



## Por que a fisioterapia é indicada para tratar o lipedema

*Especialista do Instituto Lipedema Brasil fala sobre os principais benefícios das técnicas da fisioterapia para quem sofre com as dores da doença que afeta cerca de 10 milhões de mulheres no país;*

**São Paulo, 5 de setembro de 2024** – O lipedema é uma condição crônica e progressiva que afeta o tecido adiposo, caracterizada pelo acúmulo desproporcional de gordura, geralmente nas pernas e braços. Esta condição pode causar desconforto significativo, dor e limitar a mobilidade, além de impactar negativamente a qualidade de vida das mulheres. Apenas no Brasil, estamos falando de cerca de 10 milhões. Embora o tratamento do lipedema geralmente envolva uma abordagem multidisciplinar, a fisioterapia se destaca como uma intervenção crucial para o tratamento desta patologia. Por isso, a fisioterapeuta Dra. Jaqueline Baiocchi, do Instituto Lipedema Brasil – o primeiro centro de referência no tratamento da doença no país -, explica os principais motivos pelos quais a fisioterapia é indicada para quem sofre com o lipedema.

“A fisioterapia consegue atuar bem dentro dos pilares do tratamento do lipedema. Há gatilhos que aumentam a inflamação da doença: o hormonal, o mental-emocional, o nutricional-dietético e o vascular”, comente a especialista.

Cerca de 45% das mulheres com lipedema vão ter algum grau de disfunção das veias. E a inflamação da gordura é como se ela passasse e inflamasse também as veias e os vasos linfáticos, então as pacientes desde o grau 1 já têm uma disfunção do sistema linfático e pode não estar fazendo a drenagem linfática de forma adequada. E quanto mais inchaço a paciente tem, maior é o gatilho inflamatório. E esta inflamação faz com que o lipedema progrida.

**1. Reduzir o inchaço:** Um dos principais objetivos da fisioterapia no tratamento do lipedema é a redução do edema, ou seja, o inchaço dos tecidos. Técnicas como a drenagem linfática manual (DLM) são amplamente utilizadas para estimular o sistema linfático e promover a drenagem do excesso de fluido acumulado nos tecidos. Isso pode ajudar a aliviar o desconforto e a sensação de peso nas áreas afetadas. Para combater a inflamação, como as pacientes com lipedema não podem tomar remédios anti-inflamatórios por mais de 15 dias, por risco de sobrecarga hepática e renal, a fisioterapia oferece recursos, equipamentos e tecnologias que vem da medicina regenerativa. Hoje, existem tecnologias para desinflamar localmente a gordura e para melhorar a drenagem. Além disso, mais importante que a própria drenagem linfática em si é evitar a progressão do quadro.

**2. Melhorar a mobilidade:** A fisioterapia oferece uma gama de exercícios específicos que visam melhorar a força, a flexibilidade e a amplitude de movimento das articulações. “As mulheres com lipedema têm mais dificuldade para ganhar músculo, pois têm mais alterações articulares, que trazem grande comprometimento ortopédico e funcional na qualidade de vida delas. Então a fisioterapia está bem inserida nesta parte da vida delas”, comenta a Dra. Jaqueline.



A fisioterapia atua nas correções veno-linfáticas através da terapia de compressão seja com meias elásticas, enfaixamento, fortalecimento muscular, uso de drenagem linfática manual, bombas pneumáticas, dispõe de recursos para diminuir processos inflamatórios e alterações estéticas e inestéticas que muito incomodam as mulheres com lipedema (flacidez, ondulações de pele, fibroses, travas de fibrose conhecidas como celulite) e há recursos da medicina física regenerativa com equipamentos como laser, LED, endermoterapia, terapia por ondas de choque, radiofrequência etc. que ajudam a melhorar os aspectos da pele.

**3. Fortalecer os músculos:** O fortalecimento dos músculos ao redor das áreas afetadas pode ajudar a suportar melhor os tecidos e melhorar a circulação. A fisioterapia pode incluir exercícios para fortalecer os músculos das pernas e dos braços, o que pode contribuir para uma melhor funcionalidade geral e ajudar na prevenção de complicações associadas ao lipedema.

**4. Ter estratégias de autocuidado:** Os fisioterapeutas desempenham um papel fundamental na educação dos pacientes sobre como gerenciar sua condição de maneira eficaz. Eles podem fornecer orientações sobre técnicas de cuidados com a pele, estratégias de manejo do estresse físico e emocional, que são essenciais para o controle dos sintomas do lipedema. “O fisioterapeuta começa com a paciente, mas não permanece para sempre. Ele vai dando as estratégias e a paciente dá sequência em casa”, finaliza a Dra. Jaqueline.

“A fisioterapia é uma abordagem altamente recomendada para tratar o lipedema, devido à sua capacidade de melhorar a qualidade de vida dos pacientes. Com uma abordagem individualizada e técnicas específicas, é capaz de proporcionar alívio significativo e auxiliar no manejo eficaz do lipedema”, finaliza a especialista que desenvolveu o protocolo Lipedema Zero, com duas fases, para desinflamar e desinchar pacientes com a doença, praticado exclusivamente no Instituto Lipedema Brasil.

#### **Sobre o Instituto Lipedema Brasil**

O Instituto Lipedema Brasil ([www.institutolipedemabrasil.com.br](http://www.institutolipedemabrasil.com.br)) é o primeiro centro de referência de Lipedema no país, criado para compartilhar informações, apresentar a doença para a sociedade e mobilizar milhões de mulheres. É o primeiro no país a dedicar estudos, pesquisas e ensino à população e aos profissionais de saúde. Criado e dirigido pelo dr. Fábio Kamamoto desde 2021, o Instituto Lipedema Brasil foi pensado para unir três pilares importantes dessa mudança: Transformação social, Educação e Pesquisa. Por meio de uma campanha online, o Instituto luta pela democratização do acesso ao tratamento da doença no país, como já acontece em outros países como os Estados Unidos. Atualmente, a campanha conta com mais de 40 mil assinaturas.

#### **Outras informações para a imprensa:**

*Comunicação Instituto Lipedema Brasil*

Marina F. Camargo – [imprensa@lipedemabrasil.com.br](mailto:imprensa@lipedemabrasil.com.br)  
(11) 93021-6482