

## **Il trattamento del Linfedema TDC - Terapia Decongestiva Complessa**

### **Fase Decongestiva**

- ◆ Prevenzione di ulcerazioni ed infezioni della pelle sovrastante le aree affette con opportuni trattamenti secondo prescrizione medica.
- ◆ Esecuzione di trattamenti di Drenaggio Linfatico Manuale secondo il metodo del Dr. Vodder, in modo da attivare le stazioni linfatiche e svuotare i vasi linfatici prossimali favorendo il drenaggio della linfa.
- ◆ Confezionamento di Bendaggio Compressivo Multistrato con utilizzo di imbottitura e bende a corta estensibilità al fine di ammorbidire la consistenza del linfedema.
- ◆ Esecuzione da parte del paziente di semplici esercizi atti a favorire il ritorno linfatico attraverso l'attività muscolare.

Non si può prevedere un protocollo terapeutico valido per tutti; la durata della terapia sarà proporzionata all'entità dell'edema e la frequenza dei trattamenti e del bendaggio devono essere stabilite dal medico ed indicate nella prescrizione.

### **Fase di Mantenimento**

Al termine della fase decongestiva si passa ad una nuova fase finalizzata al mantenimento dei risultati raggiunti, attraverso l'uso di un tutore elasto-compressivo prescritto dal medico e realizzato da un tecnico ortopedico.

L'utilizzo del tutore elasto-compressivo in alternativa ad una terapia TDC sarebbe inutile e dannoso in quanto il tutore non ha funzione di riduzione dell'edema ma unicamente di mantenimento della riduzione volumetrica ottenuta attraverso la TDC.

Il Linfedema è una malattia cronica che deve essere costantemente monitorata; fondamentali sono quindi visite di controllo dal medico specialista che valuterà l'utilità di periodici cicli di TDC.

**N.B.** Tutte le indicazioni e le notizie fornite in questo opuscolo hanno unicamente valore informativo e non costituiscono in alcun modo né indicazioni diagnostiche né prescrizione di cura, competenza esclusiva del medico curante.



# **Il linfedema**

## **Informazioni e suggerimenti per i Pazienti**



### **Studio di Massoterapia**

**Via Mocchie, 6 - 10138 Torino TO**

**Mt. MCB Monica Matto Tel. 329.74.66.092**

**Mt. MCB Vilco Luciani Tel. 335.65.13.373**

## Linfa e Sistema Linfatico

Il nostro corpo, composto per circa l'80% di liquidi, dispone di due principali sistemi circolatori: il sistema cardio-vascolare ed il sistema linfatico.

Il sistema cardio-vascolare o circolatorio sanguigno veicola sangue arterioso, ricco di ossigeno, dal cuore verso la periferia del nostro corpo e sangue venoso che dalla periferia torna verso i polmoni, passando attraverso i vari organi che hanno il compito di depurarlo dalle scorie accumulate, per nuovamente ossigenarsi. Nel suo tragitto, attraverso la parete dei vasi sanguigni, una parte di sangue filtra verso i tessuti circostanti, trasformandosi in linfa che viene "raccolta" e veicolata dal sistema linfatico.

Il sistema linfatico, poco conosciuto e di cui poco si parla, ha quindi il compito di drenare la linfa formata nei vari tessuti, filtrarla per eliminare sostanze dannose o non più utili quali proteine, cellule morte, batteri ed altri patogeni e grassi e convogliarla nuovamente nel sistema circolatorio sanguigno; rappresenta quindi il principale sistema depurativo e difensivo a disposizione del nostro organismo.

### Cos'è il Linfedema

L'accumulo di linfa nei tessuti evidenzia che non viene drenata in maniera corretta ed è indizio del fatto che il sistema linfatico non funziona correttamente: non indugiamo, non trascuriamo la sensazione di pesantezza, difficoltà articolare e di movimento e rivolgiamoci tempestivamente al medico specialista che potrà effettuare un'attenta valutazione ed escludere o diagnosticare un edema linfatico.

La diagnosi precoce rappresenta l'elemento che fa la differenza tra un semplice disagio ed una condizione patologica più o meno invalidante.

Per Linfedema si intende un edema (gonfiore) che si manifesta a causa di un danno a livello di una struttura del sistema linfatico.

Si tratta di un edema di tipo linfostatico, cioè caratterizzato dal fatto che il sistema linfatico non è in grado di drenare dai tessuti tutte le sostanze che costituiscono il cosiddetto "carico di pertinenza linfatica" in esso presenti quali acqua in eccesso, proteine, ormoni, vitamine, sostanze estranee, virus, batteri, frammenti o cellule morte, mezzi di contrasto usati per indagini radiografiche, cellule tumorali...ecc.

La stasi proteica nel tessuto stimola l'iperproduzione di fibre collagene, con progressivo "indurimento" del tessuto stesso, risentimento del microcircolo, rallentamento degli scambi metabolici, aumento del volume della zona edematosa, maggior predisposizione ad alterazioni cutanee, micosi ed infezioni.

## Convivere con il linfedema

### Abbigliamento

La scelta sui capi di abbigliamento sia intimo che esterno andrà di preferenza verso capi non aderenti in modo da evitare ogni tipo di costrizione del corpo; reggiseno, corpetti, slip, pantaloni, calzature non devono stringere.

In caso di edema al braccio, non dovranno essere indossati orologi, braccialetti, anelli o altri monili che potrebbero comprimere i tessuti.

### Stile di vita

La temperatura troppo elevata può essere dannosa; si eviteranno quindi sauna e bagno turco, bagni in acqua troppo calda, esposizione prolungata al sole (tintarella).

E' utile praticare una moderata ma regolare attività fisica privilegiando il nuoto lento, la bicicletta, escursioni e camminate a passo lesto, evitando movimenti bruschi, sforzi, schiacciamenti, allungamenti muscolari eccessivi, contusioni o altre lesioni.

Tra le discipline sportive che sottopongono a rischio ricordiamo tennis, golf, giochi con la palla, sci, alpinismo ed altre attività fisiche eccessive.

Un corretto stile di vita allontana lo stress emotivo che è causa di costrizione e spasmo dei vasi sanguigni e linfatici.

### Igiene

Le complicanze più frequenti, nei pazienti affetti da linfostasi cronica, risultano essere, anche a seguito di abrasioni, tagli, punture di insetto e morsi o graffi di animali domestici, l'erisipela e la linfangite, determinate da batteri o funghi che, persistendo, determinano il peggioramento progressivo del quadro clinico.

Per evitare complicanze da infezione od infestazione, si avrà cura di mantenere la pelle sempre perfettamente pulita, integra ed asciutta; è preferibile indossare guanti protettivi per svolgere qualsiasi lavoro manuale compreso il giardinaggio o lo sbrigare le faccende domestiche.

Porre sempre la massima attenzione nella manicure e pedicure, avendo cura di non procurarsi escoriazioni alla pelle delle dita.

Impedire a chiunque non sia un medico di misurare la pressione, praticare iniezioni o agopuntura o applicare fonti di calore sull'arto affetto.

### Dieta

Mantenere un regime alimentare equilibrato ed una corretta idratazione, meglio se concordate con uno specialista.