



Cos'è il LINFEDEMA?

Dott.ssa Monica Mastrullo Fisioterapista



Il linfedema è una condizione patologica dovuta all'accumulo di liquidi nei tessuti dovuta ad un'alterazione del sistema linfatico che si manifesta con un gonfiore di una parte del corpo.

E' una patologia evolutiva che tende a divenire cronica, può essere di natura primaria, cioè legata a fattori costituzionali, o secondaria ad interventi chirurgici che ledono o asportano il sistema linfatico e i linfonodi.

Il trattamento ideale per il linfedema è la **Terapia Decongestiva Complessa** che prevede la costruzione di un bendaggio multistrato personalizzato affiancato da

esercizi specifici, linfo-drenaggio manuale e cura e igiene della cute; trattamenti eseguiti da fisioterapisti specializzati nel trattamento del linfedema.

Terminata la **fase intensiva** della terapia decongestiva che porta a riduzione del volume del linfedema, occorre adottare norme di vita adeguate a consolidare i risultati ottenuti nel tempo attraverso la **fase di mantenimento** che comprende l'uso quotidiano del tutore elastico e periodici controlli dal fisioterapista.



COME CONSERVARE AL MEGLIO IL TUO TUTORE ELASTICO:

Gli indumenti compressivi sono indicati per la gestione a lungo termine del linfedema dopo un periodo di terapia intensiva, grazie alla loro compressione i tutori elastici consentono all'arto di mantenere nel tempo il volume ottenuto con i bendaggi multistrato. Il tutore va indossato al mattino e rimosso alla sera prima di andare a letto; per mantenere la sua efficacia è utile seguire alcuni consigli per la sua manutenzione:

- lavare a mano ogni giorno in acqua fredda con detergenti neutri-delicati
- non usare candeggina e ammorbidenti che danneggiano le fibre elastiche del tutore
- asciugare lontano da fonti di calore
- sostituire il tutore dopo 6-8 mesi
- non usare creme per la cute sotto il tutore
- esistono ausili per poter indossare al meglio il tutore e con facilità, chiedi al tuo fisioterapista per poter avere suggerimenti e indicazioni specifiche

Studio FV: Via Mazzini 150/2 Bologna
mob. 3332300864
www.monicamastrullo.it

Consigli utili per il tuo linfedema:

- Nell'arto con linfedema è importante mantenere integra la cute e lavarla con saponi che rispettino il pH cutaneo (pH 5,5), con componenti vegetali e non aggressivi.
- Idratare la cute con formulazioni emollienti senza siliconi o paraffina che occludono i pori e senza alcol e sostanze esfolianti che inaridiscono eccessivamente la pelle.
- Proteggere l'arto da punture d'insetto, ferite, graffi e morsi di animali, abrasioni e scottature per prevenire infezioni; qualora ciò avvenisse, andrebbe disinfettata subito la parte lesa con prodotti a base di cloro o iodio e andrebbe apposta una medicazione sterile; se compare un'infezione, va contattato il medico curante per impostare la terapia antibiotica.
- Per quanto riguarda la cura delle unghie, è importante tagliare con attenzione unghie e pellicine, senza causare lesioni dei tessuti. L'uso di smalti scadenti o di gel per ricostruzioni di unghie può essere traumatico e indebolire l'unghia stessa.
- Al sole è bene usare creme ad alta protezione (SPF30 e SPF50) con formulazioni resistenti all'acqua e senza parabeni. La cute che ha subito radioterapia risulta ancora più sensibile, pertanto è meglio evitare l'esposizione al sole della zona irradiata per almeno un anno dal trattamento. Nelle ore più calde della giornata si consiglia di non esporsi al sole e di rinnovare più volte l'applicazione della protezione solare durante il giorno.
- Nel caso di linfedema all'arto superiore si consiglia di usare un reggiseno senza ferretto, che non sia troppo stretto e non lasci segni sulle spalle o sul torace.
- Anelli, bracciali, orologi o indumenti troppo stretti che causano segni sul braccio e la mano con linfedema, andrebbero evitati.
- Sono da preferirsi nell'abbigliamento tessuti naturali come cotone, lino, seta, che lasciano traspirare, e con colori naturali.
- Iniezioni, prelievi, vaccini e flebo dovrebbero essere eseguiti nel braccio sano
- Durante il giardinaggio e/o nei lavoretti in cui è possibile ferirsi vanno utilizzati indumenti protettivi per l'arto interessato (es: guanti, stivali...).
- Per la depilazione tutto ciò che è irritativo e abrasivo non è indicato per l'arto.
- Nel caso di linfedema all'arto inferiore è utile usare scarpe comode e che non costringono piede e caviglia
- È consigliabile eseguire una regolare attività fisica e mantenersi normopeso.
- In generale, le vacanze nei Paesi troppo caldi o subtropicali possono influenzare l'edema.
- Sarebbe meglio evitare saune e bagno turco; in generale il bagno con acqua troppo calda (oltre 32 °C) è da sconsigliarsi.
- In caso di gonfiore progressivo dell'arto, oppure di gonfiore improvviso associato a rossore e calore, è importante contattare subito il medico e/o fisioterapista di riferimento per il linfedema.

Dott.ssa Monica Mastrullo Fisioterapista

Dott.ssa Magistrale in Scienze Riabilitative delle Professioni Sanitarie

Master in Senologia per le Professioni Sanitarie

Specializzata in Linfologia oncologica, cura del linfedema

e trattamento della donna operata al seno