




Lipedema

Guia Prático de
Autocuidado




Gabriela
Tosta
Fisioterapia Vascular



Capítulo 1


O que é o Lipedema?



O lipedema é uma condição crônica caracterizada pelo acúmulo anormal de gordura nas pernas e, em alguns casos, nos braços.

Esse acúmulo pode causar dor, inchaço e sensibilidade.

Diferente da obesidade, o lipedema não responde da mesma forma a dietas convencionais e exercícios físicos.



Diferença entre:



Obesidade

Caracteriza-se pelo acúmulo de gordura corporal geral, podendo ser associada a fatores metabólicos.

Lipedema

A gordura é distribuída de maneira simétrica, geralmente nas pernas, e pode causar dor ao toque.


Linfedema

Resulta de um problema no sistema linfático, levando ao acúmulo de líquidos e inchaço. O linfedema não é simétrico.



Importância do diagnóstico correto

O diagnóstico precoce permite um melhor controle da condição, prevenindo agravamentos e melhorando a qualidade de vida.



Capítulo 2

A Importância da Fisioterapia

Como a fisioterapia pode ajudar?

A fisioterapia desempenha um papel essencial no controle do lipedema, auxiliando na mobilidade, redução da dor e melhora da circulação.

Terapia Física Complexa

Técnica que estimula o fluxo linfático e reduz o inchaço.



Exercícios específicos

Movimentos que fortalecem músculos e melhoram a circulação.



Mobilização e alongamentos


Redução de tensões e melhora do conforto corporal.



Tecnologias

Fortalecimento muscular, produção de colágeno e redução de tecido adiposo.





Capítulo 3

*Cuidados Essenciais
em Casa*

Hidratação da pele

Manter a pele hidratada é fundamental para evitar ressecamento e melhorar a elasticidade.



Óleos naturais
(como óleo de rosa mosqueta)



Hidratantes corporais

Auto Drenagem – Passo a Passo

1. Comece com movimentos leves e circulares na região do abdômen associado a respiração;



2. Siga para a panturrilha, estimulando o fluxo linfático com pressões suaves na região atrás dos joelhos;



Auto Drenagem – Passo a Passo

3. Suba para a coxa, sempre de forma delicada estimulando a região das virilhas.



4. Agora inicia com movimentos delicados e ascendentes dos dedos dos pés até a região do abdômen repetindo em cada região 10x. Após movimentos faça a hidratação normalmente.




Escovação a Seco

O uso de escovas com cerdas naturais ajuda a estimular a circulação e remover células mortas.

Após a auto drenagem, faça a escovação em movimentos em meia lua em panturrilhas e coxas 10x por região, lembrando que sempre o estímulo a circulação no sentido do coração.





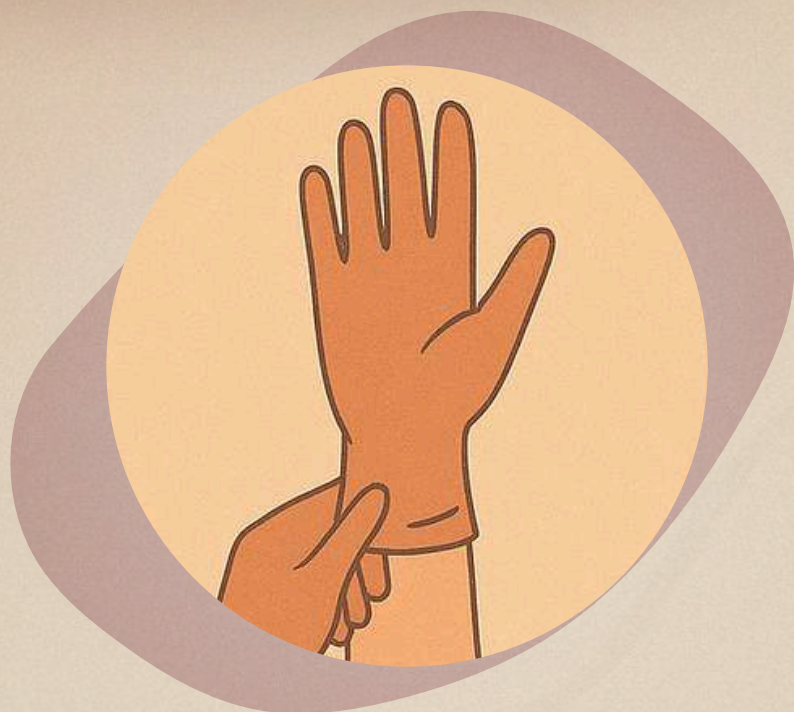
Capítulo 4

Uso Correto das Meias de Compressão

Benefícios da Compressão Graduada

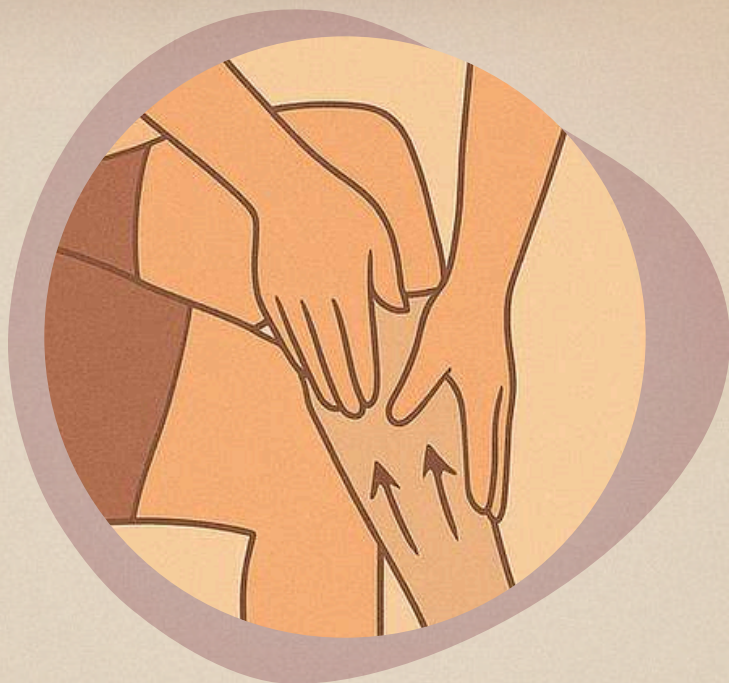
As meias ajudam no retorno venoso e reduzem as complicações do lipedema, use de forma consciente e sempre com prescrição médica.

Como Calçar as Meias Corretamente



1. Use luvas de borracha para facilitar o deslizamento.

Como Calçar as Meias Corretamente




- 2.** Comece pelo pé e vá subindo lentamente, evitando dobras

Como Calçar as Meias Corretamente



3. Se possível, aplique um pouco de talco para reduzir o atrito

A person wearing a light-colored top and leggings is standing in a room. A yoga mat is on the floor to the left, and a water bottle is on the floor in the foreground. The background is a plain wall.

Capítulo 5

Estratégias para Melhorar a Circulação

Elevação das Pernas

Eleve as pernas por **20 minutos** no meio do dia e de preferência após almoço para aproveitar o esvaziamento gástrico para trabalhar sistema linfático x cisterna do quilo.

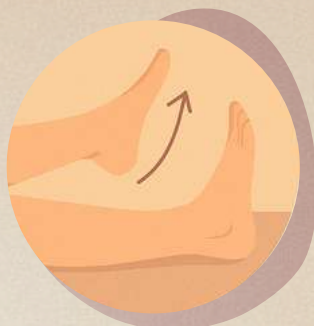


Exercícios Específicos



Exercícios de panturrilha

Movimentos de flexão e extensão dos pés.



Dedos dos pés

Alongamentos para melhorar a circulação.



Glúteos


Fortalecimento muscular para suporte da perna.

Exercícios Específicos

Comece com caminhadas, exercícios de isometria e calistenia. Sempre com um profissional para te auxiliar.

A água pode ser um bom auxiliar para reeducação do impacto na fase inicial da perda de peso.

***Clique aqui e veja mais
exercícios!***



Capítulo 6

*Alimentação e
Estilo de Vida*

Anti-inflamatórios e diuréticos



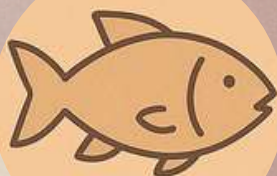
Frutas vermelhas



Chá verde



Chá de cavalinha




**Peixes ricos em
ômega-2**

Consulte um nutricionista

Importância da Hidratação

Consumir ao menos **2 litros de água por dia** ou chá sem açúcar contribui para um melhor funcionamento linfático e renal.





Capítulo 7

***Saúde Mental e
Apoio Emocional***

Impacto Psicológico do Lipedema


O lipedema pode afetar a autoestima e causar frustração.

Trabalhe o amor próprio e auto cuidado.

Se valorize e valorize sua beleza natural.
Procure grupos de apoio.

Encontre a mulher linda e forte que existe dentro de você.





Capítulo 8

***Dicas Práticas do
Dia a Dia***

Escolha de Roupas Confortáveis

Evite tecidos sintéticos que dificultam a circulação.

Prefira roupas leves e elásticas.

Calçados com leve elevação dos calcanhares facilita a circulação, evite sapatos com solado reto.



Faça sua Rotina de Autocuidado



**Pratique auto drenagem
diariamente;**



Beba água;



**Hidrate a pele
diariamente;**



**Faça pequenos
alongamentos antes de
dormir;**

Faça sua Rotina de Autocuidado



Pratique atividade física;



Use compressão;



Mantenha a dieta equilibrada;



Faça meditação e yoga para controle do stress;



Nutra sua mente de informações positivas que te ajude a gerenciar sua doença.


Agora é com você!


Permita-se respeitar seu tempo,
sua história e seu corpo.

**Valorize suas conquistas.
Cultive o autocuidado.
Confie na sua jornada.
Se precisar, estarei aqui.**

Com carinho,

**Gabriela
Tosta**
Fisioterapia Vascular

 @fisiogabrielatosta

 (11) 98940-7987

Acesse a plataforma!