



Dr.ssa Concettina Elio
MEDICO CHIRURGO

Dottore di Ricerca in
Flebologia Clinica e Sperimentale

CONSIGLI PER IL TRATTAMENTO DELL'EDEMA

Il linfedema e più in generale la stasi venosa e linfatica costituiscono malattie quasi sempre di tipo cronico, cioè con la tendenza a peggiorare o comunque a ripresentarsi nel corso del tempo.

Il paziente affetto da un edema (un gonfiore) di uno o due arti, deve necessariamente eseguire con costanza e attenzione i consigli terapeutici dello Specialista che generalmente prevedono linfo-drenaggio manuale, drenaggio linfatico ad onda elettrosonora, utilizzo di topici a base di cumarina, bendaggi di vario genere (se necessari), utilizzo di tutore elastocompressivo idoneo, assunzione di farmaci specifici e esecuzione costante di attività fisica.

Solo in questo modo è possibile migliorare il gonfiore ed eliminare le complicazioni associate.

Si dice che il linfedema è una malattia incurabile, ma questo non è vero; si tratta di una malattia che può durare effettivamente tutta la vita, ma può essere controllata e ridotta notevolmente; per raggiungere questo obiettivo c'è bisogno di una stretta collaborazione tra il paziente, il medico e il/la terapeuta; infatti se il/la paziente aumenta di peso, o non perde il peso in eccesso, non applica la cumarina in forma topica, non indossa le calze elastiche o il bracciale elastico, non esegue i massaggi e gli esercizi consigliati, non assume i farmaci consigliati ecc., allora il gonfiore resterà o peggiorerà. Ma se si prende coscienza dell'importanza delle terapie consigliate, e dell'importanza di ripetere questi cicli terapeutici (sempre minori nel tempo), allora i risultati saranno visibili e duraturi.

NORME DI IGIENE LINFATICA

- ▶ Non esporre l'arto malato al sole (o almeno bagnarlo con acqua fresca), evitando comunque i bagni caldi, il calore in generale. È preferibile fare delle spugnature fredde dell'arto stesso
- ▶ Consultare al più presto un medico se l'arto malato diventa caldo, arrossato, dolente, ulteriormente gonfio: può trattarsi di una infiammazione-infezione che rischia di compromettere la situazione già precaria.
- ▶ Evitare attentamente punture di insetti, graffi o morsi degli animali domestici, così come vanno evitate ferite di ogni genere; adottare estrema attenzione nella cura delle unghie; nell'ambito della cura della pelle applicare quando necessario il talco alla cumarina, vuoi per combattere l'edema, vuoi per favorire lo scorrimento della calza o del bracciale
- ▶ È opportuno eseguire, con costanza, una visita specialistica vascolare di controllo per adeguare la terapia.

Arto superiore

- ▶ Portare dei guanti per le attività giornaliere a rischio di danno per la pelle (per es. in cucina o in giardino); utilizzare ditali per il cucito; non portare dei gioielli al polso o alle dita della parte da proteggere, evitando anche vestiti con maniche troppo strette
- ▶ Utilizzare un reggiseno che non comprima eccessivamente dal lato malato a livello della spalla e lateralmente al collo; non utilizzare il braccio malato per portare dei pesi o eseguire lavori manuali duraturi
- ▶ Evitare ogni iniezione, vaccinazione o misurazione della pressione sull'arto lesso, tenendo la sigaretta sull'altra mano



Dr.ssa Concettina Elio
MEDICO CHIRURGO

Dottore di Ricerca in
Flebologia Clinica e Sperimentale

- ▶ Nella posizione seduta, mantenere il braccio alzato sino a livello della spalla (non più alto, né più basso) e non lasciarlo pendere lungo il corpo per molto tempo; evitare di dormire sopra il braccio malato
- ▶ Utilizzare il più possibile, come da consiglio medico, l'adeguato bracciale elastico nel corso della giornata, rimuovendolo di notte

Arto inferiore

- ▶ Quando ci si siede, mantenere gli arti inferiori sopraelevati rispetto al bacino; non si deve infatti stare seduti con le gambe penzoloni; dormire con un cuscino sotto il materasso, o sollevando il letto, dalla parte dei piedi, di circa 10-15 cm.; evitare la posizione seduta o in piedi prolungata
- ▶ Non fare delle lunghissime passeggiate, preferendo brevi camminate sempre e comunque indossando le adeguate calze elastiche; non portare dei calzini o pantaloni che comprimono troppo o delle scarpe troppo strette
- ▶ In caso di viaggi in auto, treno o aereo mantenere le gambe sollevate, in scarico, muovendole quando possibile e indossando SEMPRE le adeguate calze elastiche
- ▶ Per le donne evitare di portare dei tacchi troppo alti (l'ideale è fra i 2 e i 4 cm.)
- ▶ Evitare l'aumento di peso, riducendo comunque il proprio eccesso ponderale: il gonfiore delle gambe è infatti favorito e peggiorato dal soprappeso e dall'obesità; all'opposto, quando si dimagrisce (se necessario) si tende sicuramente a migliorare lo stato patologico degli arti inferiori.