



# fisiolution

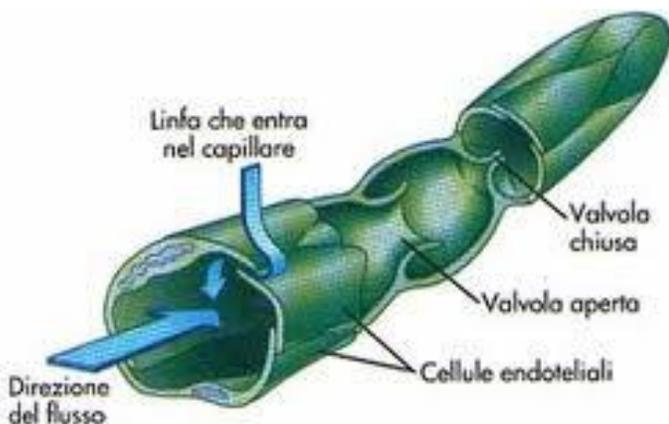
## DRENAGGIO LINFATICO MANUALE

*Dott. D'Angelo Daniele*

*Fisioterapista*



### *Cos'è il Linfodrenaggio*

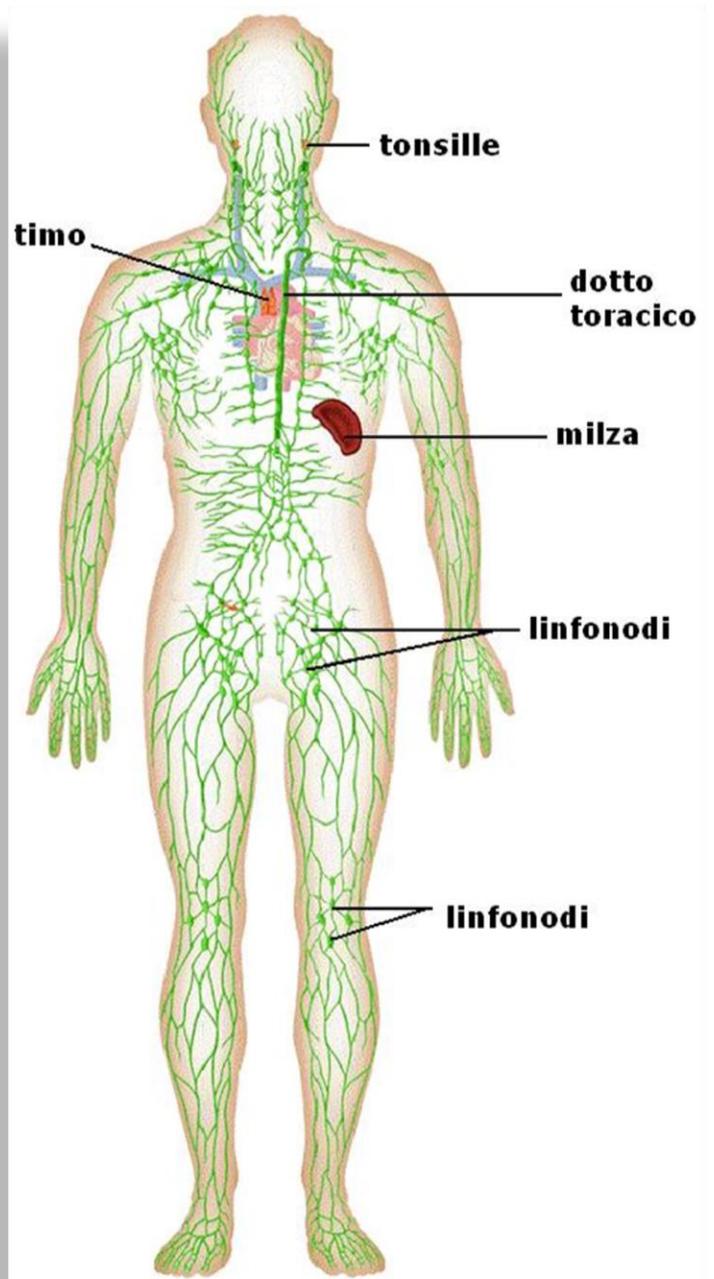


Il linfodrenaggio è una particolare **tecnica di drenaggio manuale**, esercitata sulla superficie cutanea che ha come obiettivo il drenaggio dei liquidi linfatici nelle aree del corpo in cui si evidenzia un rallentamento o blocco del circolo linfatico.

## *Brevi cenni di anatomia*

I vasi linfatici, come le arterie le vene, scorrono in tutto il nostro corpo sia superficialmente, sotto la cute, che in un piano più profondo. Questi vasi, con i liquidi che raccolgono dalle varie zone del corpo, attraversano le stazioni linfonodali o linfonodi in cui avvengono i primi processi di drenaggio e filtro della linfa; in seguito proseguendo il loro percorso sfociano nei principali tronchi linfatici di raccolta situati nell'addome, nel torace e nel collo per finire la loro corsa nel circolo venoso della vena succlavia, da entrambi i lati, in prossimità del cuore. La linfa, che scorre molto più lentamente del sangue nei vasi linfatici, è al 90% acqua mentre il restante 10% è costituito da proteine, grassi e cellule.

***Tutto il sistema linfatico ha importanti compiti quali l'assorbimento intestinale, la difesa immunitaria, la regolazione dei liquidi nel nostro corpo e il bilanciamento del sistema neurovegetativo.***



## *Indicazioni terapeutiche*



Il linfo-drenaggio rappresenta la terapia d'elezione per:

- *Linfedemi primari*
- *Linfedemi secondari*
- *Disturbi circolatori*



Inoltre ci sono molte indicazioni secondarie per cui il linfo-drenaggio risulta essere efficace:

- **Insufficienza venosa**
- **Traumi con versamento**
- **Ematomi**
- **Ritardi nella cicatrizzazione**
- **Gravidanza**
- **Patologie del cavo orale**
- **Esiti di ustioni (cicatrizzazione)**
- **Interventi pre e post chirurgia vascolare e plastica**



**Prima di intraprendere un percorso attraverso le tecniche di linfo-drenaggio manuale, è necessaria una valutazione specialistica per escludere eventuali controindicazioni al trattamento.**

# Il linfedema

Braccio  
con Linfedema



Braccio  
Normale

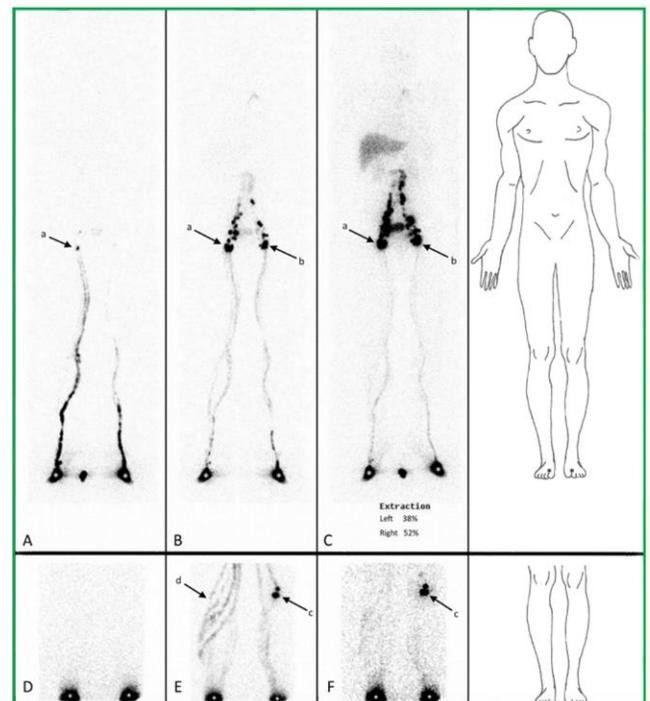


Il linfedema è un edema ad elevata concentrazione proteica interstiziale determinato da una **ridotta capacità di trasporto linfatico**, congenita o acquisita. La forma congenita può essere conseguenza di displasie, sindromi eredo-familiari o malattie connatali, mentre quella acquisita di interventi chirurgici, radioterapia, traumi, linfangiti, parassiti (filaria) quindi tutto ciò che causa un'ostruzione meccanica o un sovraccarico linfatico. La stadiazione stabilita dall' International Society of Lymphology prevede 5 stadi dal più lieve al più grave per entrambe le forme di linfedema.

La diagnosi, oltre ad un accurato esame obiettivo, è effettuata tramite esami strumentali quali:

- La Linfoscintigrafia
- La Linfografia
- L'Ecografia, la TC e la RM
- La Linfangio-RM
- Eco-Color-Doppler
- La Linfografia indiretta

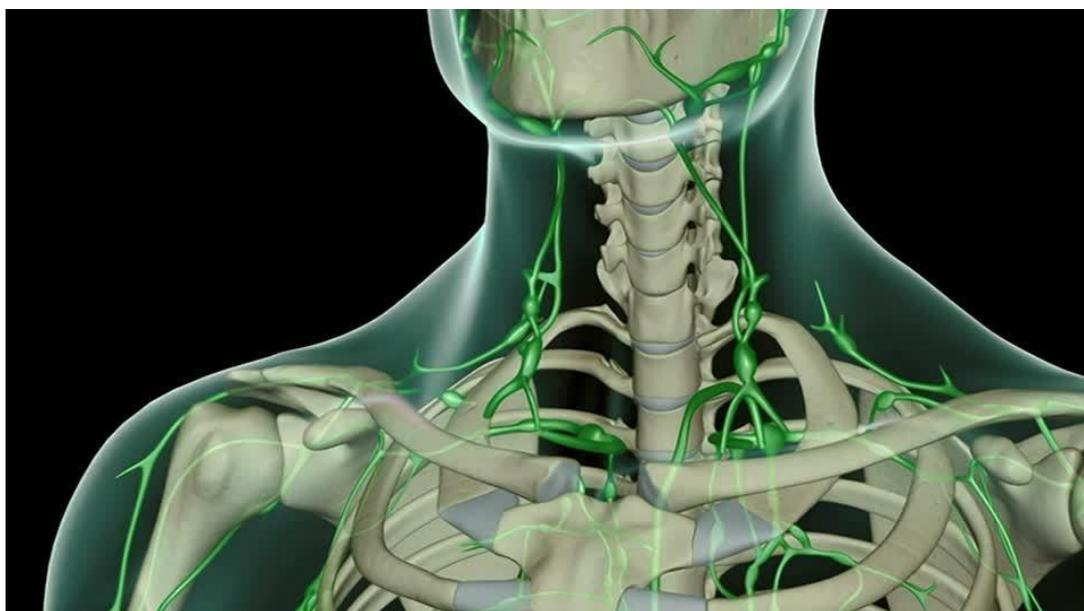
La **linfoscintigrafia** rimane l'esame d'elezione e consiste in uno studio di imaging medico, in cui si ottengono le immagini del sistema linfatico attraverso materiale tracciante radioattivo che viene iniettato nella zona di interesse. Questo studio consente di stabilire la natura della forma linfedematosa, i suoi punti critici e trarne indicazione per una corretta terapia.



## *Trattamento*

### **Principi basilari di un buon linfo-drenaggio**

In presenza di grandi ostacoli al flusso normale della linfa occorre cambiare la direzione della spinta deviandola verso i quadranti vicini che funzionino normalmente. La superficie di contatto delle mani del terapeuta deve essere il più ampia possibile e si lavora sempre dalle zone prossimali (vicine al tronco) a quelle distali (lontane dal tronco), dato che per poter drenare senza trovare ostacoli bisogna liberare prima di tutto i vasi linfatici e i linfonodi più vicini alla zona di "sbocco".



A tal proposito prima di iniziare un trattamento occorre sempre "aprire" il **Terminus**, cioè quella zona subito sopra le clavicole dove sfocia tutto il sistema vascolare linfatico.

La pressione esercitata dal terapeuta deve essere solo in direzione delle stazioni linfonodali regionali in cui si vuole spingere la linfa e sarà di entità minima per non attivare l'irrigazione sanguigna. **Il ritmo delle manovre deve essere lento e cadenzato per rispettare i tempi di riempimento e svuotamento dei collettori linfatici** e le manipolazioni vanno praticate con varie ripetizioni.

Inoltre, è fondamentale che il linfo-drenaggio sia effettuato direttamente con le mani, senza l'ausilio di oli o creme, perché il contatto con la pelle del paziente dev'essere diretto. Le creme, invece, favorirebbero lo scivolamento delle mani lungo il corpo, mentre l'attrito risulta fondamentale per spingere la pelle e i liquidi ristagnanti in modo appropriato.

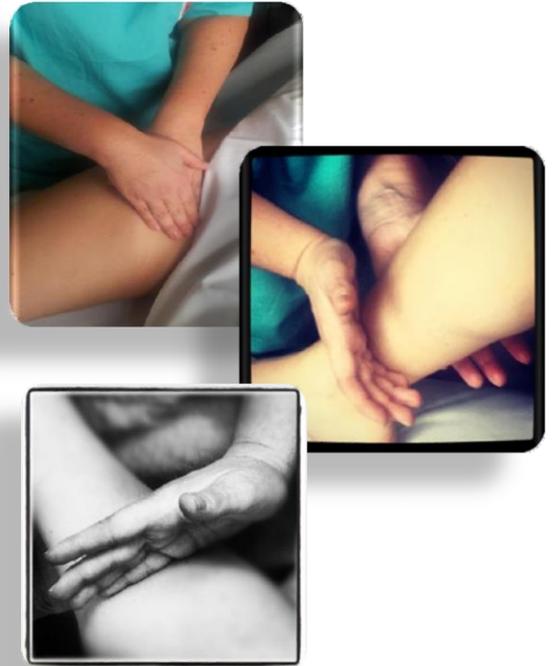
**A fine trattamento la cute non deve presentare arrossamenti**

**e non deve essere presente dolore.**

Le metodiche principalmente impiegate sono sostanzialmente due

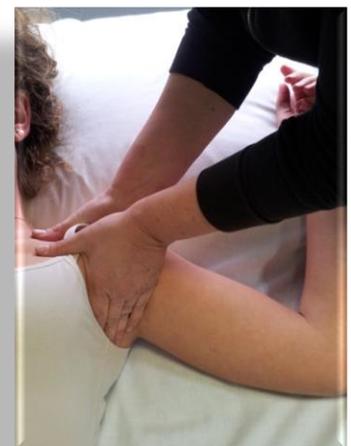
**IL METODO VODDER** secondo cui i movimenti coinvolti sono quattro:

- Tocco a cerchi fermi (o movimenti in cerchio fisso), in cui le dita piatte vengono appoggiate alla cute e si applica un movimento circolare rimanendo però fermi sulla stessa zona.
- Tocco a pompa (o movimenti di pompaggio), si tratta di movimenti di pompaggio attuati coi palmi delle mani e le dita tese, che si muovono in senso ovale. In questo caso i polpastrelli non vengono utilizzati.
- Presa che attinge (o movimenti erogatori), vengono attuati movimenti a spirale facendo ruotare il polso.
- Tocco rotatorio (o movimenti rotatori), l'intera mano si muove a spirale.



**IL METODO LEDUC** si basa su una minore varietà di movimenti suddivisi in:

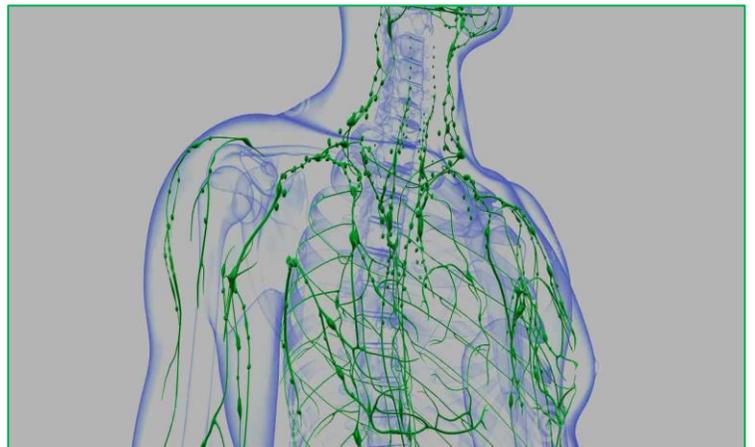
- Preparazione delle stazioni linfatiche che consiste nello svuotare i linfonodi in direzione centripeta in modo che siano in grado di ricevere la linfa rimossa con le successive manovre manuali; si esegue con i polpastrelli e le prime falangi della mano attraverso dolci pressioni circolari in senso centripeto.
- La manovra di richiamo, ha lo scopo principale di svuotare i tronchi linfatici principali della regione che si sta trattando e deve essere ripetuta prima e dopo la manovra di recupero; si esegue con il palmo di una o entrambe le mani che oscillano sulla stessa zona più volte in direzione centripeta.
- La manovra di recupero è la più importante e ha lo scopo di far penetrare i liquidi nei vasi linfatici superficiali per poi essere portati in direzione dei collettori.



## Effetti

- **Azione antiedemizzante:** migliora l'eliminazione del liquido interstiziale e della linfa che per determinate cause patologiche si siano accumulati in alcune regioni del corpo.
- **Azione sedativa e rilassante:** il DLM esercita un chiaro effetto sedativo e rilassante (attivazione del sistema nervoso vegetativo parasimpatico).
- **Azione sul sistema muscolare:** sulla muscolatura scheletrica il DLM esercita un'azione rilassante ogni qualvolta questi muscoli sono tesi o ipertonici. Le fibre lisce (muscolatura viscerale) invece, quando sono sottoposte a una serie di stimoli leggeri quali sono quelli prodotti dal DLM, reagiscono attivando e migliorando i loro meccanismi automatici. Quest'effetto è particolarmente interessante nella muscolatura liscia intestinale e in quella dei vasi sanguigni.
- **Azione sul sistema difensivo-immunitario:** tramite il DLM è possibile migliorare la risposta difensivo-immunitaria delle zone trattate, infatti, svuotiamo e risolviamo le infiltrazioni di liquido, evitando che si accumulino residui nelle zone affette; così facendo agevoliamo il passaggio delle informazioni e della risposta degli elementi protettori immunologici, sia cellulari (linfociti e macrofagi), sia umorali (anticorpi).

Per quanto riguarda la durata del trattamento è raro che in una sola seduta le manovre del linfo-drenaggio possano risolvere completamente l'edema, nonché il ristagno dei liquidi. Generalmente, il paziente si deve sottoporre a più trattamenti per ottenere buoni risultati duraturi. La frequenza e la durata delle sedute saranno stabilite in base al disturbo del paziente.



*Dott. D'Angelo Daniele*

*Fisioterapista*