



1. Use a sua cinta cirúrgica ou ligadura todos os dias

Coloque-a logo ao acordar e remova-a à hora de se ir deitar (a não ser no caso de indicação em contrário por parte do seu terapeuta). Compare sempre novas cintas com as antigas para se certificar de que são iguais (se encomendadas com receita repetida).

2. Cuide bem da pele

Lave e hidrate o membro diariamente com um creme recomendado, para manter a pele em boas condições e para reduzir o risco de infeção.

3. Mantenha-se ativo(a)!

Ficar sentado(a)/de pé na mesma posição (especialmente com o membro para baixo) agravará o inchaço. Basta mover os pés, levantar-se e caminhar pelo quarto / subir e descer várias vezes um degrau para melhorar a circulação.

4. Pense no seu peso

Procure reduzir ou manter o seu peso dentro dos limites normais, através de um plano de alimentação saudável e exercício regular, uma vez que isso trará benefícios positivos para tratar o seu linfoedema.

5 Manter o membro numa posição mais alta

É vital que durma na cama, e não numa cadeira ou poltrona, para controlar o inchaço. Para ajudar o sistema linfático, coloque o membro numa posição mais alta mesmo por curtos períodos ao longo do dia.

Em caso de questões ou dúvidas, contacte o seu terapeuta de linfoedema assim que possível.