

## LINFEDEMA DEGLI ARTI INFERIORI

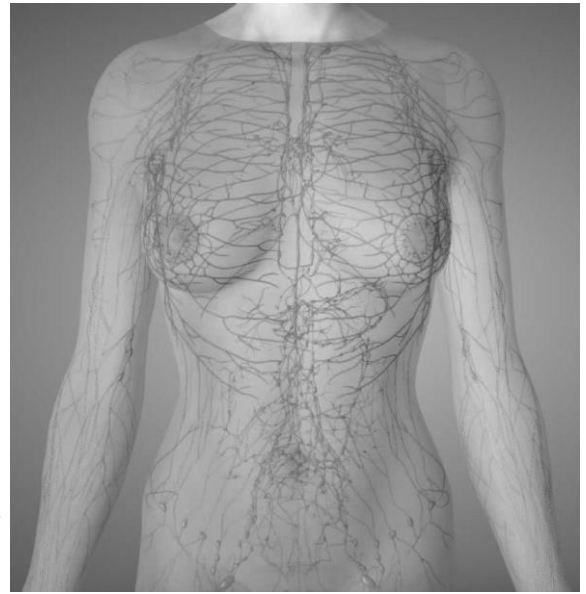
Il presente documento contiene informazioni utili sul linfedema e consigli per la sua gestione al domicilio. Le consigliamo quindi di leggerlo con attenzione.

### COSA È IL LINFEDEMA

Il sistema linfatico è deputato al riassorbimento dei liquidi e alla difesa dell'organismo. È formato dai vasi linfatici e linfonodi, "stazioni" poste lungo il decorso dei vasi linfatici.

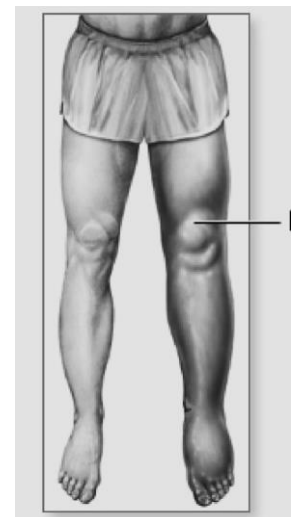
L'asportazione di un tumore nelle zone inguinali e nella parte bassa dell'addome (tumori uterini, ovarici, prostatici, melanomi, sarcomi) è in genere associata all'asportazione dei linfonodi deputati al drenaggio delle medesime zone, che si trovano nell'inguine (linfonodi inguinali) e nella parte bassa dell'addome (linfonodi pelvici).

Queste manovre chirurgiche possono determinare una difficoltà a carico del sistema linfatico, che risulta non essere in grado di assorbire e drenare la linfa. Il risultato è un gonfiore costituito da acqua e proteine, chiamato linfedema, all'arto inferiore e/o nella zona inguinale e/o genitale.



### COME SI MANIFESTA

Inizialmente il linfedema si manifesta con senso di pesantezza agli arti inferiori, associato a lieve **edema** che regredisce totalmente o parzialmente durante la notte e/o con gli arti inferiori sopraelevati (posizione declive). Successivamente questo gonfiore tende a indurirsi e regredire con sempre più difficoltà. Il dorso del piede tende a gonfiare e le pieghe cutanee naturali, presenti in corrispondenza delle articolazioni metatarso-falangee, si accentuano.



## PREVENZIONE DEL LINFEDEMA

La prevenzione del linfedema è costituita da alcune norme comportamentali che, se applicate con costanza e attenzione, riducono il rischio del gonfiore:

- 1) Mantenere una buona igiene ed elasticità della cute, utilizzando saponi detergenti non troppo aggressivi e creme idratanti.
- 2) Evitare le infezioni: disinfettare tempestivamente e in modo accurato in caso di tagli, abrasioni o altre lesioni della cute.
- 3) Dopo intervento di asportazione di linfonodi inguinali è consigliata la depilazione con l'utilizzo di rasoio elettrico. Sono sconsigliate cerette, silk epil e rasoio manuale con lama in quanto creano piccole lesioni che favoriscono l'ingresso di microorganismi che potrebbero diffondersi nell'addome o nell'arto, scatenando reazioni immunitarie che favoriscono l'accumulo dei liquidi e, quindi, il linfedema.

Se il vostro intervento prevede l'asportazione dei linfonodi pelvici ma non di quelli inguinali, tale precauzione non è necessaria.

In ogni caso, qualsiasi tipo di depilazione non deve creare abrasioni ed è consigliatodisinfettare le zone depilate con prodotti adeguati.

- 4) Curare le punture di insetto. In caso di allergia, utilizzare una pomata antistaminica.
- 5) Non ostacolare il percorso della linfa con pressioni esterne: evitare quindi slip che stringano la zona inguinale, calze o pantaloni che lascino il segno a livello dell'elastico.

Le posizioni che ostacolano lo scorrimento della linfa sono: rimanere in piedi fermi e rimanere a lungo seduti.

Le attività che agevolano lo scorrimento della linfa sono:

- L'attività motoria globale, come nuoto, cammino, bicicletta
  - Da sdraiati, sollevare a abbassare la gamba, dritta, possibilmente facendola passare lateralmente al letto, fino al pavimento, rimanere qualche secondo, riportare la gamba sul letto per qualche secondo, quindi ripetere la sequenza per 10 volte 2 volte al giorno.
  - Se non è possibile eseguire questo esercizio, è consigliabile mantenere la posizione seduta con gambe rialzate e tronco non flesso in avanti, meglio se abbinata a movimento di flessione e estensione delle caviglie e di "triplice flessione" delle gambe con gli arti in scarica
- 6) È consigliabile indossare calze collant contenitive, preferibilmente di "II classe", specialmente nei giorni in cui si avverte senso di pesantezza alle gambe.
  - 7) Nel caso sentisse senso di pesantezza alle gambe, è utile eseguire un automassaggio agli arti inferiori, in direzione disto-prossimale (dal piede verso l'inguine), come appreso durante la degenza.



- 8) Eseguire regolarmente attività fisica ed evitare il sovrappeso.

## TRATTAMENTO

Ogni edema tende nel tempo ad aumentare la quota di proteine; per questo deve essere curato il più rapidamente possibile. Il trattamento deve essere eseguito da fisioterapisti con formazione specifica nel trattamento del linfedema. Consiste in bendaggio multicomponente, linfo drenaggio, tutore compressivo tra un bendaggio e il successivo e confezionamento di calza elastocompressiva. Il trattamento è costituito da una prima fase, intensiva, per ottenere una massima riduzione dell'edema, e da una seconda fase, di mantenimento, per evitare recidive di episodi di gonfiore.

Se al gonfiore dovesse associarsi dolore, calore, rossore ed eventualmente febbre, bisogna rivolgersi al proprio medico di medicina generale per una eventuale terapia farmacologica.

I fisioterapisti del nostro ospedale rimangono a disposizione per ulteriori informazioni, chiamando il numero 02 57489747 o mandando una mail a [fisioterapia@ieo.it](mailto:fisioterapia@ieo.it)

I fisioterapisti ricevono inoltre per valutazioni previo appuntamento al numero 02 57489747