

Click to prove
you're human



deitar de barriga para cima, com os joelhos dobrados, fazendo um exercício de alongamento da coluna e descansar com as pernas elevadas. 3. Lipedema O lipedema é o acúmulo excessivo de gordura nos nas pernas, o que pode provocar inchaço e dor nas pernas leve a intensa, além de outros sintomas como sensação de pernas pesadas ou dor nos pés ou articulação. Conheça mais sobre o lipedema. Esse acúmulo excessivo de gordura nas pernas pode ser causado por fatores genéticos, alterações hormonais ou obesidade, por exemplo. O que fazer: o tratamento deve ser feito sob orientação do cirurgião vascular e tem como objetivo aliviar os sintomas e melhorar a qualidade de vida, podendo ser recomendada a realização de drenagem linfática, fisioterapia, uso de meias de compressão, prática de atividade física ou dieta anti-inflamatória. Veja como fazer uma dieta anti-inflamatória. Nos casos mais graves ou quando os outros tratamentos não são eficazes, o médico pode recomendar a lipospiração para remover a gordura e melhorar a mobilidade ou até cirurgia bariátrica nos casos de obesidade com IMC acima de 35 kg/m². Veja quando fazer a lipospiração e a cirurgia bariátrica. Leia também: 15 tratamentos para lipedema (e quando fazer) tuasaude.com/lipedema-tratamento Quando ir ao médico É aconselhado ir ao médico quando a dor nas pernas é muito intensa ou quando existem outros sinais e sintomas, como por exemplo: Quando a dor na perna é localizada e muito intensa; Quando há rigidez da panturrilha; Em caso de febre; Quando os pés e tornozelos estão muito inchados; Em caso de suspeita de fratura; Quando não permite o trabalho; Quando dificulta a caminhada. Na consulta deve-se referir a intensidade da dor, quando ela surgiu e o que foi feito para tentar amenizar. O médico poderá solicitar exames para indicar o tratamento adequado, que por vezes pode incluir uso de medicamentos ou fisioterapia.