

Quando il sistema linfatico è malato può verificarsi il LINFEDEMA. Ne sono colpiti soprattutto gli arti, ma anche le altre parti del corpo possono essere interessate da questa patologia.

Che cos'è il sistema linfatico

Il sistema linfatico rappresenta una circolazione di fluidi la cui importanza è rilevante quanto la circolazione sanguigna. I CAPILLARI LINFATICI sono piccoli vasi che raccolgono la LINFIA, un liquido che origina dal plasma sanguigno. Nel tessuto connettivo i capillari si riuniscono a formare dei dotti di calibro maggiore, detti VASI LINFATICI, i quali sono tributari di condotti ancora più grossi e capaci, i TRONCHI LINFATICI. L'aspetto del vaso linfatico in generale è simile a quello di una collana di perle; lo spazio compreso tra le due valvole, che assicurano la direzione di scorrimento, è detto LINFANGIONE e corrisponde a una singola perla. La linfa scorre nei vasi molto lentamente; la forza di scorrimento della linfa è data dalla pressione muscolare, le pulsazioni arteriose, le contrazioni peristaltiche dell'intestino e i movimenti respiratori.

I sostenitori del linfodrenaggio riportano prove scientifiche secondo le quali un massaggio troppo pesante comprime i vasi linfatici e provoca la loro chiusura con conseguente ristagno di linfa; un massaggio invece dolce, ritmico e leggero attiva la propulsione della linfa favorendo la contrazione delle valvole.

A che cosa servono i linfonodi

Sul tragitto dei vasi e dei tronchi linfatici si trovano i LINFONODI, noduli di forma rotondeggiante e ovale che rappresentano le stazioni di filtraggio della linfa. Compiti del linfonodo sono infatti:

- filtraggio della linfa;
- distruzione di microrganismi (virus e batteri) e di sostanze tossiche;
- moltiplicazione di linfociti;
- produzione di globuline.

La linfa

La linfa è il liquido contenuto nei vasi linfatici, che essi raccolgono da tutto il corpo e riportano al sangue. La linfa è il liquido nutritivo delle cellule. Ogni organo possiede il suo proprio ambiente e rappresenta un piccolo mondo. La vita di questo mondo dipende dalla circolazione linfatica, che apporta elementi nutritivi e porta via i rifiuti metabolici. I processi chimici si compiono grazie alla corrente linfatica che arriva alle cellule. Più questa corrente è rapida e regolare, più il metabolismo sarà ottimale; se la circolazione linfatica è rallentata, le funzioni vitali della cellula si abbassano e i tessuti vengono intossicati dai loro stessi rifiuti metabolici.

Storia del linfodrenaggio

Il drenaggio linfatico manuale (DLM) è una metodica nata nel 1932 grazie al medico danese Vodder. A quel tempo il dottor Vodder e sua moglie trattando alcuni pazienti videro che presentavano alcuni linfonodi del collo ingrossati per cui cominciarono a praticare un massaggio molto dolce su tali linfonodi pervenendo a una notevole riduzione di volume. In seguito questo tipo di pratica fu perfezionata e venne presentata per la prima volta in pubblico a Parigi nel 1936. Successivamente venne fatta conoscere in tutti i paesi d'Europa attraverso conferenze e corsi pratici tenuti da Vodder e suoi collaboratori.

Effetti del linfodrenaggio manuale

EFFETTO VEGETATIVO il linfodrenaggio manuale ha effetto sul sistema nervoso vegetativo formato dal simpatico (nervo del giorno) che ci rende attivi e dal parasimpatico (nervo della notte) che ci permette di dormire. In un individuo sano i due sistemi dovrebbero trovarsi in equilibrio, ma nell'uomo contemporaneo molto spesso predomina il simpatico con conseguenti distonie vegetative, stress, ipertensione muscolare ecc. Il linfodrenaggio manuale stimola invece il parasimpatico. Ne è prova il fatto che spesso durante il trattamento il paziente si addormenta, si rilassa, ottenendo sovente anche una diminuzione del dolore. Per il raggiungimento di questo effetto è però necessario che le manovre vengano eseguite con ritmo molto lento e monotono; viceversa un ritmo troppo affrettato avrebbe l'effetto opposto, rendendo il paziente ancor più eccitato. Con il linfodrenaggio manuale si influisce sull'ipertono attraverso il sistema neurovegetativo provocando una gradevole sensazione di benessere e rilassamento e suscitando riflessi che abbassano l'attività dei muscoli.

EFFETTO ANALGESICO con una esecuzione esatta del linfodrenaggio si eccitano cellule inibitrici che minimizzano o addirittura estinguono ogni sensazione dolorosa.

EFFETTO IMMUNOLOGICO si può presumere che il linfodrenaggio agisca sul sistema immunitario in quanto attraverso lo spostamento manuale del liquido linfatico gli elementi apportatori di malattia vengono portati al più presto nei linfonodi dove vengono resi inoffensivi.

EFFETTO TONIFICANTE il linfodrenaggio manuale agisce come tonificante sulla muscolatura liscia dei vasi sanguigni e linfatici.

EFFETTO DRENANTE la circolazione linfatica è importante nel mantenere bassa la concentrazione proteica nel tessuto connettivo. Infatti le proteine del

sangue vengono filtrate nel tessuto connettivo prima di affluire ai linfatici. Se permangono nel tessuto connettivo sono destinate a trasformarsi in tossine e ad assorbire acqua: aumenta quindi il volume del tessuto e ci troviamo di fronte a un edema.

Indicazioni

EDEMI LINFOSTATICI ESTESI: edema conseguente a carcinoma della mammella o carcinoma degli organi genitali.

EDEMI LOCALI A GENESI TRAUMATICA: ematomi; lussazioni articolari; lacerazioni delle fibre muscolari; trattamento delle fratture; distrofia di Sudek.

EDEMI LINFOSTATICI LOCALI DOPO INTERVENTI CHIRURGICI: nel post-operatorio di interventi ortopedici ed estetici; dopo interventi alla mascella ed estrazioni dentarie; trattamento della cicatrice.

MALATTIE DEL TESSUTO DI SOSTEGNO E CONNETTIVO: reumatismo articolare acuto; artriti infettive; artrosi; gotta; psoriasi; sclerodermia; lendinosi; borsiti.

EDEMI LOCALI NEL SISTEMA NERVOSO CENTRALE E PERIFERICO: emicrania; cefalea; malattia di Ménière; nevralgia del trigemino; paresi facciale; trattamento della convalescenza dell'herpes zoster.

INFIAMMAZIONI CRONICHE DEL TRATTO RESPIRATORIO: raffreddore cronico; sinusite cronica; tonsillite cronica; bronchite cronica.

MALATTIE DEL TRATTO DIGERENTE: stipsi abituale; colite ulcerosa.

MALATTIE DERMATOLOGICHE: acne; rosacea; eczemi.

SQUILIBRI VEGETATIVI: stress; distonia vegetativa.

PREVENZIONE DELLA SALUTE: cura delle gestanti; cura degli stati adiposi.

Controindicazioni

Il linfodrenaggio manuale è assolutamente controindicato in caso di:

CANCRO NON IN TERAPIA;
TUBERCOLOSI IN FASE ATTIVA;
INFEZIONI ATTIVE;
TROMBOSI.

Particolare attenzione si deve prestare in caso di:

ASMA BRONCHIALE E CARDIACO;
IPERTIROIDISMO;
VAGOTONIA;
INSUFFICIENZA RENALE E CARDIACA.

La tecnica

Le due tecniche più famose e utilizzate sono Vodder e Leduc. Essere differiscono nell'esecuzione delle manualità ma concordano sui principi basilari:

- la zona prossimale viene trattata prima della zona distale: la zona prossimale deve prima venir svuotata, per far posto ai liquidi distali che fluiranno successivamente;
- la pressione esercitata deve essere di circa 30-40 Torr (1 Torr corrisponde a 1 mmHg);
- normalmente non dovrebbe provocarsi nessun arrossamento durante il trattamento;
- il linfodrenaggio manuale non deve procurare nessun dolore.

Elastocompressione

Per mantenere l'effetto del linfodrenaggio.