

**Fondazione Don Carlo Gnocchi - Onlus
Centro “E. Bignamini”**



Protocollo terapeutico dei linfedemi

***Guida dedicata alla terapia domiciliare
di mantenimento***

Esercizi posturali e per il cingolo scapolare

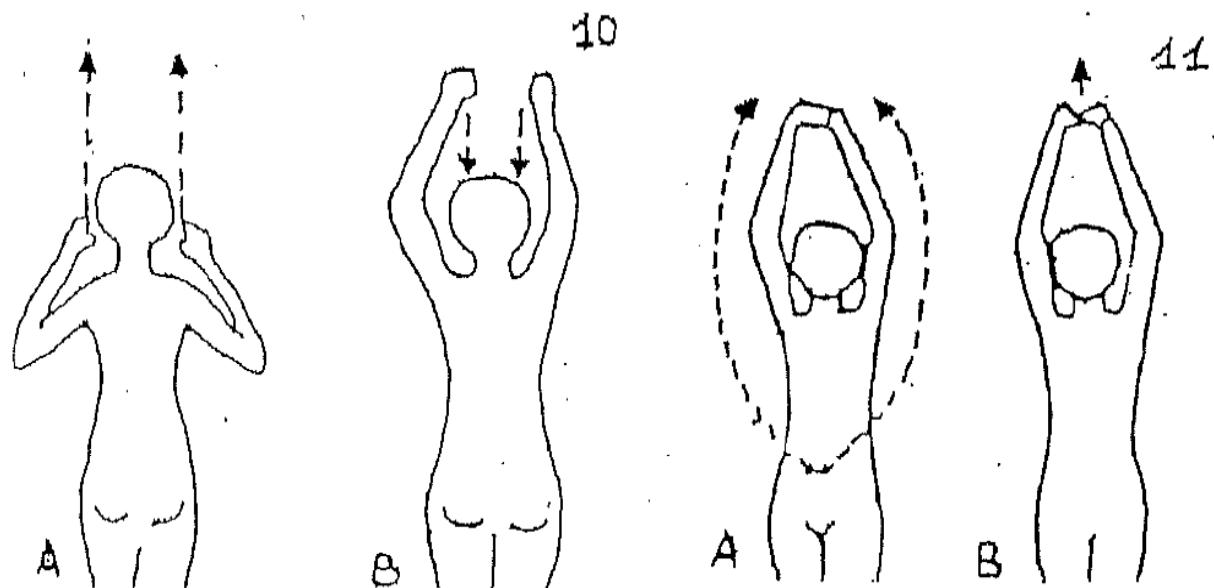
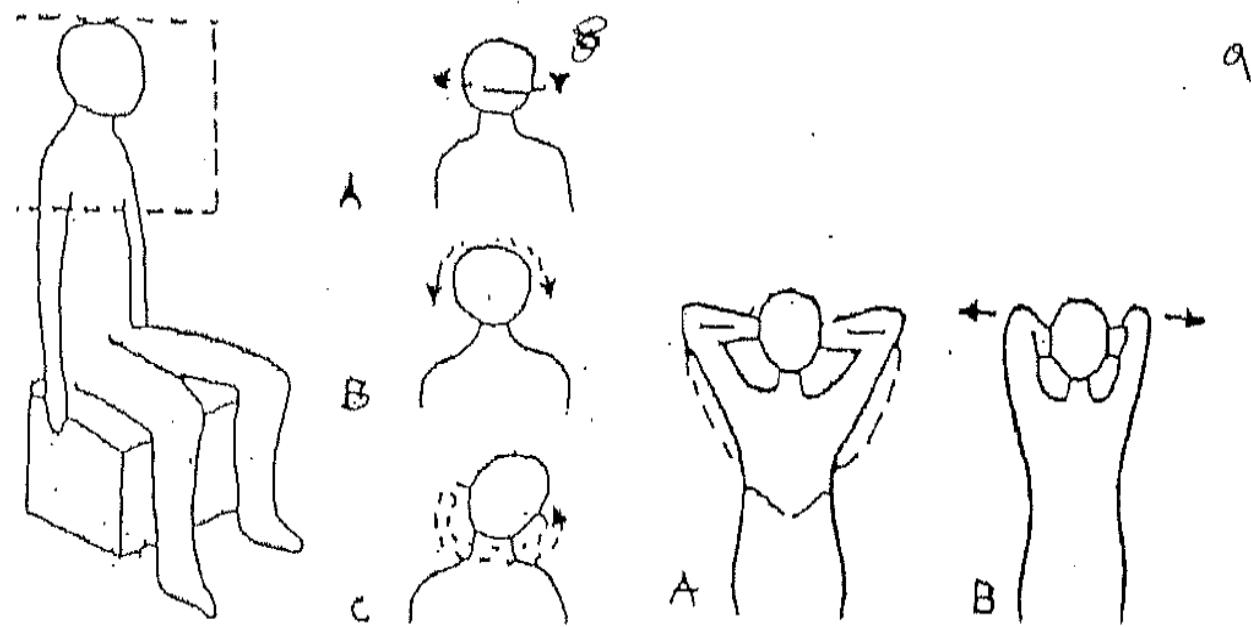
La presente guida vuole essere di aiuto al mantenimento dei risultati ottenuti al termine del ciclo di trattamento. Contiene alcuni consigli ed esercizi, che il suo terapista ha già provveduto ad illustrarle spiegandogliene l'importanza.

**Centro “E. Bignamini”
Via Matteotti, 56
60015 Falconara (AN)**

**Tel.: 071 9160971
Fax: 071 912104
E-mail: info.falconara@dongnocchi.it**



Sistema di Gestione per la Qualità
Cert. n° 9122.GNCC/6



LINFEDEMA AGLI ARTI SUPERIORI

Consigli ed informazioni generali

- ✓ Cercate di mantenere una buona igiene dell'arto edematoso. È raccomandata una pulizia con una soluzione detergente all'olio minerale, delicata e meticolosa. Lavate regolarmente la biancheria ed il guanto di compressione (seguite le istruzioni di lavaggio raccomandate dalla ditta che produce il guanto).
- ✓ Portate il guanto sempre, compresa la notte. Usatelo se viaggiate in aereo e quando eseguite gli esercizi. Se avete un'occasione speciale, toglietelo solo per il tempo necessario all'occasione. Misurate l'arto prima e dopo il periodo in cui siete rimasti senza. Se la circonferenza è aumentata considerevolmente vi consigliamo di non ripetere per qualche tempo l'operazione.
- ✓ Misurate l'arto una volta al mese. Se vi è un cambiamento consistente (aumento o diminuzione) contattate il vostro Terapista.
- ✓ Controllate che il guanto eserciti una compressione uniforme e adeguata; seguite le indicazioni del produttore per sostituirlo.
- ✓ Evitate ogni traumatismo (contusioni, tagli, punture d'insetto). State attenti nel tagliare le unghie, evitate di tagliare le cuticole. Disinfettate accuratamente le mani dopo il manicure. Usate un ditale quando cucite, se fate giardinaggio usate i guanti appositi.
- ✓ Evitate di esporre l'arto all'eccessivo calore o alle fonti dirette di calore. Se vi esponete al sole coprite l'arto o usate una crema a schermo totale. L'acqua del bagno non deve superare i 33°-34°, la temperatura consigliata è tra i 25° e i 28°. Non fate impacchi caldi sull'arto, evitate la sauna.
- ✓ Cercate di non portare pesi con l'arto edematoso, non portate sacchetti o tracolle pesanti.
- ✓ Se depilate l'arto preferite i rasoi elettrici ad altri sistemi. Le creme e le cerette sono sconsigliate.
- ✓ Non trascurate infezioni, anche banali, della cute; consultate il medico perché valuti la necessità di terapia antibiotica (di solito è necessaria), state attenti alle infezioni micotiche: se usate guanti di gomma ricordate di spruzzarli con una polvere antifungina.
- ✓ Non usate indumenti costrittivi, scegliete biancheria intima comoda ed ampia.
- ✓ La cute dell'arto va mantenuta ben idratata con una crema idratante.
- ✓ Se misurate la pressione arteriosa, fatelo sull'arto non edematoso; Evitate di eseguire prelievi ematici, flebocli si ecc. sull'arto edematoso.
- ✓ È consigliabile una dieta bilanciata, ricca di fibre e vitamine.

LINFEDEMA AGLI ARTI INFERIORI

Consigli ed informazioni generali

- ✓ Evitate ogni traumatismo (contusioni, tagli, punture d'insetto). State attenti nel tagliare le unghie, evitate di tagliare le cuticole. Disinfettate accuratamente i piedi dopo il pedicure. Evitate di camminare a piedi nudi, evitate l'uso di scarpe scomode o strette che, oltre che comprimere, possono causare abrasioni o vescicole. Indossate scarpette da bagno se vi immergete al mare, usate calzini, scarpe chiuse e pantaloni lunghi nella cura del giardino o se camminate su prati o nelle serate estive
- ✓ Non eseguite prelievi di sangue o fleboclisi sull'arto edematoso, avvertite sempre il personale sanitario della condizione del vostro arto.
- ✓ Evitate lavori pesanti con gli arti inferiori, alternate spesso l'attività seduta al movimento, cercate di camminare di tanto in tanto.
- ✓ Cercate di tenere sollevato l'arto durante i momenti di relax, rialzate il fondo del letto di 10 centimetri circa: ricordate che la linfa scorre più lentamente in salita che in discesa e che favorire il suo deflusso ne riduce l'accumulo.
- ✓ Nello sport evitare di sovraffaticare gli arti inferiori; il nuoto, la bicicletta e la ginnastica sono più adatti del calcio; è bene indossare la calza compressiva durante gli sport (escluso il nuoto) per stimolare il deflusso linfatico.
- ✓ Evitate di esporre l'arto all'eccessivo calore o alle fonti dirette di calore. Se vi esponete al sole coprite l'arto o usate una crema a schermo totale. L'acqua del bagno non deve superare i 33°-34°, la temperatura consigliata è tra i 25° e i 28°. Non fate impacchi caldi sull'arto, né alle anche o al tratto lombare; evitate la sauna. Se avete un riscaldamento a pavimento, usate calzature isolanti, come gli zoccoli di legno.
- ✓ Ricordate che anche l'eccessivo freddo può essere dannoso: d'inverno usate scarpe pesanti e calze calde.
- ✓ Evitate di sottoporre a massoterapia l'arto inferiore, le natiche o il tratto lombare.
- ✓ Fate attenzione all'insorgere di eventuali infezioni cutanee: oltre ad evitare le condizioni che le inducono, segnalate al vostro medico ogni alterazione della cute, ricordate che l'erisipela, una infiammazione batterica cutanea, è più frequente in caso di linfedema. Portate sempre un disinfettante ed un antibiotico se andate in viaggio.
- ✓ Evitate cosmetici e prodotti per la pelle che possano provocare allergia.
- ✓ Se depilate l'arto preferite i rasoi elettrici ad altri sistemi. Le creme e le cerette sono sconsigliate.
- ✓ Non usate indumenti costrittivi, scegliete biancheria intima comoda ed ampia: niente corsetti o cinture troppo stretti, niente pantaloni attillati, calzini e calze strette.
- ✓ È consigliabile una dieta bilanciata, ricca di fibre e vitamine, meglio se povera di sodio. Se siete in eccesso ponderale, provate a calare di peso.