

Norme igienico-sanitarie di comportamento

- Evitare di provare la temperatura dell'acqua con l'arto affetto da linfedema. L'arto potrebbe avere una riduzione della sensibilità (tatto , temperatura, dolore) e ci si potrebbe bruciare inevitabilmente.
- Evitare di tagliare le unghie di piedi e mani a ridosso del polpastrello per evitare lesioni cutanee.
- Evitare di usare creme o lozioni per mantenere la pelle idratata; in caso di screpolature, utilizzare unguenti antibatterici.
- Evitare sovrappeso o obesità.
- Seguire una dieta equilibrata e giustamente calorica: la riduzione dell'apporto calorico in associazione ad un idoneo programma di attività fisica contribuisce alla riduzione del volume dell'arto edematoso.

Sportello aiuto linfedema "Rosalba Manfredi"

L'iniziativa è rivolta, in maniera particolare, a **donne operate di tumori al seno**, sia per il trattamento del linfedema, sia per la ginnastica post-intervento ed eventuale trattamento della cicatrice.

Lo sportello si pone in ogni caso come punto di riferimento e di consultazione per ogni tipo di linfedema. Ubicato presso il **Centro "S. Maria alla Pineta"**, è aperto da lunedì a venerdì dalle ore 9 alle 13 e offre consulenze e informazioni sulle varie forme di linfedema.

Per accedervi e fissare appuntamenti, occorre prendere contatto telefonicamente al numero 0585 863258.

Operano presso lo sportello un medico fisiatra, una psicologa e i fisioterapisti del gruppo linfedema "Rosalba Manfredi".

Fondazione Don Gnocchi
Centro "S. Maria alla Pineta"

via don Gnocchi 20 - Marina di Massa (MS)
tel 0585 863258
email info.massa@dongnocchi.it
www.dongnocchi.it

Volto della Speranza

tel. 0585 655369
email voltodellasperanza@virgilio.it



CONOSCERE E CURARE
IL LINFEDEMA:
riabilitazione e consigli pratici

Centro "S. Maria alla Pineta"
Fondazione Don Gnocchi

via don Carlo Gnocchi, 20 - Marina di Massa (MS)

Che cos'è?

Per **linfedema si intende un edema**, cioè un gonfiore dovuto ad un accumulo di liquidi, ad elevata concentrazione proteica, provocato da una **ridotta capacità di trasporto linfatico** e che può essere di natura congenita o acquisita.

I **linfedemi primari**, cioè congeniti, sono più frequenti dei secondari (acquisiti) e in genere sono localizzati a livello degli arti inferiori. Quelli acquisiti invece sono per lo più localizzati negli arti superiori.

Il **linfedema secondario**, a volte (dal 20 al 25% dei casi) compare nelle donne sottoposte a mastectomia o quadrantectomia (interventi chirurgici al seno) con linfadenectomia ascellare (asportazione linfonodi ascellari).

La percentuale sale al 35% se all'intervento chirurgico è associata la radioterapia sulla stessa area, come in molti casi di tumore alla mammella. In questi casi, il linfedema si sviluppa nell'arco di settimane, mesi o anche anni dopo il trattamento antitumorale.

Il **rischio di linfedema aumenta con il numero di linfonodi interessati**; le probabilità sono minori quando viene rimosso solo il linfonodo sentinella (il primo a ricevere la linfa dal tumore).

In genere **non dà dolore, ma sensazione di pesantezza, indolenzimento, tensione, fastidio, con difficoltà nei movimenti e nello svolgimento delle normali attività di vita quotidiana.**

La Riabilitazione

Parte integrante della riabilitazione è il **recupero della capacità motoria**, quando sopraggiunge una difficoltà nell'utilizzo dell'arto interessato, ed un programma di supporto psicologico individuale o di gruppo.

Sia in fase di riduzione del linfedema, che in fase di mantenimento, la riabilitazione comprende terapie fisiche combinate: drenaggio linfatico manuale (linfodrenaggio), esercizi fisici, bendaggio e tutori elastici, pressoterapia, kinesiotaping, cura della cute.

Anche una terapia fisica appropriata in acqua, soprattutto se svolta in gruppo, così da favorire l'integrazione sociale, può essere molto efficace.

La riabilitazione del linfedema presuppone altresì di seguire determinate norme igienico sanitarie e comportamentali.



Norme igienico-sanitarie di comportamento

- **Non indossare anelli o bracciali molto stretti.**
- **Non indossare indumenti aderenti.**
- **Indossare sempre dei guanti per lavori in casa o in giardino.**
- **Evitare graffi, morsi e punture di insetto.**
- **Evitare di sollevare pesi eccessivi e sforzi prolungati o esagerati.**
- **Evitare misurazioni della pressione, prelievi sanguigni e iniezioni dal lato del linfedema.**
- **Non esporsi a sorgenti di calore in modo prolungato, esposizione al sole nelle ore più calde e sbalzi di temperature troppo repentini.**
- **Evitare bagni caldi e saune.**
- **Evitare, durante la notte, di comprimere il braccio con linfedema.**
- **Evitare reggiseni con spalline che comprimano troppo.**