



## ABBIGLIAMENTO

- utilizzare indumenti di fibre naturali – privilegiando l'uso del puro cotone anche per l'abbigliamento notturno. Evitare l'uso di tessuti sintetici,
- favorire abiti con linee morbide: evitare costrizioni quali maniche strette,
- evitare spilline taglienti. Usare reggiseni con spilline larghe.



## CAUTELE

- la pressione sanguigna va rilevata solo sul braccio sano,
- **NON** effettuare prelievi del sangue, iniezioni, trasfusioni, infiltrazioni, trattamenti di agopuntura sull'arto interessato da edema,
- **NON** eseguire alcun tipo di massaggio **profondo** all'arto interessato e alle vicine parti del tronco,
- **NON** praticare la termoterapia nella zona edematosa.

## GINNASTICA DECONGESTIONANTE

La Fisioterapia Complessa Decongestionante comporta il movimento della muscolatura nonché il movimento delle articolazioni. La tensione ed il rilassamento esercitano un effetto positivo sul sistema linfatico.



## SUGGERIMENTI

1. è determinante indossare la guaina e l'eventuale guanto **su misura** per una efficace ginnastica decongestionante,
2. concentrarsi sugli esercizi di ginnastica, farli nella quantità consigliata e non fare movimenti bruschi o avventati,
3. gli esercizi non devono essere faticosi. Durante l'esecuzione non si deve sentire dolore soprattutto dolori muscolari al braccio interessato,
4. iniziare con pochi esercizi e aumentarne gradualmente la quantità,
5. alternare fasi attive di 5/6 minuti con pause analoghe,
6. impegnarsi a mantenere la regolarità nel tempo: fare tutti i giorni gli esercizi. La ginnastica dovrebbe durare 15/20' e va ripetuta più volte nella giornata,
7. ricordarsi di assumere posizioni corrette sia da seduti che in piedi allo scopo di mantenere stabile la colonna vertebrale e migliorare la respirazione.

## IL LINFEDEMA

Il linfedema è una malattia cronica che, in assenza di trattamento adeguato, ha un andamento peggiorativo. L'edema può comparire a distanza di anni dall'intervento chirurgico o dalle cure radioterapiche. Un adeguato trattamento permette di ridurre il disturbo: più tempestivo sarà il trattamento quanto più efficace sarà il risultato.

In caso di linfedema diagnosticato è previsto un trattamento in due fasi che inizia con:

- La massima cura della cute (igiene e idratazione)
- Il linfodrenaggio manuale,
- La terapia compressiva e decongestionante;

### prima fase **decongestionamento:**

- igiene della cute,
- il linfodrenaggio manuale,
- la compressione con bendaggi elastici
- la ginnastica dell'arto bendato,

### seconda fase **mantenimento e ottimizzazione:**

- comporta l'utilizzo del bracciale elastocompressivo,
- ginnastica quotidiana,
- se necessario, la periodica ripetizione di linfodrenaggio manuale senza dimenticare l'attenzione e la cura della cute.

## REGOLE COMPORTAMENTALI

### PER IL BUON ESITO DELLE TERAPIE

#### evitare:

- gli stati di agitazione, nervosismo e qualsiasi tipo di stress,
- il consumo di alcool e fumo,
- l'eccesso di sale nei cibi,
- l'eccessivo sforzo fisico o il sovraccarico di lavoro,
- l'esposizione al caldo oppure al freddo intenso,
- lesioni alla cute (abrasioni, tagli, lacerazioni, etc.),
- le pressioni (fasciature troppo strette, anelli, bracciali, vestiti troppo attillati...),
- l'aumento di peso (va tenuto sotto controllo il proprio peso corporeo).



### CONSIGLI UTILI

- durante il giorno, a intervalli regolari, sollevare il braccio interessato dall'edema,
- fare esercizi con movimenti cauti
- senza forzare possibilmente all'aria aperta. Il **Nordic Walking** è ritenuta l'**attività sportiva ideale** per le persone con linfedema al braccio,



- evitare di posarsi sulla parte edematosa (non dormire appoggiati all'arto interessato da edema),
- maneggiare con attenzione oggetti appuntiti (coltelli, forbici, aghi. Per cucire usare il ditale),
- evitare il contatto dell'arto interessato con l'acqua troppo calda (nel lavare/sciacquare),
- indossare sempre guanti protettivi
  - nell'uso del forno e dei fornelli,
  - nei lavori di giardinaggio (spine, arbusti, attrezzi vari...),
  - nelle pulizie (evitare il contatto con sostanze chimiche come detersivi, prodotti igienizzanti, ...),
- non sollevare o portare borse/oggetti pesanti,
- evitare sforzi prolungati: interrompere il lavoro con qualche pausa,
- fare molta attenzione nello stiro: evitare scottature e sforzi prolungati/eccessivi,
- attenzione agli animali domestici: evitare ferite da graffio o morsi.

### INDICAZIONI

- nel tempo libero, durante le attività passive (come guardare la TV), tenere l'arto sollevato,
- evitare attività motorie eccessive (che richiedano uno sforzo fisico esagerato),
- non praticare il massaggio sportivo classico all'arto interessato e alle parti limitrofe del tronco,
- la temperatura dell'acqua ideale per nuotare va dai 18 ai 26 gradi
- fare lunghe passeggiate utilizzando la tecnica del Nordic Walking,



In vacanza evitare

- le zone ad alto tasso di calore e umidità,
- lunghe esposizioni al sole. Coprire l'arto con un asciugamano umido per favorire l'evaporazione.