

Il linfedema




AIMaC
INFORMA PER AIUTARE
A VIVERE CON IL CANCRO

Associazione Italiana Malati di Cancro,
parenti e amici

La Collana del Girasole

Il linfedema

AIMaC è grata a MacMillan Cancer Support  (www.macmillan.org.uk) per aver concesso in esclusiva l'utilizzazione di questo libretto e per aver consentito al Comitato Scientifico di adattarlo ai fini di una migliore comprensione da parte di pazienti, parenti e amici e di adeguarne il contenuto alla realtà del Servizio Sanitario Nazionale, alla cultura, alle abitudini e ai rapporti medico-infermiere-paziente del nostro Paese.

Legenda

Per praticità di consultazione a lato del testo sono stati inseriti dei riquadri contraddistinti da piccole icone, ognuna delle quali ha il seguente significato:



richiama l'attenzione su alcuni concetti espressi nel testo a fianco



definizione di un termine tecnico



rimando ad altri libretti della Collana del Girasole o ad altre pubblicazioni di AIMaC



rimando a pubblicazioni di F.A.V.O. (Federazione italiana delle Associazioni di Volontariato in Oncologia)

Revisione critica del testo: **Franco De Conno** (direttore) e **Augusta Balzarini** - U.O. Riabilitazione e Terapie Palliative - Istituto Nazionale Tumori di Milano; **Maurizio Del Giudice**, **Giuseppina Lettieri** (Dipartimento di Mela-Muscolo-Scheletrico-TC-ORL) e **Maria Rosaria Esposito** (Direzione Sanitaria) - Istituto Nazionale Tumori, Fondazione G. Pascale di Napoli

Editing: **Claudia Di Loreto** (AIMaC)

Questa pubblicazione è stata realizzata nell'ambito del Progetto "PROGETTO Donna: Valutazione dei percorsi riabilitativi clinico-psicosociali complessivi nella donna ammalata di cancro in fase ospedaliera e di follow up, con particolare riferimento alla riabilitazione sessuale" in collaborazione con l'Istituto Nazionale Tumori, Fondazione G. Pascale di Napoli finanziato dal ministero della Salute nell'ambito del Programma Integrato Oncologia.

Terza edizione: maggio 2011.

Titolo originale dell'opera: *Understanding Lymphoedema*

© AIMaC 2011. Tutti i diritti sono riservati. La riproduzione e la trasmissione in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo, elettronico o meccanico, comprese fotocopie, registrazioni o altro tipo di sistema di memorizzazione o consultazione dei dati sono assolutamente vietate senza previo consenso scritto di AIMaC come convenuto con Macmillan Cancer Support.

Pur garantendo l'esattezza e il rigore scientifico delle informazioni, AIMaC declina ogni responsabilità con riferimento alle indicazioni fornite sui trattamenti, per le quali si raccomanda di consultare il medico curante, l'unico che possa adottare decisioni in merito.

Indice

- 5 Introduzione
- 6 Che cos'è il linfedema?
- 7 Il sistema linfatico
- 9 Le cause del linfedema
- 9 Ridurre il rischio di sviluppare un linfedema
- 13 Segni e sintomi del linfedema
- 14 Come si formula la diagnosi
- 14 Il trattamento e la gestione del linfedema
 - 15 Cura della cute
 - 18 Massaggi manuali
 - 22 Terapia contenitiva
 - 25 Esercizi fisici
 - 35 Pressoterapia
 - 36 Esercizi di respirazione profonda
 - 36 Il controllo del peso
 - 38 Altri trattamenti
- 40 Trattamento del linfedema in altre parti del corpo
- 42 La sfera sessuale
- 43 Avere cura di noi stessi



Introduzione

L'obiettivo di questo libretto, che ha carattere puramente informativo, è di aiutare i malati di cancro e anche i loro familiari e amici a saperne di più sul linfedema, nel tentativo di rispondere, almeno in parte, alle domande più comuni relative a diagnosi e trattamento di questa malattia. Si deve tenere presente che il linfedema può essere primitivo o secondario. Il linfedema primitivo è causato dall'anomalo sviluppo del sistema linfatico, quello secondario è correlato alla presenza di un tumore. Le informazioni riportate in questo libretto si riferiscono a questo secondo tipo di linfedema, causato sempre dai trattamenti o dalla malattia.

Naturalmente, questo libretto non contiene indicazioni utili a stabilire quale sia il trattamento migliore per il singolo caso, in quanto l'unico a poterlo fare è il medico curante che è a conoscenza di tutta la storia clinica del paziente.

Per ulteriori informazioni è disponibile il servizio offerto dall'helpline di AIMaC, un'équipe di professionisti esperti in grado di rispondere ai bisogni dei malati di cancro e dei loro familiari, dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 19.00 - numero verde 840 503579, e-mail info@aimac.it.



Linfa: liquido chiaro, trasparente, incolore, che circola nei vasi linfatici e che contiene i **linfociti**.

Linfociti: tipo di globuli bianchi che aiutano l'organismo a combattere contro le infezioni.

Linfonodi: piccole ghiandole a forma di fagiolo localizzate in varie parti del corpo (distretti linfonodali). Costituiscono il sistema linfatico e svolgono una funzione di difesa per l'organismo.

Melanoma: tumore della pelle.



Il linfedema è una patologia che si manifesta con il gonfiore dovuto all'accumulo di linfa nei tessuti. Si sviluppa nell'arco di settimane, mesi o anni dopo il trattamento antitumorale; in genere non dà dolore, ma possono comparire sensazione di pesantezza, indolenzimento, tensione, fastidio. Se il gonfiore è notevole vi è difficoltà nei movimenti, a camminare, vestirsi, guidare, scrivere, ecc.

Che cos'è il linfedema

Il linfedema - da non confondersi con il gonfiore che si osserva dopo un intervento chirurgico, destinato a scomparire gradualmente - è una patologia che si manifesta con il gonfiore dovuto all'accumulo di **linfa** nei tessuti. Può interessare un braccio (dopo chirurgia e/o radioterapia per tumore della mammella con interessamento dell'ascella) o una gamba (ad esempio dopo chirurgia e/o radioterapia ai **linfonodi** inguinali per tumori ginecologici - utero, cervice, ovaio o vulva - o a causa di un **melanoma**) e talvolta anche altre parti del corpo se i linfonodi (regionali) sono stati asportati chirurgicamente o sottoposti alla radioterapia, oppure sono ostruiti dal tumore. Se i linfonodi o i vasi linfatici (v. figura) sono compromessi o ostruiti, la linfa non può defluire. Di conseguenza ristagna nei tessuti e causa il gonfiore.

La cute dell'arto interessato è in genere di colorito e temperatura normali, ma se è presente un'infezione, è calda, arrossata e dolente al tatto. Con il tempo e in mancanza di un trattamento adeguato, può diventare dura.

Il linfedema si sviluppa nell'arco di settimane, mesi o anni dopo il trattamento antitumorale. In genere non dà dolore, ma in molti casi possono comparire sensazione di pesantezza, indolenzimento, tensione, fastidio. Solo se il gonfiore è notevole vi è difficoltà nei movimenti, nella deambulazione e nello svolgimento delle attività della vita quotidiana (vestirsi, guidare, scrivere, ecc).

Il linfedema non si sviluppa in tutti i pazienti sottoposti a intervento di asportazione dei linfonodi o a radioterapia; infatti, compare solo nel 20-30% dei pazienti ed in genere in forma modesta. Tuttavia, il rischio aumenta se il trattamento antitumorale consiste in una combinazione di chirurgia e radioterapia sulla stessa area, come avviene, ad esempio, per molti casi di tumore della mammella.

Il gonfiore può essere spesso notevolmente attenuato, soprattutto se la diagnosi è tempestiva, e può essere te-

nuto sotto controllo attraverso terapie specifiche e con l'adozione di alcune semplici norme comportamentali. Tuttavia, il linfedema non guarisce mai completamente perché le cause (v. pag. 9) sono irreversibili. Imparare a gestirlo e a riconoscerlo è, quindi, una parte importante del trattamento.

Se vi accorgete che un vestito, un anello o un orologio sono stretti perché l'arto è aumentato di volume, rivolgetevi all'oncologo che vi ha in cura, che stabilirà se i disturbi sono riconducibili alla presenza di un linfedema o ad altra causa, oppure allo specialista (fisiatra), che prescriverà i trattamenti più opportuni da effettuarsi presso un centro qualificato e specializzato per la terapia del linfedema.

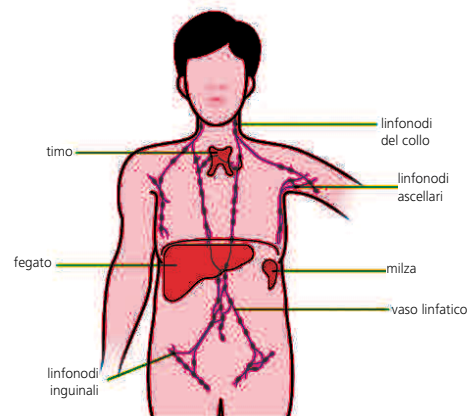


Il linfedema può essere tenuto sotto controllo attraverso terapie specifiche e con l'adozione di alcune semplici norme comportamentali, ma non guarisce mai completamente perché le cause sono irreversibili.

Imparare a gestire e a riconoscere il linfedema è una parte importante del trattamento.

Il sistema linfatico

Per meglio comprendere il linfedema è bene capire prima che cos'è il sistema linfatico.





Linfonodi: piccole ghiandole a forma di fagiolo localizzate in varie parti del corpo (distretti linfonodali). Costituiscono il sistema linfatico e svolgono una funzione di difesa per l'organismo.

Vasi linfatici: vasi molto piccoli che scorrono di solito sotto la cute. I più piccoli confluiscono in vasi di calibro più grande che passano attraverso i linfonodi.

Linfa: liquido chiaro, trasparente, incolore, che circola nei vasi linfatici e che contiene i linfociti.

Linfociti: tipo di globuli bianchi che aiutano l'organismo a combattere contro le infezioni.



I linfonodi possono ingrossarsi per vari motivi, ma se un linfonodo aumentato di volume non dà dolore, è bene recarsi subito dal medico di famiglia.

Il sistema linfatico è una complessa rete costituita da gruppi di **linfonodi**, dislocati in vari distretti del nostro corpo (ascella, inguine, collo, addome), e da **vasi linfatici** molto piccoli che confluiscono in tronchi di maggior calibro. Attraverso i vasi linfatici e i linfonodi scorre la **linfa**. Il sistema linfatico assolve ad alcune funzioni importanti per il nostro organismo, giacché:

- agisce da sistema di drenaggio 'a senso unico' per convogliare i fluidi in eccesso prodotti dai tessuti verso il circolo venoso;
- aiuta l'organismo a combattere le infezioni (attraverso i **linfociti**);
- aiuta a eliminare le sostanze di rifiuto prodotte dalle cellule.

I distretti linfonodali sono localizzati nel collo, nell'ascella, nell'inguine, nel torace e nell'addome. I linfonodi contengono i linfociti e hanno dimensioni variabili (da una capocchia di spillo a un fagiolo). Il loro numero varia da distretto a distretto (ad esempio l'ascella ne contiene da 10 a 50) e da individuo a individuo. I linfonodi fungono da filtro giacché catturano tutte le sostanze di cui l'organismo non ha bisogno, incluse quelle potenzialmente nocive, quali batteri, virus e anche cellule tumorali. I prodotti di rifiuto sono trascinati via dalla linfa e confluiscono nel torrente ematico, attraverso il quale sono espulsi dall'organismo.

Quando i linfonodi non riescono ad eliminare immediatamente i batteri o i virus, li 'catturano' e, pertanto, si gonfiano, diventando palpabili e talvolta dolenti. Di solito questo è il segno di un'infezione che può richiedere la somministrazione di antibiotici.

Le cellule neoplastiche di un tumore localizzato in un'altra parte del corpo possono invadere i linfonodi, ma talvolta il tumore origina proprio dai linfonodi, come ad esempio il linfoma. In questo caso, i linfonodi si gonfiano, ma di solito non danno dolore.

Le cause del linfedema

Il linfedema correlato alla presenza di un tumore (di tipo, quindi, secondario) è causato sempre dai trattamenti o dalla malattia.

La **chirurgia** per l'asportazione dei linfonodi (**linfadenectomia**) può influire sul funzionamento del sistema linfatico, causando un accumulo di linfa nell'area interessata.

La **radioterapia** estesa sui distretti linfonodali può danneggiare l'area interessata, determinando la formazione di un tessuto cicatriziale che ostruisce il flusso della linfa.

Le **cellule tumorali** che si diffondono ai linfonodi possono ostruire i vasi linfatici, causando un accumulo di linfa.

Un **tumore adiacente** che comprime i vasi linfatici può bloccare i linfonodi più vicini. Ciò avviene soprattutto dopo gli interventi chirurgici per tumore della mammella con asportazione dei linfonodi ascellari e interruzione delle vie linfatiche dirette verso il cavo ascellare.

La comparsa di un **edema** dopo un intervento chirurgico è frequente, ma questo è destinato a scomparire gradualmente. Per questo motivo non deve essere confuso con il linfedema. Se notate la comparsa di un qualunque gonfiore e siete preoccupati possa trattarsi di un linfedema, non esitate a parlarne con il medico curante.

Ridurre il rischio di sviluppare un linfedema

I pazienti sottoposti a intervento chirurgico di rimozione dei linfonodi ascellari o inguinali e/o a radioterapia e anche quelli sottoposti a chirurgia più radioterapia su un distretto linfonodale hanno un rischio più alto di sviluppare un linfedema.



Linfadenectomia: intervento chirurgico di asportazione dei linfonodi ascellari.



Maggiori informazioni sulla radioterapia sono disponibili sul libretto **La radioterapia** (La Collana del Girasole).



Edema: accumulo di liquidi negli spazi interstiziali dell'organismo. Il sintomo più evidente è il gonfiore.



Il rischio di sviluppare un linfedema aumenta:

- nei pazienti sottoposti a intervento di rimozione dei linfonodi ascellari o inguinali e/o a radioterapia;
- nei pazienti sottoposti a chirurgia + radioterapia su un distretto linfonodale.

Mantenere la cute dell'area interessata pulita e ben idratata riduce il rischio di infiammazione o di infezione.



Riconoscere i primi segni di infezione a un braccio o una gamba a rischio di linfedema è importante per avviare il trattamento con antibiotici prima che sia troppo tardi per il sistema linfatico.

Si ritiene che alcuni fattori possano favorire la comparsa del linfedema nei soggetti a rischio. Ad esempio, in presenza di un'infezione cutanea, l'organismo reagisce producendo una maggiore quantità di linfa nel tentativo di contribuire a debellare l'infezione. Se il sistema linfatico dell'area interessata non funziona come dovrebbe, l'infezione lo compromette ulteriormente, attivando in questo modo i meccanismi che portano al linfedema.

Seguendo le avvertenze e i consigli riportati di seguito è possibile ridurre il rischio di linfedema o ritardarne lo sviluppo.

Avere cura della cute

Avere cura della cute dell'area interessata è di estrema importanza; mantenerla pulita e ben idratata riduce, infatti, il rischio di infiammazione o di infezione. Se la pelle è idratata ed elastica, è meno soggetta a screpolarsi e, quindi, a infiammarsi o infettarsi. Anche la lesione più piccola rappresenta una potenziale via d'accesso per batteri o funghi. Altrettanto importante è proteggere il braccio o la gamba a rischio.

Consigli pratici

- Indossare guanti di gomma per fare le faccende domestiche o il giardinaggio, per il 'fai-da-te' o per accudire gli animali.
- Indossare abbigliamento/calzature idonee per evitare tagli/graffi, punture di insetto, ecc. (v. anche pag. 16).

Riconoscere i primi segni di infezione

Riconoscere i primi segni di infezione a un braccio o una gamba a rischio di linfedema è importante per avviare il trattamento con antibiotici prima che sia troppo tardi per il sistema linfatico. Se notate uno qualunque dei seguenti segni di infezione:

- rossore o calore;
- gonfiore;

- dolore o fastidio;
- strie rosse che si diffondono dall'area interessata verso l'alto o verso il basso

rivolgetevi subito al medico di base.

Esercizio fisico

Esercizi leggeri di **stretching** contribuiscono a ripristinare la funzionalità del braccio o della gamba dopo la chirurgia o la radioterapia e a ridurre il rischio di linfedema soprattutto nelle donne affette da cancro della mammella che hanno subito l'asportazione dei linfonodi ascellari.

Questa terapia riabilitativa rappresenta una parte importante del recupero dopo l'intervento. Gli esercizi, indicati di solito da un fisioterapista, devono essere eseguiti senza sforzo, con gradualità, con costanza e regolarità per tutto il periodo consigliato e anche oltre, perché preservano l'elasticità delle articolazioni e dei muscoli. Trascorso tale periodo, si può riprendere la consueta attività fisica oppure iniziarne una nuova. Alcuni sport, come il body building o quelli che presuppongono un contatto fisico con l'avversario, devono essere praticati con cautela perché possono accrescere il rischio di lesioni cutanee all'arto interessato.

Prima di intraprendere qualunque attività fisica è sempre bene chiedere consiglio al fisioterapista o al medico curante.

Mantenere il giusto peso

Essere in sovrappeso può aumentare il rischio di sviluppare un linfedema. Per tale motivo è bene mantenere il giusto peso, chiedendo anche consiglio al medico di base o a un dietista.



Stretching: attività con cui si allungano uno o più gruppi muscolari (deriva dal verbo inglese *to stretch*, allungare).



Esercizi leggeri di stretching contribuiscono a ripristinare la funzionalità del braccio o della gamba dopo la chirurgia o la radioterapia e a ridurre il rischio di linfedema.

È bene mantenere il giusto peso perché essere in sovrappeso può aumentare il rischio di sviluppare un linfedema, e per questo chiedere consiglio al medico di base o a un dietista.



Maggiori informazioni sui problemi nutrizionali sono disponibili sul libretto **La nutrizione nel malato oncologico** (La Collana del Girasole).



Segni e sintomi del linfedema

Nell'arto o area in cui si sta sviluppando un linfedema compaiono inizialmente i seguenti segni e sintomi:

- **gonfiore:** i vestiti, le scarpe, gli anelli o l'orologio stringono più del solito (questo si avverte ancora prima che il gonfiore sia evidente);
- **variazione al tatto:** si avverte la sensazione di pesantezza, tensione, insensibilità;
- **modificazioni della cute:** la cute può risultare tesa, turgida, talvolta anche più consistente e può apparire anche secca, squamata, ruvida o screpolata;
- **dolore.**

L'entità dei sintomi dipende dal grado del linfedema, che può essere lieve, moderato o severo. All'inizio il gonfiore è talmente lieve da passare quasi inosservato, poi il tessuto si gonfia e una leggera pressione lascia un piccolo solco sulla cute. Negli stadi più avanzati, il tessuto cutaneo spesso s'indurisce e potrebbero insorgere problemi cutanei complessi. Talvolta, la pelle si spacca per l'accumulo eccessivo di linfa nei tessuti o per il danno riportato dalla cute, e attraverso queste piccole lesioni fuoriesce un po' di linfa. Nei casi più gravi l'arto si deforma, con conseguenti limitazioni nella capacità di svolgere le normali attività della vita quotidiana.

Se notate la presenza di segni o sintomi di linfedema, recatevi immediatamente dal medico di base, dall'oncologo o dal fisioterapista. Il trattamento può migliorare il linfedema e quanto prima s'inizia, tanto più aumentano le probabilità di successo.



I segni e sintomi iniziali del linfedema sono:

- gonfiore;
- variazione al tatto;
- modificazioni della cute;
- dolore.

Il linfedema può essere di grado lieve, moderato o severo.

In presenza di segni o sintomi di linfedema recarsi immediatamente dal medico di base, dall'oncologo o dal fisioterapista. Il trattamento può migliorare il linfedema e quanto prima s'inizia, tanto più aumentano le probabilità di successo.



La diagnosi del linfedema si basa sull'analisi dei segni e sintomi comparsi sull'arto o area interessati.



Embolo: corpo estraneo al normale flusso sanguigno, che può essere un coagulo di sangue, una bolla d'aria o di altri gas, generalmente azoto, e di dimensioni tali da ostruire un vaso arterioso o venoso.

Come si formula la diagnosi

Il medico di base, l'oncologo o il fisioterapista sanno a quali trattamenti antitumorali siete stati sottoposti e quindi sono in grado di stabilire se i sintomi sono causati da un linfedema. Per questo vi chiederanno se avete notato altri segni o sintomi e esamineranno l'arto o l'area interessati. Non tutte le manifestazioni di gonfiore sono causate dal linfedema, e talvolta è necessario eseguire alcuni accertamenti per escludere altre possibili cause, quali, ad esempio, un **embolo**. In alcuni casi potrebbe essere necessario eseguire delle indagini strumentali per stabilire se il linfedema può essere dovuto al fatto che il tumore si è diffuso ai linfonodi oppure li comprime. Una volta posta la diagnosi sarete inviati all'attenzione di uno specialista nella terapia del linfedema o di un fisioterapista per una valutazione completa. Il trattamento del linfedema è, infatti, multidisciplinare e coinvolge vari specialisti che devono stabilire innanzitutto il grado del linfedema, vale a dire se questo è lieve, moderato o severo, attraverso la misurazione della circonferenza dell'arto e l'esame delle modificazioni della cute, la capacità di muovere l'arto e di svolgere le normali attività della vita quotidiana. Nei casi più complessi potranno essere necessari anche test più sofisticati.

Il trattamento e la gestione del linfedema

Il trattamento del linfedema ha lo scopo di ridurre il volume dell'arto interessato e migliorarne la funzionalità, alleviare i sintomi, prevenire l'ulteriore ristagno di linfa e l'insorgenza di infezioni. In seguito al trattamento, il gonfiore dovrebbe

ridursi e i sintomi dovrebbero migliorare, ma in taluni casi ci potrebbero volere settimane o mesi prima di notare un vero e proprio miglioramento.

Il medico o il fisioterapista vi spiegheranno e dimostreranno come prendervi cura della cute, eseguire gli esercizi, fare i massaggi e anche applicare i tutori elasto-compressivi. Alcuni trattamenti devono essere effettuati giornalmente per dare migliori risultati. A poco a poco vi accorgete che la cura del linfedema diventa parte della vostra vita quotidiana e quindi routine.

Il trattamento del linfedema che interessa un braccio o una gamba consiste in:

- **cura della cute** per prevenire lesioni e infezioni;
- **massaggi manuali**, il cosiddetto linfodrenaggio, per facilitare il deflusso della linfa;
- **applicazione di tutori elasto-compressivi e bendaggi compressivi** (terapia contenitiva);
- **esercizi specifici** per migliorare il flusso della linfa e favorirne il drenaggio (terapia motoria);
- **pressoterapia** (terapia meccanica);
- **esercizi di respirazione profonda** da inserire nella routine quotidiana;
- **controllo del peso**.

I risultati migliori si ottengono se i trattamenti sono iniziati precocemente, sono eseguiti con costanza e regolarità e proseguiti nel tempo.

Per il trattamento del linfedema che interessa altre parti del corpo, quali il petto/torace, la testa o il collo o i genitali, si rimanda a pag. 38.

Cura della cute

È di estrema importanza per prevenire lesioni e infezioni, perché anche la più piccola lesione rappresenta una po-



Il trattamento del linfedema ha lo scopo di ridurre il volume dell'arto interessato e migliorarne la funzionalità, alleviare i sintomi, prevenire l'ulteriore ristagno di linfa e l'insorgenza di infezioni.

Imparare a gestire il linfedema da soli è una parte importante del trattamento.

I risultati dei trattamenti sono migliori se iniziati precocemente, effettuati in combinazione, eseguiti con regolarità e costanza e proseguiti nel tempo.



La cura della cute è di estrema importanza perché anche la più piccola lesione rappresenta una potenziale via d'accesso per batteri o funghi.

Igiene quotidiana profonda, pulizia accurata delle pliche cutanee e costante idratazione della cute possono recare sollievo e prevenire l'insorgenza di infezioni.

tenziale via d'accesso per batteri o funghi. La linfa che ristagna nei tessuti è particolarmente ricca in proteine e rappresenta, quindi, un terreno fertile per lo sviluppo dei batteri. Inoltre, il linfedema tende a disidratare la cute, che dà quindi prurito, e ciò aumenta il rischio di screpolature e lesioni e, di conseguenza, di infezioni. Se si sviluppa un'infezione, la parte interessata diventa rossa, calda e talvolta dolente. Potrebbe comparire anche una sensazione di malessere generale accompagnata da febbre e brividi. In tal caso contattate al più presto il medico di base che vi prescriverà il trattamento antibiotico più indicato. Se avete già iniziato un trattamento per il linfedema, dovrete sospenderlo fino alla scomparsa dell'infezione. Un'igiene quotidiana profonda, la pulizia accurata delle pliche cutanee e una costante idratazione della cute possono recare sollievo e prevenire l'insorgenza di infezioni. Il medico curante o il fisioterapista sapranno certo consigliarvi il prodotto più indicato.

Consigli pratici generali

Ridurre il rischio di infezioni

- Mantenere la cute pulita e asciutta;
- utilizzare detergenti privi di sapone (disidratano la pelle);
- idratare la cute applicando tutti i giorni creme o oli non profumati, massaggiando con movimenti lenti e delicati;
- disinfettare e, se necessario, coprire anche graffi e taglietti;
- evitare bagni o docce troppo caldi;
- non misurare la pressione né effettuare prelievi, iniezioni, flebo o l'agopuntura sull'arto interessato;
- consultare il proprio medico se compaiono rossori, febbre o dolore.

Proteggere la pelle

- Indossare abiti coprenti (maniche lunghe, pantaloni, ecc.) e fare uso di creme solari ad alta protezione, evi-

tando comunque di esporsi al sole nelle ore più calde della giornata;

- non sottoporsi a lampade/docce/lettini UV;
- evitare bagni/docce troppo caldi;
- evitare saune/bagni turchi;
- evitare l'esposizione prolungata a fonti di calore (forno, ferro da stiro, ecc.) e non sedersi troppo vicino al camino, termosifone, ecc.;
- fare uso di appositi prodotti repellenti per prevenire le punture di insetti;
- fare attenzione se si praticano sport che potrebbero provocare lesioni all'arto/area interessati.

Linfedema del braccio/mano

- Indossare guanti non stretti per le faccende domestiche, il giardinaggio, l'uso di sostanze irritanti (candeggina) e anche per accudire gli animali domestici. In quest'ultimo caso, indossare anche abiti a maniche lunghe rappresenta un'ulteriore precauzione;
- in cucina, usare guanti/presine per prevenire le scottature;
- evitare costrizioni (polsini troppo stretti);
- tagliare le unghie con le tronchesine anziché con le forbici per ridurre il rischio di ferirsi, e non spingere mai indietro, né tagliare le cuticole; se ci si reca dall'estetista accertarsi che gli strumenti utilizzati siano stati correttamente sterilizzati;
- depilarsi preferibilmente con il rasoio elettrico, sostituendo regolarmente la testina, ma evitare la ceretta e tenere presente che le creme depilatorie possono essere irritanti (meglio testarle prima su una piccola area);
- non indossare reggiseni con bretelle troppo strette e abiti con giro manica troppo aderente per non bloccare il flusso della linfa. Ciò vale anche per anelli, braccialetti, orologi, ecc.;

- non portare pesi;
- cucire utilizzando il ditale;
- non sottoporre il braccio a sforzi prolungati. Fermarsi spesso e fare esercizi di allungamento/rilassamento muscolare.

Linfedema della gamba/piede

- Indossare scarpe comode senza tacchi alti e punte strette;
- non camminare scalzi per evitare di ferirsi;
- tagliare le unghie con le tronchesine anziché con le forbici per ridurre il rischio di ferirsi; se ci si reca dal podologo, informarlo della presenza del linfedema;
- lavare e asciugare bene gli spazi tra le dita e usare una polvere antimicotica per prevenire infezioni fungine;
- indossare pantaloni lunghi per le faccende domestiche, il giardinaggio o il fai-da-te;
- depilarsi preferibilmente con il rasoio elettrico, sostituendo regolarmente la testina, ma evitare la ceretta e tenere presente che le creme depilatorie possono essere irritanti (meglio testarle prima su una piccola area);
- non indossare pantaloni aderenti né braccialetti alla caviglia o anelli per le dita dei piedi;
- consultare il proprio medico se compaiono rossori, febbre o dolore.

Massaggi manuali

Linfodrenaggio

È una tecnica di massaggio molto importante per il trattamento del linfedema, perché attraverso manovre specifiche favorisce il riassorbimento della linfa raccolta nell'area edematosa o la fa defluire verso un'altra parte del corpo, aumentando anche il flusso linfatico. Di fondamentale importanza è anche la respirazione.

Vi sono varie tecniche di linfodrenaggio (Vodder, Földi,

Leduc o Casley-Smith). Il linfodrenaggio manuale deve essere eseguito soltanto da un terapeuta specializzato ed esperto. Si abbina di solito alla terapia contenitiva (v. pag. 22) per mantenere gli effetti nel tempo. Può essere molto utile per trattare le aree in cui la terapia contenitiva è di difficile applicazione, come ad esempio la testa e il collo.

La durata del trattamento varia a seconda del metodo utilizzato da 10 a 20 sedute di un'ora. Le sedute possono essere giornaliere oppure trisettimanali. Un ciclo può durare per tre o più settimane e può essere ripetuto ogni tre mesi o una volta all'anno, in funzione dei risultati ottenuti. Nell'intervallo tra un ciclo e l'altro è possibile effettuare delle sedute di mantenimento (una-due volte a settimana).

Di solito il linfodrenaggio si esegue in posizione supina, a meno che il linfedema non interessi la testa e il collo. Ogni seduta inizia e finisce con alcuni esercizi di respirazione. Il terapeuta comincia dai distretti linfonodali non interessati dal linfedema, eseguendo piccoli movimenti ritmici lenti e delicati, e poi passa all'arto interessato. Il linfodrenaggio non si esegue in presenza di un'infezione all'area edematosa o di altre patologie, quali ad esempio disturbi cardiaci.

Ogni seduta deve essere completata con l'applicazione di un bendaggio elasto-compressivo multistrato da tenere in sede per almeno 10-12 ore e da rinnovare dopo ogni seduta.

Linfodrenaggio semplice

Si tratta di una versione semplificata del linfodrenaggio da fare a casa. Si fa insieme agli esercizi di respirazione di pag. 36. Scegliere un'ora e un luogo tranquilli, in cui non sarete interrotti o distratti. Procurarsi tutto l'occorrente prima di cominciare e mettersi comodi. Ricordarsi sempre di fare prima gli esercizi di respirazione.

Il massaggio si basa su movimenti delicati delle mani per 'spostare' la pelle in una data direzione. Si esegue senza oli né creme; se la mano non scorre facilmente usare un po' di borotalco. Se alla fine della seduta la pelle è arrossata,



Il linfodrenaggio è una tecnica di massaggio manuale molto importante per il trattamento del linfedema, perché favorisce il riassorbimento della linfa o la fa defluire verso un'altra parte del corpo. Per essere efficace deve essere eseguito da un terapeuta specializzato ed esperto.



Le figure e le descrizioni servono solo per richiamare alla mente le tecniche che devono essere spiegate ed apprese da un terapeuta.

vuol dire che i movimenti sono stati troppo aggressivi. Chi ha difficoltà può utilizzare i massaggiatori manuali, ma soltanto dopo aver consultato il terapeuta.

Massaggio 1 – per braccio e gamba

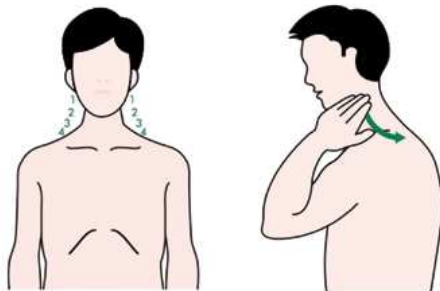
Stimola la circolazione linfatica in generale.

- Portare le mani con le dita rilassate ai lati del collo in posizione 1.
- Spingere delicatamente la pelle verso il basso e verso la parte posteriore del collo.

Ripetere 10 volte le posizioni 1, 2 e 3.

- Nella posizione 4 (al di sopra della spalla), eseguire un movimento lento intorno alla parte anteriore del collo verso la parte superiore dello sterno (nel punto d'incontro delle clavicole). Ripetere cinque volte.

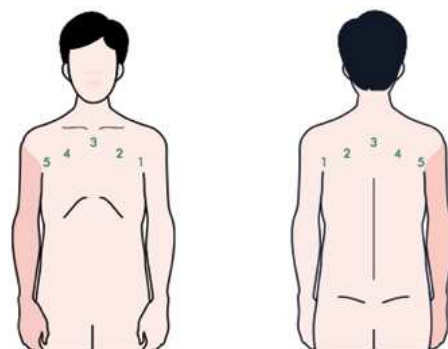
Chi ha il collo corto può omettere la posizione 3.



Massaggio 2 – per il braccio

Stimola la circolazione linfatica del tronco favorendo il drenaggio della linfa.

- Partendo dall'ascella del braccio non edematoso (posizione 1), esercitare una leggera pressione per spostare delicatamente la pelle verso il cavo ascellare. La mano deve essere piatta e non deve scorrere sulla pelle. Ripetere cinque volte.



- In posizione 2, con un movimento leggero e delicato, con tutta la mano distendere delicatamente la pelle verso il lato non edematoso, con un ritmo lento. Ripetere cinque volte.
- Ripetere lo stesso movimento per la posizione 3.
- Con l'altra mano ripetere di nuovo cinque volte i movimenti per la posizione 3, che è molto importante per il drenaggio linfatico. Tirare leggermente per portare la pelle verso l'ascella del braccio non edematoso.
- Ripetere cinque volte i movimenti nelle posizioni 4 e 5.

Con l'intervento di un familiare o di un amico, il massaggio può essere ripetuto anche sulla schiena, sempre partendo dal lato non interessato dal linfedema (posizione 1).

Massaggio 3 – per la gamba

Sblocca i vasi dell'arto edematoso favorendo così il drenaggio della linfa.

- Iniziando dall'ascella dallo stesso lato della gamba edematosa (posizione 1), esercitare una leggera pressione per distendere verso l'alto la pelle e spingerla verso il cavo ascellare. Tenere la mano piatta sulla pelle senza farla scorrere. Ripetere cinque volte.



- Ripetere ciascun esercizio cinque volte a livello del torace (posizione 2), della vita (posizione 3) e della parte bassa dell'addome (posizione 4).

Ogni volta esercitare una leggera pressione per spingere la pelle verso l'ascella del lato corrispondente all'arto edematoso.

Terapia contenitiva

La terapia contenitiva mediante applicazione di tutori o bendaggi elasto-compressivi è, insieme al linfodrenaggio, la terapia fondamentale per controllare il gonfiore.

Il **tutore elasto-compressivo** esercita una compressione graduata sull'arto per facilitare il drenaggio della linfa e impedirne l'ulteriore raccolta; stimola il drenaggio della linfa dalla mano o dal piede verso l'ascella o l'inguine; potenzia l'attività della pompa muscolare; crea una sorta di onda di compressione verso l'alto.

Per assicurare la necessaria compressione ed essere efficace, il tutore elasto-compressivo deve essere della giusta misura e del giusto gradiente di compressione, tenendo conto delle caratteristiche del linfedema e del vostro stile di vita. È il medico specialista (fisiatra) a decidere il tipo e il modello più idoneo, mentre l'infermiere specializzato vi farà vedere come indossarlo e sfilarlo. I tutori sono disponibili in commercio in vari tipi (preconfezionati o su

misura) e modelli (bracciali al polso, al metacarpo, con guanto; monocollant, collant, gambaleto). Il costo varia in funzione del tipo e del modello ed è attualmente a totale carico del paziente. Il tutore, se ben tollerato, deve essere indossato tutto il giorno, anche durante l'attività lavorativa (a meno che questa non obblighi ad assumere posizioni a gomito o ginocchio flessi, quali l'uso prolungato del computer) o in palestra, ma è bene rimuoverlo la notte.

Il **bendaggio elasto-compressivo** è applicato al termine di ogni seduta di terapia manuale o meccanica dal terapeuta o dall'infermiere specializzato, che benda l'arto a partire dalle dita della mano fino all'ascella o dalle dita del piede fino all'inguine, variando il numero di bende in rapporto alle dimensioni e alla consistenza del linfedema. Se ben tollerato, il bendaggio deve rimanere in sede per 18-20 ore. In genere consente lo svolgimento delle attività quotidiane e la sua azione è particolarmente efficace quando l'arto è tenuto in movimento.

Se l'applicazione del bendaggio dà risultati positivi, potete chiedere al terapeuta o all'infermiere di insegnarvi a confezionarlo da soli in modo da poterlo utilizzare tutte le volte che ne sentirete la necessità (aumento del gonfiore, variazione della consistenza del linfedema, aumento delle sensazioni di tensione e pesantezza dell'arto).

Consigli pratici

Per indossare il tutore

- Indossare il tutore appena svegli, quando l'arto è meno gonfio;
- rigirare il tutore sul rovescio (il bracciale fino al polso, la calza fino al calcagno), infilarlo e farlo avanzare sull'arto poco alla volta, tirandolo delicatamente e in modo uniforme per evitare che si formino grinze o pieghe. Non rigirare mai l'orlo perché ciò bloccherebbe il flusso sanguigno, facendo aumentare il gonfiore;



La terapia contenitiva mediante applicazione di tutori o bendaggi elasto-compressivi è, insieme al linfodrenaggio, è fondamentale per controllare il linfedema.



Il bendaggio elasto-compressivo è applicato al termine di ogni seduta di terapia manuale o meccanica dal terapeuta o dall'infermiere specializzato. Se ben tollerato, il bendaggio deve rimanere in sede per 18-20 ore. In genere non interferisce con lo svolgimento delle attività quotidiane ed è particolarmente efficace quando l'arto è tenuto in movimento.



Dermatite: termine con il quale s'intende una patologia a carico della pelle che si manifesta come un'irritazione. Può avere cause diverse e può acutizzarsi in situazioni di stress.

- indossare un guanto di gomma per infilare il tutore con meno sforzo;
- applicare sull'arto un po' di talco non profumato può favorire lo scorrimento del tutore;
- non applicare creme prima del tutore, perché la pelle umida non ne agevola lo scorrimento;
- lavare il tutore preferibilmente tutti i giorni per evitare l'insorgenza di irritazioni cutanee o **dermatiti** (per questo è bene acquistarne due); indossato a giorni alterni e lavato con le dovute accortezze, il tutore dura circa 4-6 mesi;
- sostituire il tutore quando il tessuto non assicura più la necessaria compressione;
- non indossare il tutore in presenza di infezioni o lesioni cutanee (dermatiti, eczemi, ulcere).

Per il braccio

- Quando si sta seduti, poggiare il braccio su un cuscino sistemato sul bracciolo di una sedia/poltrona; quando si sta a letto, sollevarlo un po' poggiandolo su un cuscino.
- Non poggiare il braccio oltre l'altezza della spalla per non ostacolare la circolazione del sangue e della linfa.
- Non portare pesi con il braccio interessato.
- Fare attenzione se con il braccio interessato si eseguono esercizi che lo sottopongono a allungamenti ripetuti.

Per la gamba

- Stare seduti tenendo le gambe sollevate, ad esempio poggiate su una sedia o su uno sgabello, e non accavallarle.
- Se si sta seduti a lungo, alzarsi e sgranchirsi le gambe almeno una volta ogni ora.
- Non stare in piedi a lungo; se ciò è inevitabile, eseguire i seguenti esercizi per stimolare la pompa muscolare:
 - sollevarsi spesso in punta di piedi per tendere e rilassare i muscoli dei polpacci;
 - simulare una camminata sul posto spostando il peso

da una gamba all'altra e quindi dai talloni alle dita;

- ondeggiare avanti e indietro sui talloni e sulle punte dei piedi.

Esercizi fisici

Esercitarsi e mantenersi fisicamente attivi ha un ruolo molto importante per gestire e ridurre il linfedema: aiuta a sentirsi meglio, favorisce la circolazione linfatica attraverso il potenziamento del lavoro muscolare, migliora i movimenti dell'arto, aiuta a ridurre la sensazione di pesantezza e di gonfiore, migliora i risultati degli altri trattamenti.

Per non affaticare troppo l'arto interessato dal linfedema è bene preferire ginnastiche dolci (yoga, stretching, ginnastica in acqua), specie se associate a tecniche di respirazione, o esercizi più specifici.

Eseguire gli esercizi che piacciono aumenta le probabilità di adesione al piano terapeutico e di raggiungimento del risultato desiderato. Anche nuotare e camminare sono valide alternative. Il nuoto, in particolare, è utile in presenza di problemi articolari, perché potenzia i muscoli senza sforzare le articolazioni.

Consigli pratici

- Eseguire gli esercizi preferibilmente al mattino, quando l'arto non è ancora affaticato dalla routine quotidiana.
- Sia in palestra che in casa da soli, eseguire gli esercizi lentamente, facendo delle brevi pause tra una serie e l'altra, senza mai superare la propria resistenza alla fatica.
- Eseguire gli esercizi con gradualità e regolarità, attenendosi sempre alle indicazioni del terapeuta o dell'infermiere.
- Eseguire gli esercizi sempre con il tutore elasto-compressivo.

Esercizi da fare autonomamente

Gli esercizi di seguito descritti si possono eseguire da soli



Esercitarsi e mantenersi fisicamente attivi è molto importante per gestire e ridurre il linfedema. Tuttavia, prima qualunque programma di esercizio fisico è necessario consultare il terapeuta e il medico curante.

Eseguire sempre gli esercizi dopo aver indossato il tutore elasto-compressivo o aver applicato il bendaggio compressivo.

dopo aver indossato il tutore elasto-compressivo o aver applicato il bendaggio compressivo.

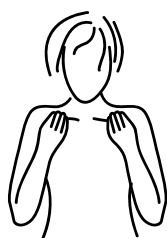
Esercizi di automassaggio

1. Sedersi in posizione rilassata, posizionare le mani sul collo tenendo le dita unite in modo che il mignolo venga a trovarsi sotto il lobo dell'orecchio. Portare i gomiti in alto ed eseguire con i polpastrelli piccoli movimenti semicircolari, esercitando una leggera pressione. Quest'esercizio favorisce lo svuotamento delle catene linfonodali latero-cervicali convogliando la linfa verso il basso. Ripetere 5 volte.



2. Sedersi in posizione rilassata, posizionare le mani sul collo in modo che le dita unite si trovino sotto l'angolo della mandibola. Eseguire con i polpastrelli piccoli movimenti semicircolari, esercitando una leggera pressione. Quest'esercizio favorisce lo svuotamento delle catene linfonodali anteriori. Ripetere 5 volte.

3. Portare le mani alla base del collo nella fossetta al di sopra della clavicola. Con i polpastrelli esercitare una leggera pressione sul posto, orientando il movimento verso il basso. Quest'esercizio favorisce lo svuotamento dei linfonodi sovraclaveari. Ripetere 5 volte.



4. Sedersi con le braccia rilassate, flettere leggermente il gomito dell'arto non interessato dal linfedema e appoggiare la mano sulla coscia. Portare le dita dell'altra mano all'interno del cavo ascellare. Con le dita unite e rilassate, eseguire dei piccoli movimenti verso l'alto per favorire lo svuotamento dei linfonodi ascellari. Ripetere 5 volte.

5. Sedersi con le braccia rilassate, portare le dita del braccio edematoso al di sotto della clavicola, nella fossetta alla radice dell'altro braccio. Eseguire piccoli movimenti semicircolari diretti verso il basso e verso l'ascella dello stesso lato. Quest'esercizio favorisce lo svuotamento dei linfonodi sottoclaveari. Ripetere 5 volte.



6. Flettere il braccio non interessato dal linfedema e con la mano abbracciare il muscolo dell'altro braccio all'altezza della mammella. Eseguire piccoli movimenti ondulatori lungo tutto il muscolo verso la spalla esercitando una leggera pressione.



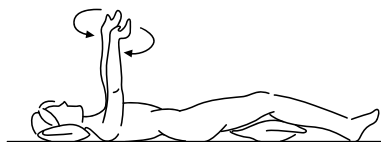
Esercizi per favorire il drenaggio linfatico: arti superiori



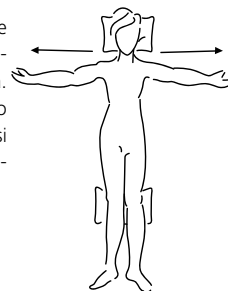
1. Sdraiarsi supini con un cuscino sotto la testa e uno sotto le ginocchia. Concentrarsi sulla respirazione: poggiando le mani sul torace focalizzare l'attenzione sulla respirazione toracica alta e su quella diaframmatica.



2. Portare le braccia in alto in modo che siano perpendicolari al tronco, 'ascoltare' il peso delle braccia per qualche secondo, quindi ruotare i polsi aprendo e chiudendo le mani, cercando di disegnare dei piccoli cerchi.

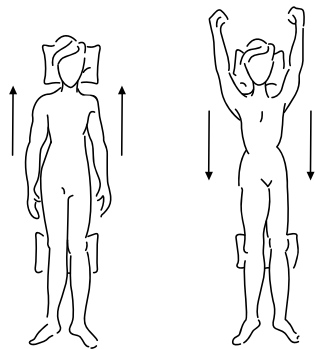


3. Dalla posizione precedente portare le braccia in fuori e abbassarle fino a toccare terra. Inspirare quando si abbassano le braccia, espirare quando si riportano le braccia perpendicolari al tronco.

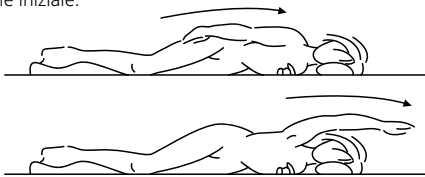


Tutti gli esercizi descritti da qui a pag. 33, ad eccezione dei numeri 8 e 9, possono essere eseguiti stringendo nel palmo della mano una pallina morbida.

4. Con le braccia lungo i fianchi, inspirare mentre si portano le braccia in alto e indietro aprendo e chiudendo le mani. Espirare mentre si torna alla posizione di partenza.



5. Sdraiarsi sul fianco 'sano', tenendo le braccia parallele al tronco. Inspirare mentre si porta in alto e indietro il braccio interessato dal linfedema ed espirare tornando alla posizione iniziale.



6. Sdraiarsi sul fianco 'sano', tenendo le braccia parallele al tronco. Inspirare mentre si porta il braccio in fuori con movimento di apertura a libro ed espirare mentre si torna alla posizione iniziale.

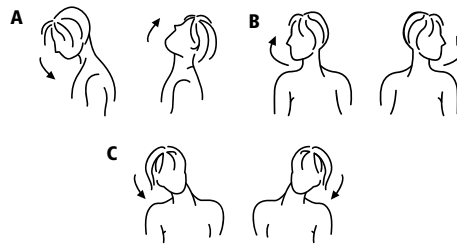


7. Sdraiarsi sul fianco 'sano', sollevare il braccio interessato dal linfedema all'altezza della spalla e tenendolo fermo aprire e chiudere la mano.

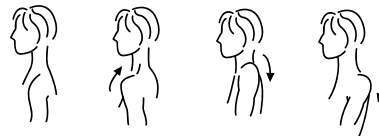


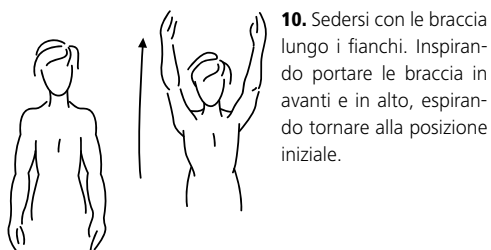
8. Sedersi su uno sgabello con le braccia lungo i fianchi e le spalle rilassate. In sequenza:

- A) piegare la testa in avanti e indietro;
- B) ruotarla prima a destra e poi a sinistra;
- C) inclinarla lateralmente prima a destra e poi a sinistra.



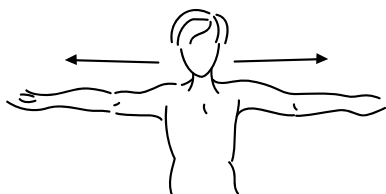
9. Stessa posizione dell'esercizio precedente. Sciogliere le spalle eseguendo dei piccoli cerchi in avanti, in alto e indietro, prima con la spalla destra, poi con la sinistra e infine con entrambe.



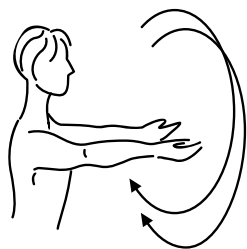


10. Sedersi con le braccia lungo i fianchi. Inspirando portare le braccia in avanti e in alto, espirando tornare alla posizione iniziale.

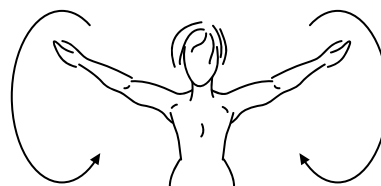
11. Sedersi con le braccia lungo i fianchi. Portare le braccia in fuori, aperte all'altezza delle spalle.



12. Sedersi con le braccia in avanti all'altezza delle spalle. Ruotare le braccia disegnando dei cerchi ampi.



13. Sedersi con le braccia in fuori all'altezza delle spalle. Ruotare le braccia disegnando dei cerchi ampi.



Esercizi per favorire il drenaggio linfatico: arti inferiori



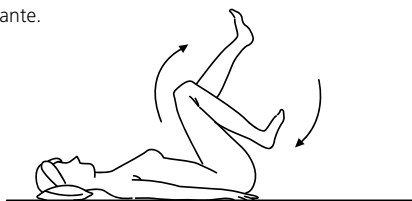
14. Sdraiarsi supini con un cuscino sotto la testa, le braccia lungo i fianchi e le spalle rilassate. Concentrarsi sulla respirazione: con le mani poggiate sul torace, focalizzare l'attenzione sulla respirazione toracica e diaframmatica.



15. Piegare le gambe e fletterle verso l'addome, fin dove è possibile, prima una e poi l'altra, alternativamente. Mantenere una respirazione regolare e costante.



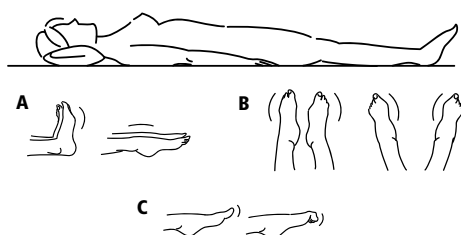
16. Flettere le ginocchia e portare le gambe verso l'alto, prima una e poi l'altra, quindi muoverle a bicicletta e pedalare dolcemente. Mantenere una respirazione regolare e costante.



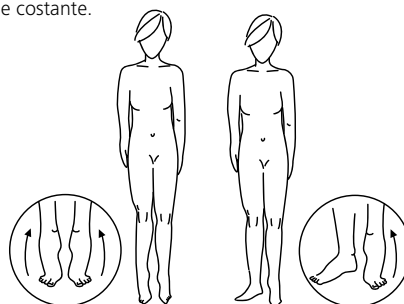
17. Stessa posizione degli esercizi precedenti. Sollevare leggermente una gamba, inspirando ed espirando riportarla nella posizione iniziale, mantenere l'altra adesa al piano. Ripetere l'esercizio alternando il movimento delle due gambe ma, senza sforzi.



18. Sdraiarsi supini con le braccia lungo i fianchi oppure sedersi con le spalle rilassate, poggiando le mani sulle cosce.
 A) piegare in avanti e indietro i piedi flettendo ed estendendo le caviglie;
 B) ruotare le caviglie con movimenti circolari provando a disegnare dei piccoli cerchi con le punte dei piedi;
 C) muovere le dita dei piedi in prensione e rilassamento.



19. In piedi con le braccia lungo i fianchi e le spalle rilassate, sollevarsi sulle punte dei piedi contemporaneamente e poi alternativamente. Mantenere una respirazione regolare e costante.



20. Stessa posizione dell'esercizio precedente. Eseguire una marcia sul posto alzando le ginocchia. Mantenere una respirazione regolare e costante.

Pressoterapia

È una terapia meccanica che utilizza apparecchiature dotate di manicotti a più camere che si gonfiano e si sgonfiano progressivamente, dalla mano all'ascella o dal piede all'inguine, creando, in tal modo, un'onda di compressione dal basso verso l'alto che favorisce la risalita della linfa. L'efficacia della pressoterapia aumenta se è preceduta dal linfodrenaggio e seguita dal bendaggio elastico (auto)-



La pressoterapia è una terapia meccanica che utilizza apparecchiature dotate di manicotti a più camere che si gonfiano e si sgonfiano progressivamente, dalla mano all'ascella o dal piede all'inguine, creando, in tal modo, un'onda di compressione dal basso verso l'alto che favorisce la risalita della linfa.

compressivo. È sempre il fisiatra di fiducia a decidere – in funzione delle dimensioni del linfedema, del tempo di insorgenza e dei risultati ottenuti con gli altri trattamenti – se e quando impiegarla, la durata della terapia e delle singole sedute e il numero dei cicli.

L'apparecchio per la pressoterapia può anche essere noleggiato per effettuare il trattamento a domicilio, sempre tenendo presente che i tempi di applicazione devono essere brevi e a bassi regimi pressori. Al termine di ogni seduta è necessario applicare il tutore elastico o confezionare un autobendaggio.

Esercizi di respirazione profonda

Prima del linfodrenaggio è bene eseguire degli esercizi di respirazione per favorire il drenaggio della linfa.

- Sedersi comodi su una sedia oppure sdraiarsi sul letto con le ginocchia leggermente flesse. Poggiare le mani sul petto.
- Fare alcuni respiri profondi per rilassarsi.
- Quando si inspira, spingere l'aria verso la pancia. Il movimento si può percepire con le mani.
- Espirare lentamente, emettendo l'aria sospirando. Mentre si espelle l'aria, rilassare l'addome.
- Ripetere cinque volte.
- Attendere qualche secondo prima di alzarsi per evitare giramenti di testa.

Il controllo del peso

Il controllo del peso è un aspetto importante nella gestione del linfedema perché il sovrappeso rallenta la circolazione linfatica e rende più difficile il trattamento. Anche la terapia contenitiva diventa più difficile. È bene, quindi, evitare di ingrassare o, se si è già guadagnato del peso, cercare di dimagrire. Tutto questo non è facile. In talune circostanze, ad esempio dopo il trattamento per un carcinoma mam-

mario, le donne possono scoprire di essere ingrassate. Cercate di mantenere il peso entro i limiti normali per il vostro fisico e la vostra altezza. Chiedete consiglio al dietologo o al nutrizionista, che sapranno darvi le indicazioni più appropriate per il vostro caso.

Consigli pratici

- Seguire una dieta bilanciata ricca di fibre, frutta e verdura e anche di sali minerali, ma povera di grassi e sodio per assicurare all'organismo tutte le sostanze nutritive di cui ha bisogno per preservare la salute.
- Evitare le diete d'urto. Perdere peso lentamente è il modo più sano e assicura risultati più duraturi.
- Ridurre il consumo di carni rosse, aumentare quello di carni bianche (pollo, tacchino, coniglio, vitello) e pesce.
- Ridurre il consumo di sale, grassi e zuccheri.
- Aumentare l'esercizio fisico aiuta a bruciare più calorie.
- Bere almeno 1,5 l di acqua al giorno, limitando il consumo di bevande alcoliche e zuccherine.
- Mangiare lentamente, masticando bene per favorire la digestione, evitando di compiere altre attività (leggere, discutere, ecc.).

Il menù quotidiano potrebbe essere così composto:

Colazione: latte parzialmente scremato o spremuta o succo di frutta
cereali o fette biscottate o pane o biscotti leggeri

Spuntino: (se gradito a metà mattinata) frutta o yogurt

Pranzo: pasta condita con pomodoro o verdure o ricotta o pesto, oppure
pasta o riso con legumi (lenticchie, fagioli, piselli, ceci)

verdura cotta o cruda
un frutto

Cena: preferibilmente pesce (una-due volte a settimana)



Il controllo del peso è un aspetto importante nella gestione del linfedema perché il sovrappeso rallenta la circolazione linfatica e rende più difficile il trattamento.

na) o carni bianche (una-due volte a settimana) o carni rosse (una volta a settimana); o formaggio fresco (ricotta, mozzarella, scamorza, caciotta, caprino, crescenza, tomini freschi; due volte a settimana), o prosciutto crudo/cotto o bresaola o speck (una-due volte a settimana) verdura cotta o cruda un frutto

Condire preferibilmente con olio extra-vergine di oliva o di semi evitando burro, panna, strutto e margarine.

Qualunque dieta deve avvenire sempre sotto controllo medico. Assolutamente vietato il 'fai-da-te'.

Oltre alla dieta è altrettanto utile non fumare, perché il fumo rallenta la circolazione e può peggiorare le condizioni della pelle, già stressata dal linfedema. Smettere di fumare riduce il rischio di patologie cardiopolmonari, di osteoporosi e di tumori correlati al fumo.

Altri trattamenti

Pompa di compressione

Si tratta di una macchina costituita da un apparato motore e da un manicotto gonfiabile da infilare nell'arto. Il manicotto è disponibile in diverse misure. All'accensione della macchina, il manicotto comincia a gonfiarsi per qualche minuto, poi si sgonfia lentamente. È indispensabile non superare mai la pressione consigliata dal terapeuta al fine di non peggiorare il gonfiore.

Prima di iniziare il trattamento con la pompa di compressione è bene sottoporsi a sedute di linfodrenaggio manuale per drenare la linfa dall'area interessata.

Consigli pratici

- Non usare la pompa in presenza di un'infezione o infiammazione.
- Prima di applicare la pompa togliere il tutore o il bendaggio elasto-compressivo e rimetterlo alla conclusione

della seduta.

- Durante la seduta, tenere l'arto poggiato sul bracciolo della poltrona o, nel caso della gamba, sul divano o sul letto. Se si avverte dolore interrompere il trattamento e consultare il medico.
- Se la parte alta dell'arto interessato appare più gonfia laddove arriva il manicotto, consultare il medico.

Talvolta, è possibile combinare i trattamenti descritti con altre tecniche. Alcune delle seguenti modalità terapeutiche sono di recente introduzione ed è necessario approfondire gli studi per accertare se sono veramente efficaci contro il linfedema.

Chirurgia

Si usa in casi rari nel trattamento del linfedema. Talvolta è utile per ridurre il gonfiore del volto e dell'area genitale oppure per ridurre le dimensioni dell'arto interessato attraverso la rimozione della cute e dello strato sottostante. Sono in via di sviluppo delle tecniche molto sofisticate che presuppongono il trapianto o la creazione di nuovi vasi linfatici nell'area colpita. Essendo a livello sperimentale, sono disponibili solo presso centri altamente specializzati.

La liposuzione è un intervento che permette di aspirare il grasso in eccesso attraverso una serie di piccoli tagli. Dopo l'intervento si applica un bendaggio compressivo all'arto che deve essere tenuto poggiato. Dopo un paio di settimane il bendaggio è sostituito da un tutore elasto-compressivo da portare per alcuni mesi fino alla riduzione del gonfiore.

Laserterapia

L'energia luminosa emessa da un raggio laser è un trattamento di recente introduzione. Può migliorare la circolazione linfatica, ammorbidire il tessuto indurito e ridurre il gonfiore, e sembra essere particolarmente efficace per il trattamento del linfedema del braccio.



Qualunque dieta deve avvenire sempre sotto controllo medico. Assolutamente vietato il 'fai-da-te'.

Terapia all'ossigeno iperbarico

Questa terapia consiste nella somministrazione di ossigeno che si respira stando comodamente seduti all'interno di una camera iperbarica. È stata sperimentata sulle persone sofferenti di linfedema perché si pensa che possa stimolare la circolazione linfatica e ridurre il gonfiore.

Metodo Kinesio® Taping

Questa tecnica è nata come rimedio per i traumi sportivi e solo di recente è stata provata per il trattamento del linfedema. Consiste nell'applicazione di uno speciale cerotto sulla pelle che solleva delicatamente lo strato cutaneo più superficiale, consentendo in questo modo alla linfa superficiale di defluire più agevolmente. Il cerotto è impermeabile e può rimanere in sede per diversi giorni. Si usa in combinazione con il tutore/bendaggio elasto-compressivo o su aree difficili da trattare con la terapia contenitiva.

Trattamento del linfedema in altre parti del corpo



Il linfedema può interessare anche altre parti del corpo, a seconda della zona da cui sono stati rimossi i linfonodi.

È fondamentale avere cura della cute, fare esercizi e mantenere il peso.

Il linfedema può interessare anche altre parti del corpo, a seconda della zona da cui sono stati rimossi i linfonodi. Anche in questo caso, è fondamentale avere cura della cute, fare esercizi e mantenere il peso.

Linfedema del petto o del torace

Abbigliamento, reggiseno e protesi

Un abbigliamento troppo aderente (reggiseno, vestiti, cinture, elastici al punto vita, ecc.) ostacola il drenaggio della linfa. Se il reggiseno è stretto o se le bretelle lasciano il segno sulle spalle e sotto il braccio, sostituirlo con uno con

le bretelle larghe e flessibili e con la fascia alta intorno al torace. Controllare anche la misura della coppa, che deve essere giusta.

Reggiseno e busto elasto-compressivi

Spesso devono essere realizzati su misura per avere la sicurezza che calzino correttamente. Si può utilizzare anche un reggiseno per la pratica sportiva. Potrebbe essere necessario ricorrere anche a un busto elasto-compressivo per favorire il drenaggio della linfa. Il bendaggio elasto-compressivo non si usa molto per trattare il linfedema del seno o del torace.

Linfodrenaggio

Il linfodrenaggio manuale (v. pag. 18) è una parte importante del trattamento del linfedema localizzato al seno e al torace. Il terapeuta saprà darvi indicazioni utili da questo punto di vista.

Metodo Kinesio® Taping

Questo metodo (v. pag. 40) ripristina la giusta tensione muscolare, stimola la circolazione sanguigna e linfatica, allevia il dolore, corregge l'allineamento dell'articolazione.

Il linfedema genitale

Di solito il linfedema dell'area genitale si tratta con il linfodrenaggio. In questo caso, la cura della cute è ancora più importante, perché l'area genitale è più a rischio di infezione.

Le donne possono farsi fare delle fasce elasto-compressive su misura da imbottire per proteggere ulteriormente le aree interessate. Anche un abbigliamento sportivo o biancheria intima foderata in lycra possono essere utili, dipende dall'entità del linfedema. Esercizi per rinforzare i muscoli addominali e pelvici, uniti a esercizi di respirazione profonda, possono favorire la riduzione del gonfiore.

Negli uomini, un sospensorio o un apposito supporto elasto-compressivo possono aiutare a controllare il gonfiore. Calzoncini aderenti in lycra (quelli da ciclista o simili)

possono essere altrettanto utili in funzione dell'entità del linfedema. Un'imbottitura di rinforzo può essere utile per proteggere le aree interessate. Un bendaggio può essere utile nei casi in cui il pene sia gonfio. Come sempre, le informazioni del terapeuta saranno molto utili. In taluni casi, il linfedema genitale può essere trattato anche chirurgicamente.

Linfedema della testa e del collo

Il linfedema del volto, del collo o della testa si tratta di solito con il linfodrenaggio manuale (v. pag. 18). Talvolta possono essere utili dei particolari sistemi elasto-compressivi a bassa pressione, anche se la compressione non dovrebbe mai essere applicata al collo. In alcuni casi si ricorre alla chirurgia per il trattamento del linfedema delle palpebre. Qualunque disturbo che abbia ripercussioni sull'aspetto della testa e del collo può essere difficile da risolvere. L'importante è rivolgersi a professionisti esperti e non esitare a chiedere aiuto alle persone care.

La sfera sessuale

Il linfedema può influire sulla sfera sessuale, perché modifica l'immagine e la percezione del proprio corpo. Potreste essere preoccupati al pensiero di non essere più attraenti per il partner. E se non avete un partner, potreste essere preoccupati all'idea di avere una relazione fisica in futuro. Affrontare il linfedema può farvi sentire troppo stanchi per pensare alla vita intima, e in talune situazioni può rendere fisicamente difficile avere rapporti sessuali.

Ciò non significa che il sesso non avrà più un ruolo importante nella vostra vita. Ci vorrà certamente un periodo di adattamento per voi e per il partner, ma mano a mano che il linfedema migliora e vi abituate a convivere, anche i rap-

porti intimi saranno più sereni e appaganti. Provate nuove posizioni per evitare che il carico poggi sull'area interessata dal linfedema e se l'imbarazzo è notevole, fare l'amore parzialmente vestiti o in penombra può contribuire a farvi sentire meglio.

Condividere le emozioni con il partner può contribuire a far recuperare la fiducia in se stessi. I partner si preoccupano spesso di come esprimere il loro amore sul piano fisico ed emotivo dopo il trattamento. Carezze, baci e massaggi rappresentano modi affettuosi e sensuali di dimostrare quanto ci teniate alla persona amata, anche se non avete voglia di fare l'amore. Parlarne è un modo per esprimere reciprocamente che i sentimenti non sono cambiati.

Molti si sentono in imbarazzo o impacciati a parlare di sesso. L'importante è avere la consapevolezza che il terapeuta o il medico curante sono abituati ad affrontare questi argomenti e sono in grado di fornirvi tutto l'aiuto e il sostegno di cui avete bisogno. Per un aiuto esperto, potete rivolgervi a uno psicologo o a un sessuologo. Vi sono anche diverse organizzazioni in grado di aiutarvi.

Avere cura di se stessi

Il linfedema, soprattutto di grado moderato o severo, è una condizione irreversibile e per questo motivo è importante essere costanti. Seguire tutte le precauzioni e le indicazioni del terapeuta può essere snervante: parlare con chi ci è già passato può essere molto utile per avere consigli preziosi e conforto per perseverare.

Il follow-up

È importante sottoporsi ai controlli periodici presso il terapeuta o il medico curante per valutare l'evoluzione del linfedema e, quindi, gli effetti del trattamento. Alcuni



Il linfedema può influire sulla sfera sessuale, perché modifica l'immagine e la percezione del proprio corpo.



Il linfedema, soprattutto di grado moderato o severo, è irreversibile e per questo motivo è importante essere costanti.



Seguire le indicazioni del terapeuta può essere snervante e parlare con chi ci è già passato può essere molto utile.

pazienti tengono una sorta di diario. Cercare di seguire quanto più possibile le indicazioni ricevute sulla gestione e il trattamento del linfedema.

I progressi saranno inizialmente molto lenti e per vedere un sensibile miglioramento si dovranno attendere alcune settimane. Se avete dei dubbi, non esitate a chiedere al terapeuta o all'infermiere specializzato.

Non aumentare di peso

Se avete il linfedema o siete a rischio di svilupparlo mantenere il peso è importante. Essere sovrappeso rallenta il sistema linfatico e rende più difficile gestire e trattare il linfedema. È quindi bene non ingrassare o cercare di perdere peso.

Mangiare sano

Non esiste una dieta specifica che serva a prevenire o controllare il linfedema. Tuttavia, mangiare sano fa bene alla salute generale, aiuta a controllare il linfedema e ovviamente non fa ingrassare.

Tenere un diario alimentare

Alcuni pazienti affetti da linfedema sostengono che taluni cibi, ad esempio gli alimenti speziati e salati, o l'alcool (soprattutto il vino) facciano aumentare il gonfiore. Prendete nota di tutti gli alimenti che secondo voi peggiorano le vostre condizioni in modo che possiate evitarli.

Consumo di alcolici

Il consumo eccessivo di bevande alcoliche non solo accresce l'apporto calorico, ma può anche causare altri problemi di salute. Il limite è di tre bicchieri di vino al giorno per gli uomini e di due per le donne.

Non fumare

Il fumo rallenta la circolazione e può peggiorare le condizioni della pelle, già stressata dal linfedema. Smettere di fumare è la decisione più saggia e sana che si possa adottare.

Indirizzi utili

ANDOS ONLUS è un'associazione di volontariato operante sul territorio nazionale, che fornisce alla collettività femminile, e in particolare alle donne operate al seno, una serie di servizi concreti, tra cui anche ambulatori per la riabilitazione e linfodrenaggio. Per conoscere i recapiti del Comitato ANDOS più vicino al vostro luogo di residenza potete rivolgervi ai seguenti indirizzi:

ANDOS ONLUS

Sede Nazionale
Via San Marco 26
20121 Milano
Tel. 02 6596148
Fax 02 6992243
internet: www.andosonlusnazionale.it
e-mail: scilla@andosonlusnazionale.it

ANDOS ONLUS

Comitato di Roma
Via del Pigneto 12
00176 Roma
Tel. 06 70304092
internet: www.andosonlusnazionale.it
e-mail: andos-comitato-roma@libero.it

I punti informativi

Sono a disposizione, presso i principali istituti per lo studio e la cura dei tumori, per consultare e ritirare il materiale informativo o per parlare con personale qualificato e ricevere chiarimenti.

Sono attualmente attivi i seguenti punti informativi:

| | |
|---------------------------------|--|
| Avellino | Azienda Ospedaliera San Giuseppe Moscati - Reparto Oncoematologico |
| Aviano (PN) | Centro di Riferimento Oncologico - Day Hospital del Dipartimento di Oncologia Medica c/o Biblioteca Pazienti, URP, Psiconcologia |
| Bagheria | Villa Santa Teresa - Diagnostica Per Immagini e Radioterapia Reparto di Radioterapia SSD Psicologia |
| Bari | Ospedale Oncologico Giovanni Paolo II - Dipartimento di Oncologia Medica |
| Benevento | Ospedale Sacro Cuore di Gesù Fatebenefratelli - Unità Operativa di Oncologia |
| Cagliari | Azienda Ospedaliera Universitaria di Cagliari - AOU |
| Genova | Istituto Nazionale Tumori IST |
| L'Aquila | Università degli Studi - Dipartimento di Oncologia |
| Messina | Azienda Ospedaliera Universitaria Policlinico G. Martino - Unità Operativa Complessa Terapie Integrate in Oncologia |
| Milano | Istituto Nazionale Neurologico C. Besta - Dipartimento di Neurooncologia Istituto Nazionale Tumori - SIRIO, c/o Biblioteca Istituto S. Raffaele - Sportello Psico-Oncologico e del Volontariato, c/o Radioterapia |
| Napoli | Azienda ospedaliera A. Cardarelli Istituto Nazionale Tumori Fondazione Pascale - Servizio di Psico-Oncologia Policlinico dell'Università Federico II - Dipartimento di Endocrinologia e Oncologia Molecolare Clinica Seconda Università degli Studi di Napoli - Servizio di Oncologia Medica, Dipartimento Medico-Chirurgico di Internistica Clinica e Sperimentale Istituto Oncologico Veneto |
| Padova | Ospedale San Francesco di Paola - Unità Operativa di Oncologia Medica |
| Paola | Fondazione Maugeri - Divisione di Chirurgia Generale e Senologia |
| Pavia | Fondazione Maugeri - Servizio di Psicologia |
| Perugia | Ospedale S. Maria della Misericordia - Oncologia Medica |
| Roma | Azienda Complesso Ospedaliero San Filippo Neri - Unità Operativa Complessa di Oncologia Azienda Ospedaliera San Camillo Forlanini - Unità Operativa di Psicologia Oncologica Azienda Ospedaliera Sant'Andrea - Locale di accoglienza del Day Hospital Onco-Ematologico Istituto Regina Elena - Sala Multimediale della Biblioteca dei Pazienti R. Maceratini Ospedale Fatebenefratelli - Divisione di Oncologia, Unità Operativa di Oncologia Sapienza, Università di Roma, Umberto I Policlinico di Roma - Dipartimento di Oncologia Medica Università di Roma Tor Vergata - Policlinico Tor Vergata Casa Sollievo della Sofferenza - Oncologia Medica |
| S. Giovanni Rotondo (FG) | Centro Oncologico Fiorentino |
| Sesto Fiorentino (FI) | Azienda Ospedaliera S. Maria |
| Terni | |

Torino
Trieste

Azienda Sanitaria S. Giovanni Battista - Centro Assistenza Servizio (CAS)
Azienda Ospedaliera Universitaria Ospedali Riuniti - Oncologia Medica

È in via di attivazione il seguente punto informativo:

Pozzilli (IS) **Neuromed**

La Collana del Girasole

- 1 Non so cosa dire
- 2 La chemioterapia*
- 3 La radioterapia*
- 4 Il cancro del colon retto
- 5 Il cancro della mammella
- 6 Il cancro della cervice
- 7 Il cancro del polmone
- 8 Il cancro della prostata
- 9 Il melanoma
- 10 Sessualità e cancro
- 11 I diritti del malato di cancro
- 12 Linfedema
- 13 La nutrizione nel malato oncologico
- 14 Tumori - I trattamenti non convenzionali
- 15 La caduta dei capelli
- 16 Il cancro avanzato
- 17 Il linfoma di Hodgkin
- 18 I linfomi non Hodgkin
- 19 Il cancro dell'ovaio
- 20 Il cancro dello stomaco
- 21 Che cosa dico ai miei figli?
- 22 I tumori cerebrali
- 23 Il cancro del fegato
- 24 La resezione epatica
- 25 La terapia del dolore
- 26 Il cancro del rene
- 27 La fatigue
- 28 Il cancro della tiroide
- 29 Gli studi clinici sul cancro: informazioni per il malato

* sono disponibili anche in DVD

AIMaC pubblica anche:

Profili Farmacologici

96 schede che forniscono informazioni di carattere generale sui singoli farmaci e prodotti antitumorali, illustrandone le modalità di somministrazione e gli effetti collaterali.

Profili DST

50 schede che forniscono informazioni di carattere generale sulla diagnosi, stadiazione e terapia di singole patologie tumorali.

La Biblioteca del Girasole

- Il test del PSA
- Neoplasia e perdita di peso - Che cosa fare?*
- Padre dopo il cancro
- Trattamenti non convenzionali per i malati di cancro (atti del convegno)
- Assicurazioni e cancro

** pubblicato da F.A.V.O. Federazione nazionale delle Associazioni di Volontariato in Oncologia (www.favo.it), di cui AIMaC è socio

AIMaC è anche presente su:



<http://forumtumore.aimac.it>

AIMaC è una Onlus iscritta nel Registro delle
Associazioni di Volontariato della Regione Lazio.
Offriamo gratuitamente i nostri servizi di informazione
e counseling ai malati di cancro e ai loro cari.

Abbiamo bisogno anche del tuo aiuto e della tua partecipazione.
Se questo libretto ti ha fornito informazioni utili, puoi aiutarci a produrne altri

- **iscrivendoti ad AIMaC** (quota associativa € 20 per i soci ordinari, € 125 per i soci sostenitori)
- **donando un contributo libero mediante**
 - assegno non trasferibile intestato a AIMaC
 - c/c postale n° 20301016 intestato a "AIMaC – via Barberini, 11 – 00187 Roma".
IBAN: IT 33 B 07601 03200 000020301016
 - bonifico bancario intestato a AIMaC, c/o Cassa di Risparmio di Ravenna
IBAN: IT 78 Y 06270 03200 CC0730081718
 - carta di credito attraverso il sito www.aimac.it

Finito di stampare nel mese di maggio 2011
Progetto grafico e stampa: Mediateca S.r.l. | www.mediateca.cc
Impaginazione: Artwork di Mariateresa Allocco - mariateresa.allocco@gmail.com