

Caroline Ferragut

CIRURGIA VASCULAR

Drenagem linfática no lipedema

Entendendo a Drenagem Linfática no Lipedema – Por que é importante para você?

Se você tem lipedema, provavelmente sente desconforto nas pernas ou braços — sensação de peso, dor ao toque, inchaço ao final do dia e dificuldade com a aparência do corpo. A drenagem linfática manual pode ser uma grande aliada no seu cuidado diário.

O que é a drenagem linfática?

É uma massagem suave e rítmica, feita por um profissional treinado, que ajuda o seu corpo a eliminar líquidos e toxinas acumuladas. Ela estimula o seu sistema linfático — uma parte do corpo que cuida da limpeza e defesa do organismo.



Caroline Ferragut

CIRURGIA VASCULAR

1. ALÍVIO DO INCHAÇO

O lipedema pode causar acúmulo de líquidos, especialmente no final do dia. A drenagem ajuda a reduzir esse inchaço, dando mais leveza às pernas ou braços.

2. REDUÇÃO DA DOR E SENSIBILIDADE

Muitas pessoas com lipedema sentem dor ou têm a pele muito sensível ao toque. A drenagem ajuda a aliviar essa dor e o desconforto ao reduzir a pressão dos líquidos acumulados nos tecidos.

3. Melhora da circulação

Com o estímulo certo, o sangue e a linfa circulam melhor, levando mais nutrientes para os tecidos e melhorando a saúde da sua pele e do seu corpo como um todo

4. Previne o agravamento

Se não for tratada, a retenção de líquidos pode sobrecarregar seu sistema linfático, aumentando o risco de desenvolver lipo-linfedema (uma condição mais grave). A drenagem ajuda a prevenir esse agravamento.

5. Ajuda na autoestima

Muitas pacientes relatam melhora na aparência das pernas e se sentem mais confortáveis nas roupas e na sua imagem corporal, o que ajuda no bem-estar emocional.



Caroline Ferragut

CIRURGIA VASCULAR

Como funciona na prática?

- Sessões geralmente duram entre 45 minutos a 1 hora.
- São feitas por profissionais especializados, com toques suaves (não é uma massagem dolorosa!).
- Pode ser realizada 1 a 3 vezes por semana, dependendo do seu caso.
- É comum associar com meias de compressão e orientações de movimento/exercícios.



Dica importante:

A drenagem linfática é uma parte do tratamento, não a única. Ela funciona melhor quando combinada com alimentação adequada, atividade física adaptada (como hidroginástica ou caminhada), uso de meias compressivas e, em casos mais avançados, até com cirurgia especializada.

Se você sente que está carregando um peso nas pernas todos os dias, a drenagem linfática pode ser o primeiro passo para se sentir mais leve – no corpo e na mente. Consulte sempre um profissional especializado em lipedema para um plano personalizado!

