

## LINFEDEMA: A CONTENÇÃO COMO TERAPIA ADJUVANTE

**Palavras-chave:** Inchaço, Edema, Linfedema/Linfoedema, Linfa, Gânglios linfáticos, Circulação Linfática, Esvazionamento axilar, Terapia Linfática Descongestiva, Drenagem Linfática Manual, Pressoterapia, Contenção Elástica, Manga elástica, Luva, Hidratação, Lesões cutâneas,

A circulação linfática, pelas suas funções, desempenha um papel vital no nosso organismo. Abrangendo uma área tão extensa como o sistema circulatório e com a primordial função de remover os lixos tóxicos que se acumulam a nível celular a sua preservação e correcto funcionamento são essenciais.

Todas e quaisquer agressões e/ou lesões a este sistema conduzem a manifestações mais ou menos expressivas com um profundo impacto estético e funcional de difícil debelação e elevada taxa de reincidência.

Em qualquer segmento corporal, o aumento súbito do seu volume sem redução significativa posterior, deve despertar sempre a atenção do indivíduo e a consulta ou procura de aconselhamento médico obrigatória.

O despiste precoce deste tipo de problemas é fundamental correndo-se o risco de, no agravamento destes, a mobilidade e funcionalidade do segmento corporal e sistema linfático sofrerem lesões permanentes e irrevogáveis.

Actualmente, são conhecidos uma panóplia de tratamentos que abrangem técnicas invasivas e conservadoras com elevadas taxas de sucesso e com a capacidade de responderem às particularidades de cada doente.

É contudo, na terapia conservadora denominada Terapia Linfática Descongestiva onde se conjuga a aplicação da drenagem linfática manual, as bandas multicamadas, a pressoterapia e os exercícios de mobilidade específicos que se têm observado os melhores resultados na redução do linfedema.

A manutenção destes resultados requer porém, um cuidado especial após a cessação desta terapia. A aplicação de um meio de contenção como forma de prevenção e auxílio externo ao sistema linfático lesado é normalmente aconselhado. Sob a forma de uma manga, caso de destine ao membro superior, ou de uma meia, para os casos do membro inferior, a contenção elástica é indicada e recomendada funcionando como a medida preventiva de reincidências.

A sua utilização permanente torna-se por isso indispensável sendo apenas aconselhável a sua remoção durante a noite ou por indicação médica. Enquanto utilizado, este material facilitará, com a diminuição ascendente da pressão exercida, o retorno da linfa aos principais gânglios evitando a sua acumulação nas extremidades. Para garantir este efeito o utilizador deverá procurar ter os seguintes cuidados:

- Certificar-se que a manga se encontra adaptada ao volume e comprimento do segmento
- Evitar dobras ou rugas
- Nunca deixar que os topos do material fiquem enrolados ou dobrados
- Proceder à limpeza e hidratação da pele do segmento a conter
- Permanecer atento ao aparecimento de eventuais dores, inchaços e alterações da sensibilidade, temperatura e coloração alertando o profissional de saúde assistente para a sua presença

A negligência destas indicações susceptibiliza a região e leva à instalação de edemas organizados de difícil tratamento, à alteração da mecânica linfática e à subsequente reincidência do linfedema.

A utilização deste material de contenção, embora simples, não deixa de requerer alguns cuidados essenciais e a adesão ao tratamento fundamental. Embora possa, nas primeiras horas, provocar alguma sensação de desconforto e latejamento o apoio e suporte que este fornece desde o primeiro momento é indiscutível e posteriormente denotado pelo utilizador. As dificuldades com que também se deparam, inicialmente os utentes, na sua colocação são ultrapassáveis com o auxílio de diversos materiais (como por exemplo o Butler, o Mediven 2 em 1, a calçadeira, etc.) e jamais devem servir de mote para o abandono da terapia.

Pelos seus comprovados benefícios, efeitos sobre a circulação linfática e pelo contributo na prevenção do reaparecimento do linfedema a contenção deve, salvo contra-indicação médica, ser adoptada por todos os sujeitos com estas manifestações.

Pela natureza delicada desta situação e o seu forte impacto psicológico, os colaboradores da Ergométrica procuram, em conjunto com a **MEDI** – marca de referência no mercado nacional e internacional – encontrar a solução mais indicada para cada indivíduo, orientando e aconselhando as suas práticas.