

## IL LINFEDEMA



CONSIGLI PRATICI

## INDICE

	pag.
1. Precauzioni nella vita di tutti i giorni .....	5
2. Sovrappeso .....	7
3. Lavoro .....	7
4. Dal medico .....	8
5. Massaggi .....	8
6. Sport .....	9
7. Vacanze .....	9
8. Complicanze .....	10

## ———— NOTIZIE GENERALI ————

Il linfedema consiste in un gonfiore anomalo di una parte corporea per eccessivo accumulo di linfa.

Vi sono **DUE TIPI** principali di edema (o gonfiore) linfatico:

- **PRIMITIVO**  
quando già alla nascita è presente un ridotto numero di vasi linfatici
- **SECONDARIO**  
come conseguenza di un intervento chirurgico o di un trattamento di radioterapia

Scopo di queste regole di comportamento è di evitare un ulteriore danno ai vasi linfatici residui e di ridurre l'accumulo di liquido linfatico. Il miglioramento di un edema si ottiene con la combinazione di linfodrenaggio, trattamento compressivo e sollevamento dell'arto interessato. I bendaggi o le calze compressive sono molto importanti e dovrebbero essere indossate durante tutta la giornata.

## 1. PRECAUZIONI NELLA VITA DI TUTTI I GIORNI

### NEL LINFEDEMA DEL BRACCIO:

- 1.1 E' necessario usare le seguenti precauzioni:
  - **Indossare i guanti se:**
    - si lavora in cucina con oggetti appuntiti o taglienti (come ad esempio coltelli);
    - si lavano le stoviglie;
    - si eseguono lavori di giardinaggio;
    - si accudiscono gli animali domestici (per pericolo di graffi o morsi).
- 1.2 Nelle serate estive, in caso di escursione all'aperto, indossare abiti con le maniche lunghe, ed eventualmente i guanti, per il pericolo di punture di insetti. Evitare le zone infestate da zanzare.  
Nella cura delle unghie fare attenzione a non provocare tagli alle dita.
- 1.3 Bisogna prestare una particolare attenzione all'abbigliamento, poichè capi troppo stretti possono comprimere i vasi linfatici residui, ostacolando, in questo modo, il deflusso linfatico.  
E' necessario prestare attenzione anche all'utilizzo di protesi di silicone molto pesanti,

che esercitano una tensione sulle spalline del reggiseno con conseguente compressione sui vasi linfatici superiori della spalla. Perciò si consiglia l'utilizzo di protesi leggere in gommapiuma o miste in gommapiuma-silicone.

- 1.4 Portare la tracolla della borsetta sulla spalla sana.
- 1.5 Orologi, bracciali e anelli devono essere larghi.

#### NEL LINFEDEMA DELLA GAMBA:

- 1.6 E' buona regola ricordarsi che "la linfa scorre più lentamente in salita che in discesa"; è bene perciò di notte e ogni tanto durante il giorno (per esempio mentre si guarda la televisione o durante lunghi viaggi in auto) tenere l'arto leggermente sollevato, utilizzando un cuscino. Durante la notte è inoltre possibile indossare una calza o un bendaggio leggeri.
- 1.7 L'acqua del bagno ed i bagni termali non devono superare i 33°-34°. Si consiglia una temperatura tra i 25° e i 28°.
- 1.8 E' sconsigliato effettuare impacchi caldi o indirizzare getti d'aria calda sull'arto edematoso. Allo stesso modo gli impacchi sulla colonna cervicale o dorsale dovrebbero essere effettuati solo in combinazione con il linfodrenaggio. Anche la sauna può essere dannosa, perciò è consigliabile utilizzarla con cautela.

## 2. SOVRAPPESO

Le masse adipose comprimono i vasi linfatici per cui rallentano parzialmente il deflusso linfatico.

E' necessario quindi adottare una dieta mista e ricca di verdure, meglio se iposodica (con poco sale). In caso di eccesso adiposo, è bene intraprendere una cura dimagrante che porti ad un calo ponderale.

La nicotina non danneggia l'edema ma la salute, mentre l'alcool può aggravare l'edema.

## 3. LAVORO

- 3.1 Evitare lavori che comportano il sollevamento di pesi o che protraggono a lungo lo stesso esercizio (per esempio scrivere a mano o a macchina per molte ore o lavorare alla catena di montaggio). E' possibile, in questi casi, rivolgersi al proprio medico curante per richiedere l'invalidità civile, la riqualificazione professionale, il lavoro part-time o l'inabilità lavorativa o professionale.
- 3.2 Nei lavori domestici può essere dannoso pulire finestre, stirare o lavorare a ferri per molte ore. Fare attenzione a portare la borsa della spesa con l'arto sano od utilizzare borse o valigie dotate di ruote.

## 4. DAL MEDICO

- 4.1 In caso di prelievi di sangue o fleboclisi, evitare l'arto edematoso. Negli edemi bilaterali degli arti superiori, il prelievo di sangue verrà eseguito da una vena inguinale.  
Praticare eventuali iniezioni o trattamenti di agopuntura sull'arto sano.
- 4.2 Evitare frequenti misurazioni della pressione sull'arto edematoso che, oltretutto, in caso di edemi gravi, può fornire valori erroneamente elevati della pressione stessa.

## 5. MASSAGGI

La maggiore irrorazione sanguigna provocata dal massaggio, in particolare quello muscolare, induce una maggiore produzione di linfa.

E' quindi sconsigliato effettuare questo tipo di massaggi o utilizzare apparecchi per massoterapia sull'arto edematoso o sulla spalla corrispondente.

Esiste, viceversa, un tipo particolare di massaggio, che si chiama linfodrenaggio manuale, che è molto efficace nella terapia del linfedema, ma che deve essere eseguito da fisioterapisti, specificamente esperti in questo tipo di massaggio.

## 6. SPORT

- 6.1** Nello sport evitare il sovra affaticamento dell'arto superiore. Sports come tennis, golf, sci di fondo vanno quindi praticati con cautela, in quanto è necessario evitare l'affaticamento muscolare.  
Il nuoto e la ginnastica sono invece molto utili. Tutte le attività sportive (tranne il nuoto) devono essere praticate indossando la calza o il bracciale compressivi, che stimolano il deflusso linfatico.
- 6.2** E' bene non praticare sport che coinvolgano in particolare gli arti superiori, come ad esempio la pallamano, la pallavolo e le discese con gli sci quando risultino troppo impegnative. Evitare movimenti di sovradistensione, strappo o torsione.

## 7. VACANZE

### 7.1 AL MARE

Il caldo porta ad una elevata produzione di liquido linfatico.

Sono sconsigliate le vacanze in zone molto calde e la prolungata esposizione ai raggi solari. L'esposizione al sole è consentita solo se non fa troppo caldo e se non è prolungata.

Particolare attenzione va posta alle ustioni, comprese quelle di sigaretta. In particolare, nei lavori domestici, usare i guanti in caso di utilizzo del forno, del fornello o del ferro da stiro. Anche quando ci si lava, la temperatura dell'acqua non deve essere troppo calda.

## 7.2 IN MONTAGNA

Forti raffreddamenti e congelamenti peggiorano il linfedema.

In caso quindi di temperature rigide si consiglia un abbigliamento pesante e guanti pesanti.

## 8. COMPLICANZE

Particolare attenzione va posta agli eczemi ed alle infiammazioni che sono responsabili di una notevole produzione di linfa e di un danneggiamento dei linfatici.

- 8.1 Evitare cosmetici, prodotti per la pelle e farmaci che possano provocare reazioni allergiche cutanee.

Se, per motivi professionali, si è esposti a sostanze che provocano allergia è bene rivolgersi al proprio medico curante per valutare l'opportunità di cambiare mansioni ed ottenere le relative certificazioni.

E' necessario comunque valutare e trattare gli eczemi caso per caso.

**8.2** L'erisipela, un'infezione provocata da batteri streptococchi, è la complicanza più frequente del linfedema. Per prevenire l'insorgenza dell'erisipela è indispensabile disinfettare 3/4 volte al giorno, e per più giorni, anche le più piccole ferite dell'arto edematoso. Alla comparsa di un'erisipela (gonfiore, rossore, dolori, febbre) è necessario ricorrere ad un trattamento con penicillina; in caso di allergia a questo farmaco è possibile usare l'eritromicina o le tetracicline.

E' bene tenere sempre con sé, a casa ed in vacanza, un disinfettante ed un antibiotico.