

## Il concetto di cura ambulatoriale dei linfedemi

### Introduzione

Si possono trattare malattie croniche d'edemi (linfedemi, lipedemi, flebedemi/Ulcera cruris, edemi ciclici idiopatici) come pure edemi postoperatori e posttraumatici con le tecniche e le misure di fisioterapia linfologica. I trattamenti d'edemi postoperatori/posttraumatici sono integrati nella riabilitazione generale, le misure anti-edemi del concetto vi sono parzialmente integrate soprattutto all'inizio, sul breve termine e modificato.

Vi presenteremo gli elementi del concetto e la sua applicazione in una terapia bifase per il trattamento delle malattie croniche d'edemi.

### Gli elementi del concetto

- Risultati e documentazione dell'evoluzione
- Linfodrenaggio manuale
- Terapia di compressione continua (bendaggi, calze di compressione), programma di esercizi fisici personalizzato
- Fisioterapia respiratoria
- Riabilitazione funzionale (trattamento muscolo-scheletro e/o sindrome neuro-dinamica)
- Istruzione delle tecniche per l'auto-trattamento (profilassi dell'Erysipela, misure d'auto-terapia)
- Consigli per i pazienti:
  - o Le indicazioni sul comportamento quotidiano da adottare che tiene conto della presenza dell'edema
  - o Informazioni su tutti i mezzi d'aiuto
  - o Consigli circa le associazioni e le loro prestazioni (Lega contro il cancro, gruppi di sostegno, ecc.)

Il corretto trattamento del linfedema richiede l'applicazione combinata di tutti gli elementi seguendo una determinata logica e seguendo una strategia ben definita. Richiede la partecipazione attiva dei pazienti.

Si pianifica la cura con il paziente stesso dopo un'accurata valutazione della situazione e degli obiettivi da raggiungere.

Il trattamento dei linfedema porta sempre a una riduzione dell'edema (salvo in rari casi ben definiti).

Il trattamento di malattie croniche d'edemi non richiede trattamenti fisioterapeutici costanti bensì un piano di terapie su lunga durata che comprende un'esauriva documentazione della sua evoluzione.

Il sistema bifase del quale parliamo in seguito descrive il modo migliore.

### Referenze:

<sup>1</sup>Földi M, Földi E, (Hrsg.) (2010): Lehrbuch Lymphologie, 7. Auflage, Urban&Fischer

<sup>2</sup>Herpertz U, (2014): Ödeme und Lymphdrainage, 5. Auflage, Schattauer

<sup>3</sup>The diagnosis and treatment of peripheral lymphedema. Consensus document of the International Society of Lymphology. Lymphology 42(2): 51-60.

## Il trattamento delle edemi in terapia bifase

### 1. Fase intensiva ambulatoria per il decongestionamento

Misure:

- Trattamento fisioterapeutico 5x la settimana (ma al meno 3x, preferibilmente con bendaggi 3M™ Coban™ 2 Lymph)
- Compressione permanente + programma di esercizi fisici
- Istruzioni per acquisire le tecniche d'auto-trattamenti
- Informazioni / Consigli

**Durata** della fase intensiva: di regola due a tre settimane ma può essere accorciata o prolungata a seconda dei casi.

Adattare le calze a compressione **alla fine della terapia intensiva**. Una prescrizione medica separata è necessaria. Si consiglia la collaborazione con un negozio specializzato in ortopedia.

### 2. La fase di mantenimento per consolidare il successo terapeutico

Misure:

Nessun intervento del fisioterapista, ma è il paziente stesso a mettere in pratica le terapie apprese (la terapia di compressione, gli esercizi di respirazione e di movimento, gli adeguati comportamenti quotidiani, ecc.). Il ricorso al linfodrenaggio manuale è raramente richiesto e s'incontra in casi specifici come gli edemi alla testa, sul torso e sugli organi genitali.

**Durata** della fase di mantenimento:

Molto variabile, a dipendenza della dimensione dell'edema e della disciplina del paziente nell'applicazione delle tecniche terapeutiche da eseguire a domicilio. Se la riduzione dell'edema raggiunta al termine della fase intensiva non viene mantenuta, è necessario ripetere la fase di decongestionamento (a questo scopo, verificarne regolarmente il volume). In genere si consiglia comunque di effettuare la fase intensiva 1-3 volte all'anno. In tal modo vengono ridotti anche gli edemi più voluminosi.

Tutte le misure terapeutiche sopracitate possono venir ridotte progressivamente con il passare del tempo, ma solo a condizione che l'edema non aumenti.

#### Informazioni generali

Una riabilitazione funzionale sostenibile, il trattamento muscolo-scheletro e/o problemi neuro-dinamici richiedono a volte la ripresa delle misure terapeutiche su un più lungo termine (Fisioterapia / MTT).

Il trattamento dei linfedemi viene eseguito di norma presso lo studio di fisioterapia se sussistono le premesse necessarie (certificato medico di incapacità lavorativa, aiuto domiciliare, ecc.). I pazienti devono, in più delle cure quotidiane, disporre del tempo necessario per dedicarsi individualmente al loro programma di esercizi.

Se la presenza di un edema importante, la concomitanza di altre patologie o qualsiasi altra ragione rendono impossibile il trattamento ambulatorio, la fase intensiva deve essere eseguita in clinica.

Il trattamento del linfedema viene rimborsato dalle casse malati se prescritto dal medico ed eseguito da fisioterapisti con la relativa specializzazione.

I trattamenti linfologici eseguiti da altri gruppi di mestieri (massaggiatori, esperti in cura, ecc.) sono rimborsati dalla copertura complementare.

#### Referenza:

Opuscolo della Lega svizzera contro il cancro: Il linfedema e il cancro / <http://www.legacancro.ch>