

TRATAMIENTO LINFEDEMA MIEMBRO INFERIOR



¿QUÉ ES EL LINFEDEMA?

El linfedema es el aumento anormal del tamaño de la extremidad debido al acúmulo de líquido rico en proteínas causado por una alteración de la capacidad de transporte del sistema linfático. Puede ser de carácter primario o secundario a algún tipo de patología: lesión oncológica, radiación en la zona, cirugía con extirpación de ganglios...

Si es por cirugía puede aparecer en cualquier momento después de la intervención quirúrgica, ya sea en el postoperatorio inmediato como en el tardío o incluso años después de dicha intervención.

Los síntomas y signos más frecuentes son:

- Edema.
- Pesadez.
- Alteraciones sensitivas como parestesias, entumecimiento...



Se trata de un proceso crónico que requiere de cuidados continuos.

Por ello, a continuación, explicaremos el tratamiento más eficaz para su frenar su evolución y prevenir complicaciones.

Los objetivos se centran en disminuir el volumen, reducir los síntomas, evitar la progresión y las posibles complicaciones.

TRATAMIENTO DEL LINFEDEMA

Se combina un tratamiento de fisioterapia lo más precoz posible con una serie de medidas de higiene, cuidados y ejercicios que han de iniciarse lo antes posible, mejorando considerablemente su calidad de vida.

En la Unidad de Linfedema se aplican de manera combinada las siguientes técnicas:

DRENAJE LINFÁTICO MANUAL (DLM):

Es un conjunto de técnicas manuales específicas que se realizan de forma lenta, rítmica y con poca presión, para favorecer la movilización de la linfa y la eliminación de productos de desecho.

Su objetivo es reducir el volumen y ablandar la consistencia del edema linfático.



PRESOTERAPIA:

Son aparatos que crean un gradiente de presión de distal a proximal. El dispositivo, conectado a perneras especiales formadas por cámaras de aire, ejerce una presión-descompresión alternativamente, estimulando así el



desplazamiento de la linfa en la extremidad afectada, desde pie hasta ingle. No aplicar sin ir acompañada de drenaje linfático manual, ya que endurecería el edema.

VENDAJE COMPRESIVO:

Tras la aplicación de DLM se debe mantener la reducción del volumen mediante un vendaje multicapa. Este vendaje permite una presión baja en reposo y alta en movimiento. Esto produce un efecto masaje y estimula el movimiento del flujo linfático.



FASE DE MANTENIMIENTO

Puesto que el linfedema es un proceso crónico, se deben tomar una serie de medidas para un correcto mantenimiento como son: la higiene y cuidado de la piel, realizar la tabla de ejercicios y el auto drenaje, y el uso de medias de compresión.

EJERCICIOS

Se recomienda hacer los ejercicios diariamente, sin producir fatiga con la media de compresión puesta.

Es conveniente realizarlos de forma suave y lenta, intercalando descansos, acompañándolos de respiraciones profundas.

1. RESPIRACIÓN ABDÓMINO-DIAFRAGMÁTICA

Comenzamos siempre con 5 respiraciones profundas que ayudarán a la relajación y preparación previa al ejercicio.

Tomamos aire por la nariz intentando hinchar el abdomen. Mantenemos el aire unos segundos y a continuación lo expulsamos lentamente por la boca.



2. EJERCICIOS TUMBADOS BOCA ARRIBA

A. Movilizar tobillos, la punta de los pies hacia nosotros, a la vez que apretamos la nuca contra la misma, llevando el mentón hacia dentro.



B. Giramos los muslos sobre el suelo hacia dentro y hacia fuera.



C. Aproximamos la rodilla al cuerpo y la extendemos. Alternamos ambas rodillas.



D. Pedaleamos hacia delante y hacia atrás.



E. Contraemos los glúteos haciendo el “puente”.



F. Apretamos una pelota entre ambas rodillas.



G. Separamos las piernas lentamente y juntamos las plantas de los pies.



3. EJERCICIOS SENTADOS

A. Extendemos la rodilla flexionando el tobillo y mantenemos la posición 10 segundos. Alternamos ambas rodillas.



B. Apretamos una pelota de espuma en rodillas.



C. Punta/talón con ambos tobillos.



D. Acercamos la rodilla al cuerpo. Alternamos ambas piernas.



4. EJERCICIOS DE PIE

A. Caminamos de puntillas y de talones.



B. Damos una patada al aire: hacia delante, hacia atrás y hacia el lado.



C. Flexionamos los dedos del pie haciendo gesto de coger la pelota.



AUTODRENAJE

Es la técnica de DLM simplificada en cuanto a dificultad y tiempo para que el/la paciente pueda aplicárselo a sí mismo/a y obtener sus beneficios.

La realizarán en su domicilio en la fase de mantenimiento.

Su duración es de 20-30 minutos por día.

Los movimientos han de ser lentos, rítmicos y muy superficiales, es decir, con la presión justa para desplazar ligeramente la capa cutánea en la dirección adecuada.

PASOS DEL AUTODRENAJE

Debemos colocarnos en una posición cómoda con la pierna relajada, por ejemplo, semisentados en la cama. No usaremos cremas para realizarlo ni aplicaremos crema hidratante previamente.

El movimiento que realizaremos con la mano será de semicírculo, intentando que sólo se mueva la piel.



Antes de comenzar realizaremos una serie de respiraciones abdominales profundas.

Aunque el autodrenaje sea de miembro inferior, se debe comenzar por el cuello y la axila, para activar las vías superiores hacia donde se deriva la linfa de los miembros inferiores.

Consideraremos que el linfedema es unilateral. En caso de ser bilateral se debería realizar el autodrenaje en ambas piernas por igual.

1. CUELLO

A. Colocamos las manos en ambos laterales del cuello con los dedos extendidos y los pulpejos hacia atrás.

Realizamos un movimiento semicircular hacia atrás y hacia abajo. Repetimos 5 veces.



B. Cruzamos las manos por delante del pecho y colocamos los pulpejos de los dedos justo por encima de la clavícula realizando el semicírculo hacia dentro y hacia abajo. Realizamos 5 repeticiones.



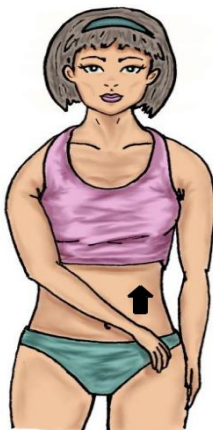
2. BOMBEO AXILAS

Colocamos la mano en la parte lateral de la mama y realizamos movimientos de arrastre hacia la axila con toda la palma de la mano. Repetimos 3 veces en cada axila.



3. DERIVACIONES DESDE INGLE AFECTA A AXILA.

Movimiento de arrastre con ambas manos desde la ingle del lado afecto hasta llegar a la axila de ese mismo lado. Realizamos 3 repeticiones.



4. DERIVACIONES ABDOMEN

Realizamos movimiento de arrastre con toda la palma de las dos manos desde el abdomen del lado afecto hacia el lado sano.



5. GANGLIOS INGUINALES

Realizamos semicírculos con las yemas de los dedos en los ganglios inguinales. Lo realizamos en 3 puntos, desde más externo a la parte más interna de la ingle. Repetimos 3 veces en cada punto.



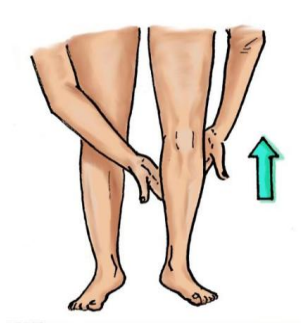
6. MUSLO AFECTO

Movimiento de arrastre con las dos manos desde la rodilla hacia arriba. Iniciamos en la cara anterior del muslo hacia cadera y después por la cara posterior del muslo desde el hueco detrás de la rodilla hasta glúteo. Repetimos 3 veces cada cara.



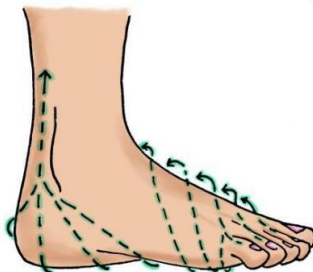
7. PIERNA

Movimiento de arrastre con las dos manos desde el tobillo hacia arriba. Iniciamos en la cara anterior del pie hacia rodilla y después por la cara posterior desde el tobillo hasta el hueco detrás de la rodilla. Repetimos 3 veces cada cara.

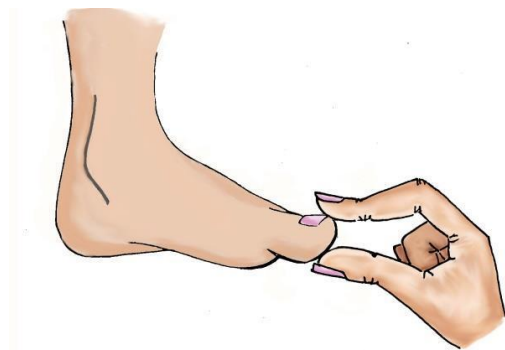


8. PIE

Iniciamos con movimiento de arrastre desde empeine hacia arriba y hacia cara interna del tobillo/de la pierna.

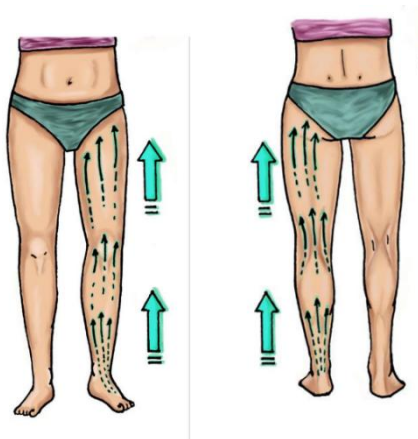


Posteriormente, realizamos un bombeo de los dedos (con pulgar e índice de la mano), desde la uña (parte distal) hacia arriba. Lo realizamos en todos los dedos. Repetimos 3 veces cada dedo.



9. PIERNA COMPLETA

Realizamos arrastre con las dos manos desde dorso del pie, ascendiendo por la cara anterior de la pierna hasta cadera y después por la cara posterior de la pierna y muslo hasta glúteo.

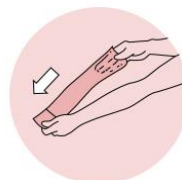


PRENDA DE CONTENCIÓN ELÁSTICA A MEDIDA

Una vez estabilizado el edema, se debe colocar una prenda de contención de uso diurno para mantener el volumen.

INSTRUCCIONES DE MANTENIMIENTO Y PUESTA DE LAS MEDIAS DE COMPRESIÓN

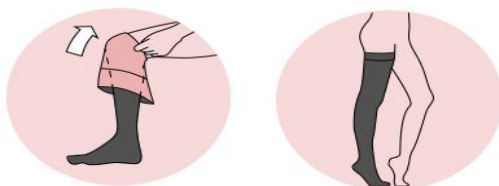
Meter una mano dentro de la media hasta llegar a la puntera, darle la vuelta y enrollarla, para colocarla del revés.



Meter hasta los dedos de los pies, luego talón y seguir desenrollando a lo largo de toda la pierna, gradualmente, sin tirar de la parte superior de la media porque se podría romper o ceder el elástico.



Continuar así hasta el final.



- 1- La media debe asentar de manera cómoda a lo largo de la extremidad para que la presión se distribuya gradualmente.
- 2- No debe formar arrugas o irregularidades, ya que causarían roces en la piel.
- 3- La prenda tiene que notarse firme, sin que cause dolor y sin que los dedos se tornen morados o azules. Tampoco debe estar demasiado floja.
- 4- La media debe quedar uniformemente repartida a lo largo de toda la extremidad, sin que sobre en los extremos.

5- El uso de polvos de talco sobre la piel ayuda a su puesta si fuera necesario. Existen también dispositivos de ayuda para su colocación.

6- Debemos adaptarnos a su uso gradualmente, poniéndoselo cada día más horas.

7- Debemos tenerla puesta durante el día y retirarla para dormir, momento en que aprovecharemos para hidratar la piel.

8- La higiene de la piel es importante: limpieza e hidratación.

Debe consultar si durante el uso de estas prendas experimentan:

- Dolor.
- Hinchazón de los dedos.
- Tumefacción en alguna parte de la extremidad.
- Cambio de color en mano y dedos.

RECOMENDACIONES:

- ❖ Las medias de compresión funcionan mejor cuando se las pone por la mañana, antes de levantarse y caminar.

La piel húmeda o la loción en su piel hará que sea más difícil su puesta.



- ❖ Lavar, a mano preferiblemente, con jabón neutro, a no más de 30°. No usar suavizantes. No retorcer.



- ❖ Secar enrollando la prenda en una toalla para eliminar el exceso de humedad y tender al aire sin exposición directa al sol o fuentes directas de calor.



- ❖ No cortar hilos ni reparar.
- ❖ No planchar, ya que se deteriora el tejido y pierde su elasticidad y poder compresivo.

20251119