

## RELATO DE EXPERIÊNCIA DA APLICAÇÃO DE PROTOCOLO DE EXERCÍCIOS AQUÁTICOS NO PROCESSO DE TRATAMENTO DO LINFEDEMA

*Ketlin Schaiane Zander dos Santos*

*Francine Fischer-Sgrott*

*Maria Luiza Pelizzari Dal Col*

*Rúbia Mara Giacchini Kessler*

**RESUMO:** **Introdução:** O aumento significativo de volume de um ou mais segmentos corporais decorrentes de uma insuficiência do sistema linfático é chamado de linfedema. Esta condição pode ser tratável por meio da associação da Drenagem Linfática manual, bandagem multicamadas, exercícios miolinfocinéticos e higiene da pele que é a fisioterapia descongestiva. Essas medidas geram diferentes pressões, o que desloca a linfa e o fluido intersticial em direção a corrente sanguínea. Os exercícios de Hidrocinesioterapia apresentam um bom resultado na redução do linfedema e/ou manutenção dos ganhos da fisioterapia descongestiva, utilizando do efeito da pressão hidrostática que a água exerce sobre os tecidos e corpos imersos, a fim de incrementar a circulação sanguínea, melhorar a contração muscular e propiciar o aumento da amplitude de movimentos para diminuir os efeitos causados pelo linfedema. **Objetivo:** Relatar a experiência da Hidrocinesioterapia no processo de tratamento dos membros linfedematosos. **Material e Métodos:** Este estudo foi realizado na piscina terapêutica da Clínica de Fisioterapia da Universidade do Vale do Itajaí. As sessões foram aplicadas durante quatro meses, uma vez por semana, com duração de 45 minutos cada. Participaram sete mulheres portadoras de linfedema, sendo seis em membro inferior e uma em membro superior; anteriormente atendidas no polo LEAL (Laboratório de Ensino e Assistência em Linfedema) pertencente ao projeto de extensão Mãos de Vida. As participantes foram avaliadas por meio da perimetria e goniometria, pré e pós exercícios. **Resultados:** Os resultados apontaram melhora na amplitude de movimento e manutenção/redução da perimetria dos membros acometidos, além da melhora da autoestima. **Considerações Finais:** O grupo permitiu uma troca de experiências entre esta população de mulheres que se encontram sob a mesma condição de saúde, apresentando melhora da flexibilidade do membro com linfedema, além da redução de medidas o que proporcionou uma melhora na qualidade de vida das mesmas. O protocolo mostrou-se eficiente no tratamento do linfedema.

**PALAVRAS-CHAVE:** Hidroterapia. Linfedema. Fisioterapia.