

EJERCICIOS:

Para estimular el sistema linfático profundo. Evitar actividades de impacto como trote o aeróbicos, no levante pesos mayores de 2 a 5 kg.

• MIOLINFOQUINETICOS



• RESPIRATORIOS



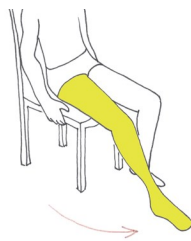
NO UTILIZAR PRENDAS U OBJETOS AJUSTADOS

Evitar toma de la presión del lado afectado, no cargar bolsos pesados de ese lado, no fajas.



SENTARSE CON LAS PIERNAS ESTIRADAS

Para no evitar el retorno linfo-venoso de las piernas.



EVITAR ALIMENTOS ALTOS EN AZUCAR, SAL, EMBUTIDOS Y FRITOS

La dieta debe ser rica en verduras, frutas y legumbres.



Realizado por:

ANA MARIA CARREÑO
Fisioterapeuta
Esp. En ortopedia y traumatología
Linfodrenaje

CUIDADOS GENERALES EN LINFEDEMA E INSUFICIENCIA VENOSA CRONICA

FUNDACIÓN REINA ISABEL

Calle 5B No. 43 - 12 B/Tequendama

317 440 4606 - 318 372 9363

3986467- 3968682- 4020086

3966467- 3965435



UTILIZAR LA PRENDA DE COMPRESION O DISPOSITIVO

Solo retirarlos para dormir y para bañarse. Evitar prendas con cierres.



CREMA HIDRATANTE

Recomendadas las que son a base de urea al 10%.



CRIOTERAPIA DIARIO Y CON VINAGRE 2 VECES SEMANA



CAMINAR

Mínimo 3 veces por semana, por 30 minutos para activar la bomba muscular de las piernas, terreno plano.



PROHIBIDO EL CALOR

No exponerse al sol no saunas, jacuzzi, agua caliente, ni tibia. Evitar estar cerca de estufas horno o planchas.



EVITAR POSTURAS MANTENIDAS

Rotar las posturas entre estar sentado, de pie y acostado.



CONTROL DEL PESO



CUIDADO DE LA PIEL, DEDOS, MANOS Y PIES

Prevenir complicaciones por hongos o infecciones; evitar talcos, secar muy bien los pliegues; Todos los objetos de manicura o pedicura deben ser de uso personal.



CALZADO ADECUADO

