



### **Introduzione al sistema linfatico:**

Il sistema linfatico è un sistema complementare a quello arterovenoso. La sua funzione principale è quella di drenare i liquidi corporei, gli scarti cellulari, proteine e lipidi per poi riversarli nel sistema circolatorio attraverso le vene succlavie (vene a livello del collo). Avendo un ruolo importante nel sistema immunitario, esso ci protegge da agenti nocivi esterni (come batteri e virus).

I vasi linfatici quando lesionati o mancanti portano ad una stasi di liquidi nei tessuti. Tale blocco prolungato aumenta notevolmente il rischio di infiammazioni e infezioni nella zona colpita.

Una lesione può avvenire per cause chirurgiche: tagli operatori e/o svuotamento dei linfonodi oppure per ragioni non chirurgiche: incidenti, tumori o problematiche genetiche (mancanza di vasi linfatici nelle estremità), o insufficienza di uno o più organi che vanno a sovraccaricare il sistema linfatico.

### **Trattamento:**

Dopo la prima valutazione, il terapeuta in base al caso, proporrà il trattamento più mirato. Esso può consistere in uno o più delle seguenti terapie:

- drenaggio linfatico manuale (DLM).
- bendaggio compressivo multistrato o calze contenitive.
- attività fisica specifica ( lavoro cardio-circolatorio, rinforzo muscolare, mobilitazione degli arti, ecc...).
- Consigli per la vita quotidiana e la gestione della problematica.

Tramite il drenaggio linfatico manuale si spostano i liquidi verso territori "sani" e si stimola l'attività linfatica (aumento del ritmo di trasporto).

Tramite il bendaggio e l'esercizio fisico viene mantenuta la riduzione di volume creatasi grazie al drenaggio linfatico e viene aumentato ulteriormente lo spostamento dei liquidi verso le zone addominali e infine cervicali dove la linfa viene rimessa nel sistema circolatorio sanguineo.

Tramite i consigli di vita quotidiana si vuole evitare un'esacerbazione o un peggioramento della problematica sottostante.