

FISIOTERAPIA

IL LINFEDEMA È UN QUADRO CLINICO CHE SI MANIFESTA QUANDO È PRESENTE UN ACCUMULO ED UN RISTAGNO DI LIQUIDO NEI TESSUTI. IL DRENAGGIO LINFATICO MANUALE (DLM) È UNA METODICA CHE HA COME OBIETTIVO IL DRENAGGIO DEI LIQUIDI IN ECCESSO. ESSO AIUTA IL SISTEMA LINFATICO A RIASSORBIRE I LIQUIDI CHE RISTAGNANO NEI TESSUTI E LO STIMOLA AD APRIRE NUOVE VIE DI COLLEGAMENTO TRA I VASI LINFATICI E VENOSI CHE NORMALMENTE NON FUNZIONANO MA CHE SI ATTIVANO IN CASO DI NECESSITÀ.

COSA È IL LINFEDEMA?

Il termine *edema* deriva dal greco “*oidema*” ed indica gonfiore, un quadro clinico che si manifesta quando è presente un accumulo ed un ristagno di liquido nei tessuti. Può interessare tutti i distretti dell’organismo pur essendo particolarmente frequente a livello degli arti inferiori e superiori.

QUANTI TIPI DI LINFEDEMA ESISTONO?

Secondo la classificazione più comunemente usata esistono 2 tipi di linfedema:

- **Linfedema primario (o congenito):** è determinato da una alterazione, presente sin dalla nascita, dell’anatomia del sistema linfatico.
- **Linfedema secondario (o acquisito):** insorge dopo interventi chirurgici nei quali sono state tolte vie o stazioni linfatiche. È il caso della *mastectomia, quadrantectomia, isterectomia...*

Anche la **radioterapia**, che comprenda territori vascolari linfatici, può causare linfedema.

Infestazioni parassitarie o infezioni propagatesi lungo le vie linfatiche possono essere ulteriore causa della distruzione di parte del sistema linfatico con conseguente linfedema.

QUANTO GRAVE PUO’ DIVENTARE?

Esistono più stadi evolutivi del linfedema. Nei primi stadi l’edema scompare spontaneamente con il riposo notturno o la posizione declive. Negli stadi successivi l’edema, se non trattato tempestivamente e con opportuna terapia, può diventare imponente, assumere aspetto colonnare ed arrivare, nei casi più gravi, a deformare notevolmente la fisionomia dell’arto con conseguente impotenza funzionale. Fre-

quentemente si associano agli stadi più gravi del linfedema, verrucosi cutanea, complicanze micotiche e linfangitiche, talora ulcerazioni ed ipotrofia muscolare. È quindi fondamentale la prevenzione.



COME SI CURA IL LINFEDEMA?

Il trattamento combinato assume un ruolo importante sia per la regressione dell’edema che per il mantenimento dei risultati nel tempo.

È costituito da :

- **Drenaggio linfatico manuale (DLM).**
- **Elastocompressione.**
- **Ginnastica decongestionante.**
- **Elastocompressione mediante tutori.**

COSA È IL DRENAGGIO LINFATICO (DLM)?

Il drenaggio linfatico manuale (DLM) è una metodica che ha come obiettivo il drenaggio dei liquidi in eccesso. Esso aiuta il sistema linfatico a riassorbire i liquidi che ristagnano nei tessuti e lo stimola ad aprire nuove vie di collegamento tra i vasi linfatici e venosi che normalmente non funzionano, ma che si attivano in caso di necessità. Le manovre utilizzate si differenziano da quelle del massaggio tradizionale per due aspetti fondamentali:



- **Intensità della pressione esercitata:** è molto più delicata nel drenaggio; ciò perché l'80% del sistema linfatico è localizzato in superficie ed, essendo caratterizzato da vasi molto piccoli, pressioni maggiori tenderebbero a schiacciarlo;
- **Orientamento delle manovre:** nel drenaggio linfatico segue il decorso delle vie anatomiche.

COSA E' L'ELASTOCOMPRESSIONE?

Dopo il DLM il trattamento prosegue, negli stadi più avanzati, con la compressione elastica, che nella prima fase si attua con bende a corta elasticità. Il bendaggio così confezionato dovrà essere mantenuto per 24 ore.

LA GINNASTICA DECONGESTIONANTE

Per ginnastica decongestionante si intendono esercizi isotonici e respiratori il cui scopo è quello di attivare la pompa muscolare e le variazioni della pressione endo-toracica ed endo-addominale, fattori che influiscono sul ritorno venoso e quindi anche sul riassorbimento linfatico.

Ha inoltre lo scopo di ridurre eventuali limitazioni articolari, spesso causa di ristagno di liquidi.

ELASTOCOMPRESSIONE CON TUTORI

Essa si effettua mediante tutori elastici come calze e maniche standard o su misura che possono essere costituite da un solo pezzo (bracciale unito al palmare) o da due pezzi separati.

L'effetto della compressione è ottimale solo se associata al movimento quindi è necessario non abbandonare il programma di ginnastica decongestionante proposto nella prima fase. L'azione della contenzione sulla circolazione linfatica si rivolge soprattutto ai primi strati cutanei e sottocutanei poiché, come abbiamo già detto, l'80% della rete linfatica è superficiale. Il tutore elastico ha lo scopo di mantenere i risultati ottenuti con la fase intensiva.

GLI EFFETTI DEL LINFODRENAGGIO

- **Disedemizzante:** stimola il riassorbimento dei liquidi dai tessuti. Diminuisce così il volume dell'edema.

- **Tranquillizzante:** esso agisce sul sistema nervoso vegetativo con una azione simpaticolitica. Il paziente avverte una sensazione di sonnolenza durante la seduta terapeutica.
- **Azione analgesica:** inibisce la trasmissione del dolore.
- **Rilassante sull'ipertono della muscolatura scheletrica:** La muscolatura liscia è stimolata, quindi aumenta il moto linfatico. Ha effetto decontratturante sulla muscolatura striata, conseguenzialmente si normalizza la motilità intestinale.

IN QUALI CASI E' CONSIGLIATO ?

- Linfedema primario.
- Linfedema secondario.
- Insufficienza venosa cronica ai primissimi stadi.
- Varici.
- Insufficienza renale ed epatica.
- Gravidanza.
- Paralisi del facciale.
- Sinusite e rinite cronica, da trattare non durante la fase acuta.
- Mialgie (contratture muscolari) dovute a sintomatologie dolorose, all'assunzione di farmaci o a stati di stress psicofisico.

CHI CURA IL LINFEDEMA?

Il linfedema è un sintomo che, se non trattato in maniera opportuna, soprattutto negli stadi più avanzati, può portare: linfoangiti, infezioni recidivanti, limitazioni del movimento, sindromi dolorose degli arti superiori ed inferiori, delle spalle, della schiena. La figura professionale specializzata nel trattamento del linfedema è esclusivamente il fisioterapista, che si avvale del confronto con altre figure altamente specializzate nel settore, come: il chirurgo vascolare, l'oncologo medico, l'oncologo radioterapista, l'angiologo e lo psicologo.

Il *Drenaggio Linfatico Manuale (LDM)* è una specializzazione che il fisioterapista consegue dopo la laurea e prevede un percorso formativo di almeno due anni.

FisioAgresta

Napoli:

Via Nicolardi p.co Avolio, 42

Roma:

COME RAGGIUNGERCI A NAPOLI

Metropolitana (300 Mt) :

Linea 1—Fermata Colli Aminei

Autobus:

R4-C40-C66-560-435D

Fermata Colli Aminei (altezza OVIESSE)