cura però sí tractament. És per això que la fisioteràpia pot jugar un paper important: no només pot ajudar-nos a detectar els primers símptomes, també ens pot ajudar a prevenir el propi limfedema o a tractar-lo quan ja s'ha manifestat.

Allò que diem sempre: els fisioterapeutes no hi són només per recuperar lesions o curar algunes patologies, també s'hi pot recórrer per prevenir mals majors i rebre consells per dur una vida més saludable.

Aquests primers senyals d'alarma són, per exemple, l'aparició d'inflor o enduriment de l'abdomen o les extremitats; la sensació de tibantor a la pell de certes zones del cos; o el fet, molest, que anells, rellotges, mitjons o les costures dels pantalons ens estrenyin i ens deixin marca.

Aquest és precisament el tema del videoconsell del mes d'octubre de la campanya *12 mesos, 12 consells de salut*, en què participa el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya i que teniu disponible en un dels botons de la columna de la dreta de la web del CFC: un vídeo ple de bones recomanacions; entreu-hi, mireu-lo i compartiu-lo a les xarxes.

Recomanacions com ara que, davant de qualsevol dels símptomes esmentats més amunt, no s'hi val a dubtar: cal anar ràpidament al metge o al fisioterapeuta de confiança, que és qui podrà aplicar mobilitzacions, tractament de cicatrius o drenatge limfàtic manual.

El tema és complex, però el vídeo, que com és habitual no passa dels dos minuts, desgrana de manera didàctica i amena la problemàtica del limfedema i transmet una sèrie de consells útils per a la població.

Tornem-ho a dir, perquè és important: la fisioteràpia (busqueu un fisioterapeuta de confiança, és una molt bona inversió de salut), el control mèdic (que no ens faci por) i l'exercici físic (moure's una mica cada dia) ajuden a prevenir i tractar el limfedema.

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

tech&natural
kyroccream
F'activa

