



## 1. Purtați îmbrăcămintea sau fașa compresivă în fiecare zi

Aplicați-o la prima oră a dimineții și scoateți-o înainte de culcare (dacă terapeutul dumneavoastră nu v-a oferit alte recomandări). Comparați întotdeauna articolele de îmbrăcăminte medicală noi cu cele vechi, pentru a vă asigura că sunt la fel (dacă sunt comandate pe bază de prescripție recurentă).

## 2. Îngrijiți-vă pielea

Spălați și aplicați zilnic o cremă hidratantă recomandată pe membrul afectat, pentru a menține buna stare de sănătate a pielii și a reduce riscul de infecție.

## 3. Faceți activitate fizică!

Statul într-o poziție fixă pe scaun sau în picioare (mai ales cu membrul atârând) agravează tumefierea/umflarea; prin simplul fapt de a vă scutura picioarele, de a vă ridica și a vă plimba prin cameră/a urca și coborî o treaptă de câteva ori, circulația fluidelor corporale se va îmbunătăți.

## 4. Controlați-vă greutatea

Reduceți sau mențineți greutatea corporală în limitele normale utilizând un plan de alimentație sănătoasă și exercițiu fizic regulat, deoarece acesta va avea beneficii în gestionarea limfedemului.

## 5. Ridicarea membrului afectat

Dormitul în pat, și nu într-un scaun sau fotoliu rabatabil, este esențial pentru controlarea tumefierii/umflării. Pentru a ajuta sistemul limfatic, ridicați membrul chiar și pentru perioade scurte de timp pe parcursul zilei.

Dacă aveți întrebări sau nelămuriri, contactați-vă terapeutul specializat în limfedem în cel mai scurt timp.

*Rețeaua pentru Limfedem din Irlanda de Nord [www.lnni.org](http://www.lnni.org)*

*Creat în 2015; actualizat în 2020*