

## La limfangitis

El nostre braç, a causa d'una disminució de les defenses, pot ser atacat per virus o bacteris i desenvolupar una limfangitis o infecció del sistema limfàtic.

### Signes i símptomes d'alarma més freqüents:

- Pell envermellida com si haguéssim pres el sol.
- Augment de la temperatura local.
- Dolor.
- Augment de volum del braç.

Poden aparèixer tots o només alguns d'aquests símptomes. Davant de qualsevol sospita de limfangitis adreueu-vos al servei d'urgències del vostre CAP o de l'hospital més pròxim.

## El limfedema

El limfedema és una acumulació de líquid en el braç, secundari a la cirurgia en el càncer de mama (a causa del buidament ganglionar) i/o també derivat de la radioteràpia.

No tothom desenvoluparà un limfedema.

Si aquest apareix és crònica.

El limfedema **és pot tractar** per evitar el seu desenvolupament. El metge, infermera o fisioterapeuta us pot guiar i donar-vos consells sobre el vostre cas en particular.

Els limfedemes s'han de valorar i ha de ser tractats per professionals experts en la matèria.



oncolliga't

Glan Comunicació



FUNDACIÓ ONCOLLIGA GIRONA

Carrer Illa Fuerteventura, 10 · 17007 Girona  
Tel. 972 224 963 · Fax 972 411 105  
www.oncolligagirona.cat  
ae: fundacio@oncolligagirona.cat



FUNDACIÓ ONCOLLIGA GIRONA  
Lliga catalana d'ajuda al malalt de càncer

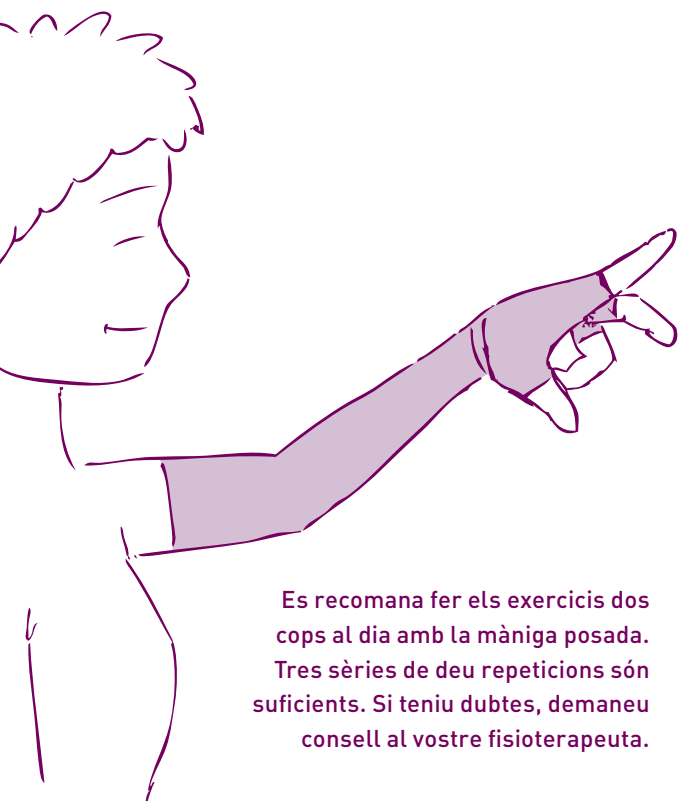
Il·lustrador: Toni Margenat · Contingut: David Pertegaz

Consell pràctics per a una millor  
**Prevenció del limfedema**

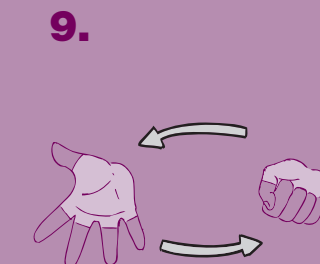
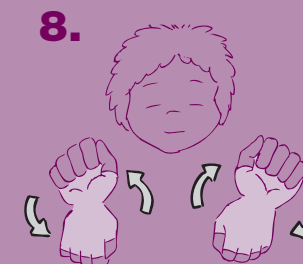
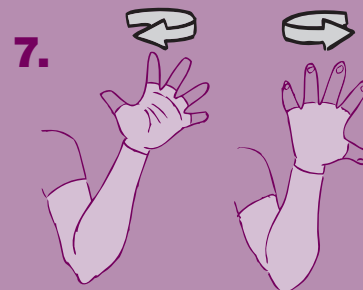
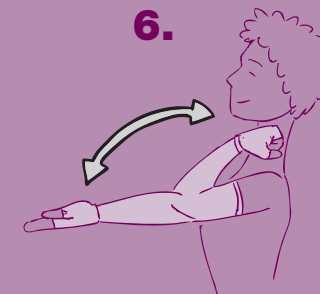
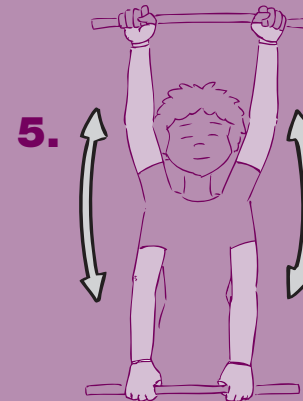
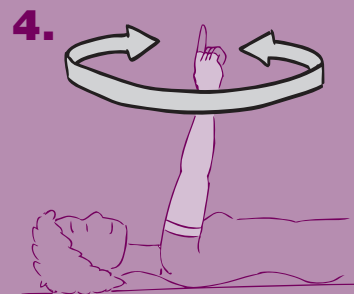
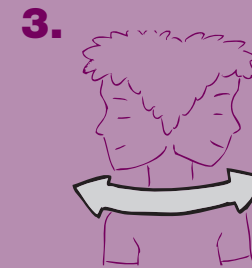


## Consells pràctics

- Eviteu dur objectes o roba que oprimeixi el braç afectat.
- Eviteu les picades, cremades, ferides o altres lesions.
- Desinfecteu sempre les ferides.
- No us exposeu a ambients molt càlids.
- No utilitzeu lleixius ni detergents forts sense guants.
- Eviteu saunes, solàriums o similars.
- Eviteu l'exposició solar directe.
- No us vacuneu, ni us feu analítiques sobre el braç afectat.
- No us preneu la tensió arterial sobre el braç.
- No utilitzeu navalles o ceres per depilar-vos les aixelles.



Es recomana fer els exercicis dos cops al dia amb la màniga posada. Tres sèries de deu repeticions són suficients. Si teniu dubtes, demaneu consell al vostre fisioterapeuta.



1. Feu rotacions endarrere amb les espatlles.
2. Alceu les espatlles enlaire i les baixeu lentament.
3. Realitzeu girs amb el cap, a la dreta i a l'esquerra amb molta suavitat.
4. Asseguts o estirats, realitzeu moviments amb l'espatlla com si dibuixéssiu cercles.
5. Subjectant un pal amb les dues mans, alceu-lo amunt i avall amb els braços totalment estirats.
6. Flexioneu els colzes i els estireu lentament.
7. Amb els colzes flexionats gireu el canell i la mà a la dreta i a l'esquerra.
8. Realitzeu moviments de rotació amb el canell. Intenteu moure només el canell i no la resta d'articulacions.
9. Realitzeu moviments de tancar i obrir la mà.