



## NOTA DE PREMSA

AMB MOTIU DEL DIA MUNDIAL CONTRA EL CÀNCER DE MAMA

---

### La Fisioteràpia pot ajudar a prevenir el limfedema, conseqüència crònica del càncer de mama

---

Amb motiu del Dia Mundial contra el Càncer de Mama (que se celebra aquest dimecres, 19 d'octubre), el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya vol recordar que la Fisioteràpia pot ajudar a prevenir el limfedema, conseqüència crònica del càncer de mama. L'objectiu de la Fisioteràpia, en aquest sentit, és prevenir la seva aparició, oferir educació sanitària al respecte i, en el cas que aparegui, millorar la qualitat de vida de les dones amb càncer de mama, per a qui el limfedema representa un important obstacle per al desenvolupament de determinades activitats quotidianes, socials i laborals.

De fet, el càncer de mama és el tumor més freqüent en les dones dels països desenvolupats i una patologia el tractament de la qual pot provocar l'aparició d'efectes secundaris com el limfedema. Aquesta complicació 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 limfedema 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 un 10% la seva probabilitat d'aparició, si a més s'administra radioteràpia.

Hi ha estudis que demostren, fins i tot, la seva aparició després de l'exèresi de pocs ganglis. Els símptomes més comuns són l'augment del volum del membre afectat, edema, pesadesa, asimetria física, desfiguració i problemes de mobilitat, dolor i risc d'infecció, entre altres, afectant la funcionalitat de l'extremitat.

En el cas del càncer de mama, el limfedema secundari es pot produir en el 25-30% dels casos en els quals s'extirpen els ganglis i és un dels efectes amb major 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 limfedema i millorar la mobilitat del braç, tot evitant que es produeixin complicacions, alhora que se sotmetin a un seguiment regular, de la mà d'un fisioterapeuta especialitzat.

El fisioterapeuta format, a més, aconsellarà a les dones susceptibles de patir aquest problema. Consells com són evitar procediments mèdics en el 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, etc.

Els fisioterapeutes oncològics insisteixen que, si en algun moment, la persona nota que l'extremitat se l'inflama, ha d'anar immediatament al metge i, seguidament, al fisioterapeuta, que valorarà el cas, en farà un seguiment i establirà el tractament. És importat acudir a un professional especialitzat per atendre al més aviat possible els edemes incipients.

Actualment, les tècniques que s'utilitzen per tractar aquesta patologia són el drenatge limfàtic manual, la pressoteràpia, les ones de xoc, l'embenat neuromuscular, l'embenat multicapa i els maniguets de contenció. Totes tenen com a finalitat disminuir el volum de l'extremitat i mantenir-la en un estat òptim. En aquest sentit, els fisioterapeutes recorden que és important tractar el limfedema des del primer moment i asseguruen que els professionals de la Fisioteràpia acompanyaran sempre el pacient cap a un objectiu: aconseguir la màxima funcionalitat i qualitat de vida.

Podeu veure [aquí](#) l'entrevista a la Sra. Montse Gironès, fisioterapeuta i membre de la Comissió d'Onco-Hematologia i Cures Pal·liatives del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya, en la qual ens parla del càncer de mama i el limfedema.



**Col·legi  
de Fisioterapeutes  
de Catalunya**

**Àrea de Comunicació i Relacions Institucionals**

C/ Segle XX, 78 – 08032 Barcelona  
Tel. 93 207 50 29 / Fax. 93 207 70 22

[www.fisioterapeutes.cat/comunicacio](http://www.fisioterapeutes.cat/comunicacio)  
[comunicacio@fisioterapeutes.cat](mailto:comunicacio@fisioterapeutes.cat)