

**ESTRATÉGIAS FISIOTERAPÊUTICAS BASEADAS EM EVIDÊNCIAS
NO TRATAMENTO DO LIPEDEMA
ODS :3**

Giovanna Silva dos Santos (Universidade de Taubaté)
Wendry Maria Paixão Pereira (Universidade de Taubaté)

O lipedema é uma doença crônica caracterizada pelo acúmulo simétrico de tecido adiposo subcutâneo, predominantemente em membros inferiores, associada a dor, edema e comprometimento funcional. Apesar de sua prevalência significativa em mulheres, o diagnóstico precoce é ainda limitado. O tratamento conservador, por meio da fisioterapia, visa controlar sintomas, melhorar a qualidade de vida e prevenir progressão da doença. O objetivo desta pesquisa foi analisar as intervenções fisioterapêuticas utilizadas no manejo conservador do lipedema. Trata-se de uma revisão integrativa com estudos publicados nos últimos dez anos nas bases de dados PubMed, Pedro e SciELO, utilizando os descritores “lipedema”, “fisioterapia” e “tratamento conservador”. Critérios de inclusão abrangeram estudos clínicos, revisões sistemáticas e relatos de caso com intervenção fisioterapêutica, disponíveis gratuitamente. Dados sobre modalidades, frequência, duração do tratamento e desfechos clínicos foram extraídos e sintetizados. Foram encontrados treze artigos, as intervenções fisioterapêuticas incluíram especialmente a drenagem linfática manual, terapia compressiva com meias ou bandagens, exercícios terapêuticos (fortalecimento, alongamento e exercícios aeróbicos de baixo impacto), massagem subdérmica e educação postural. A drenagem linfática mostrou redução significativa do edema e sensação de peso nos membros inferiores, embora seus efeitos sobre a composição corporal sejam temporários. O uso de compressão contínua contribuiu para controle do edema, prevenção da progressão do lipedema e melhora da tolerância a atividades físicas. Já os exercícios terapêuticos combinando fortalecimento muscular e atividades aeróbicas de baixo impacto, demonstraram benefícios na melhora da mobilidade, resistência funcional, equilíbrio postural e redução da dor. Os estudos sugerem que protocolos combinados (exercícios + compressão + drenagem linfática) apresentam resultados superiores às intervenções isoladas, promovendo maior redução do edema e melhora da qualidade de vida. Os artigos reforçaram que os pacientes que seguem protocolos individualizados e estruturados relatam diminuição de dor, aumento da funcionalidade e melhora significativa na percepção de bem-estar físico e psicológico. No entanto, observa-se variabilidade nos protocolos e escassez de ensaios clínicos randomizados de grande porte, limitando comparações diretas entre técnicas e frequência ideal de tratamento. Conclui-se que o tratamento conservador do lipedema, centrado na fisioterapia, apresenta benefícios clínicos relevantes, incluindo controle de sintomas e manutenção da função motora.

Palavras-chave: Lipedema; Fisioterapia; Tratamento.