La Fisioteràpia aquàtica, clau en el tractament del limfedema

Ens hem desplaçat a Lleida per visitar el Gimnàs Peralta, un petit centre esportiu on dos matins per setmana i en dues sessions, la nostra companya Anna Verdú imparteix Fisioteràpia aquàtica a dones que, després de patir un càncer de mama, han sofert una mastectomia o bé una tumorectomia amb l'extracció d'alguns o de tots els ganglis de l'aixella. Cal ressaltar, però, que no es fa en fase aguda, és una Fisioteràpia de manteniment.

L'Anna va estar vivint i treballant 5 anys a Itàlia, i va ser allà on li va començar a cridar l'atenció aquest àmbit de la Fisioteràpia. A més, va fer el postgrau en drenatge limfàtic mètode Vodder, i va ser en aquell moment que va començar a tractar dones que havien tingut càncer de mama i havien estat operades. El tractament que feia aleshores era de drenatge, però alguna pacient el complementava a l'aigua, un medi, gràcies a les propietats de la qual, les pacients aconsegueixen fer exercicis que a fora són de difícil execució. A l'aigua, a causa de l'absència de gravetat i del principi de flotació, les pacients amb limfedema deixen de tenir la sensació de pesantor del braç i, d'aquesta manera, aconsegueixen un millor resultat en els exercicis. A més, la viscositat de l'aigua crea una resistència que fa que arribin diferents estímuls i pressions a la pell, fet que repercuteix sobre els teixits millorant el bombeig dels vasos limfàtics. La pressió hidrostàtica i la temperatura són també molt importants en el tractament preventiu i terapèutic d'aquest tipus de pacients.

Quan l'Anna va tornar a Catalunya, va tenir coneixement que tant a les Illes Balears com a les Canàries ja s'estava tractant amb Fisioteràpia aquàtica pacients operades de

càncer de mama, amb molts beneficis. Aleshores va contactar amb el nostre Col·legi per explicar la seva intenció de posar-ho en funcionament a la província de Lleida. Es va posar en contacte també amb l'AECC (Associació Espanyola Contra el Càncer) de Lleida i els hi va presentar el seu projecte, el qual els va semblar de molt interès atès ja en coneixien els resultats per l'AECC de Tenerife.

I així va ser com la idea que mica en mica s'havia començat a gestar feia un any, es va convertir en una realitat. A les classes, subvencionades en la seva totalitat per la Diputació de Lleida gràcies a les gestions de l'AECC, s'hi van inscriure 25 dones, però havent de triar-ne només 20, aquelles que no tenien limfedema ni risc de patir-ne van ésser excloses.

Les dones que assisteixen a aquestes classes assenteixen quan l'Anna ens comenta que la Fisioteràpia aquàtica serveix per ajudar a disminuir el volum i la pesantor del braç, a millorar la sensibilitat, la propiocepció, les fibrosis instaurades, la tibantor a la pell, la sensació d'enduriment al braç... tot i que l'Anna ens comenta que "seria ideal complementar el treball d'aigua amb els tractaments que ofereix l'AECC que, al marge d'atenció psicològica, ofereix drenatge limfàtic i exercicis fora de l'aigua. Tot això és el que servirà per veure encara més millora en la disminució del volum del braç". Al marge de la disminució i la prevenció del limfedema, els objectius que persegueixen aquestes sessions de Fisioteràpia aquàtica són, entre d'altres: millorar el retorn venós i limfàtic, treballar l'elasticitat del sistema musculosquelètic, recuperar-se de les limitacions articulars, aportar elasticitat a les cicatrius i adherències, recuperar la força i / o mantenir el to muscular del braç del costat operat, millorar l'adaptació als canvis de la imatge corporal, augmentant l'autoestima, millorar l'estat emocional, afavorir la creació d'una xarxa social satisfactòria... en definitiva, millorar la qualitat de vida de la pacient.

Per aconseguir aquests objectius es realitzen exercicis amb xurros, suros, tubs i ulleres, entre altres materials, que es van variant sessió per sessió i sempre d'acord amb les necessitats de cada pacient, sense oblidar un treball homogeni adient a tot el grup. Els exercicis que es realitzen són de respiració, de mobilitat d'espatlla, de mobilitat cervical i de la columna en general, exercicis per afavorir el retorn venós i limfàtic, exercicis de man-

teniment del to muscular, per a la condició física, exercicis d'estiraments i postures mantingudes d'estirament, exercicis per a la postura, equilibri i marxa, propiocepció del braç, exercicis de relaxació, tècniques com Al-CHI, Halliwick, relaxació passiva, etc., exercicis els quals és molt important que es realitzin de manera lenta i fluïda per afavorir el retorn venós i limfàtic.

L'Anna ens demana –i així ho volem fer- que fem aprofitem aquestes línies per agrair l'ajut de tots els tècnics de l'AECC -especialment el de la Cristina Fondevila, fisioterapeuta de l'AECC-, els quals han fet possible la realització d'aquest programa de Fisioteràpia aquàtica que tant i tant està fent per a la recuperació física i emocional d'aquelles dones que hi assisteixen.

Nosaltres també volem fer un agraïment particular a la nostra companya Anna Verdú per la seva passió per la feina que fa i la disposició per col·laborar amb nosaltres, al Gimnàs Peralta per facilitar la nostra tasca permetent-nos accedir a les seves instal·lacions i a les tres Pilar, la Maria José, l'Andrea i l'Alba, que amablement van permetre ser fotografiades i van voler compartir amb nosaltres una estona de la seva recuperació. Moltes gràcies.

CURSOS DE FORMACIÓ

cpae

Centre de Prevenció en Arts Escèniques

- **Curs Anual de FISIOTERÀPIA EN ARTS ESCÈNIQUES.** *(150h./1900 €)*
  De setembre'11 a Juny'12.
- **Mòduls intensius al juliol.** *(50 h/650€)*
  - **FISIOTERÀPIA de la MÚSICA.** *Del 4 al 9 de Juliol.*
  - **FISIOTERÀPIA de la DANSA.** *De l'11 al 16 Juliol.*
  - **FISIOTERÀPIA del TEATRE I LA VEU CANTADA I PARLADA.** *Del 18 al 23 de Juliol.*

  Amb el Reconeixement Col·legial de Desenvolupament Professional Continu del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya.
- **Curs de SUPORT VITAL BÀSIC I DESFIBRIL·LACIÓ EXTERNA AUTOMÀTICA.** *(8h/165 €)*
  Dies: 8, 15 i 29 d'octubre. 5,12 i 26 de Novembre.
  Acreditat per el plà Nacional de R.C.P de la Sociedad Española de Medicina Intensiva Crítica y Unidades Coronarias. (SEMICYUC). (PNRCP).

Amb el reconeixement de:
Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

• Inscripcions:
cpae@cpae.net
Tel. 93 357 29 86
C. Feliu i Codina núm. 12, 4t 1a - 08031 Barcelona

www.cpae.net