IL MEDICO DI MEDICINA GENERALE
DI NUOVA GENERAZIONE

Dalla gamba gonfia all'ulcera

Santorso, 17 ottobre 2026

Evento organizzato in occasione della Giornata Mondiale della Trombosi

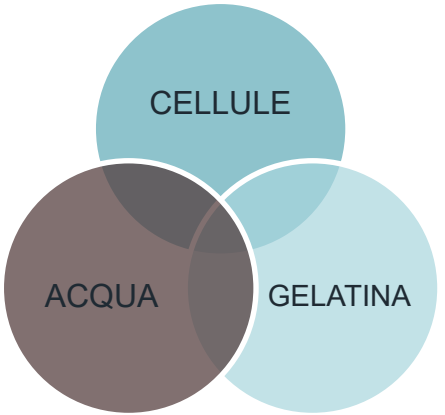
Dalla fase intensiva di trattamento all'autogestione: il ruolo chiave del fisioterapista e il lavoro d'equipe con il medico di base

Quadri Federica
Fisioterapista presso l'Ospedale di Santorso
Master in linfologia presso Università degli studi di Padova

Team fisioterapiste: Greselin A., Lazzaretti E., Serafin A.

La terapia decongestiva complessa (CDT)

*Complex decongestive therapy (CDP) is an **evidence-based gold standard** treatment in the treatment of lymphoedema*





+ Educazione terapeutica
+ Nutraceutica
+ Postura
+ Chirurgia
+ Alimentazione
+ Riconoscimento di red flag (es erisipele)

COMPRESSIONE

- Cura del linfedema
- Prevenzione delle sue complicanze

IN COSA CONSISTE LA COMPRESSION THERAPY?

- Bendaggio
- Guaina elastocompressiva

La terapia decongestiva complessa (CDT)



Cura della cute

PERCHÉ?

Fondamentale per la prevenzione di infezioni e infiammazioni.

COSA FARE? COME?

- mantenere la cute pulita e asciutta
- applicare quotidianamente creme/oli idratanti per mantenere la pelle elastica
- pulire accuratamente tra le pieghe cutanee e la zona sotto le unghie

MONITORARE la presenza di tagli e punture e disinfettare con cura

EVITARE se possibile punture e lesioni (ad es. prelievi etc)

Linfodrenaggio manuale

Terapia erogata da fisioterapisti con formazione specifica

PERCHÈ?

Per favorire il drenaggio linfatico.

Nel linfedema la terapia compressiva è la punta di diamante nel trattamento decongestivo, il linfodrenaggio completa il trattamento.

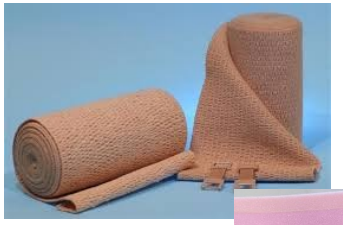
E’ indicata come monoterapia solo nei linfedemi lievi

COME?

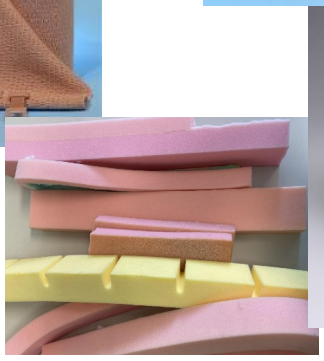
Gradiente pressorio disto-prossimale.

LA VISIONE DEL LINFODRENAGGIO COME UNICA TERAPIA DEL LINFEDEMA è SUPERATA!

Bendaggio multicomponente (BMC)









PERCHÈ? Per ridurre il volume dell'arto

COSA SI UTILIZZA?

E' composto da più strati con funzioni diverse:

- Strato di protezione per la cute in cotone .
- Materiale in schiuma/foam o poliuretano per distribuire uniformemente la pressione e modellarla in punti specifici. Confezionamento di eventuali pads/pressori.
- Bende a corta estensibilità per creare pressione elevata in attività e bassa a riposo.

PERSONALIZZATO!

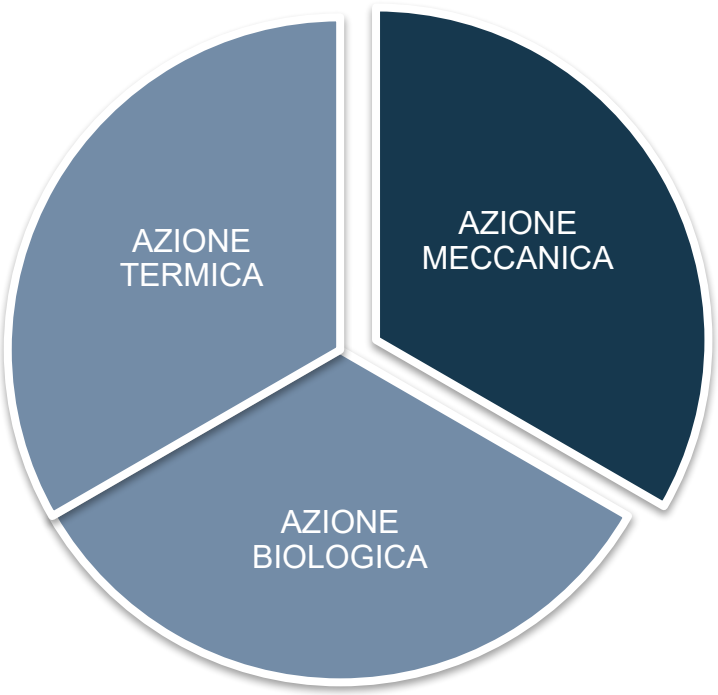
Bendaggio multicomponente (BMC)

COME?

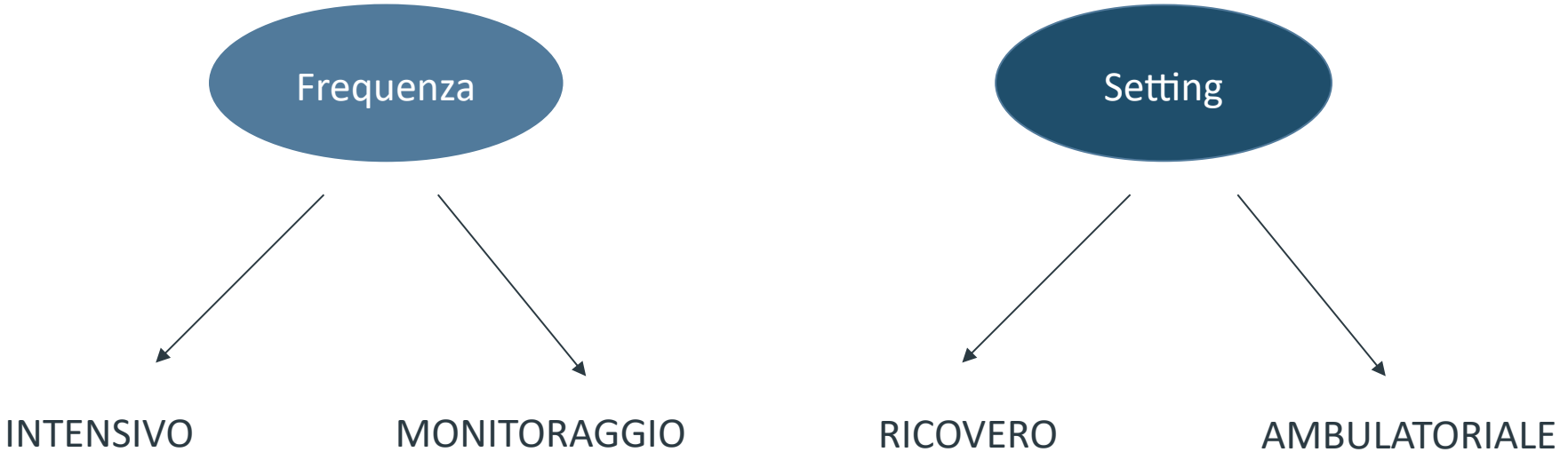
Terapia erogata da fisioterapisti con formazione specifica

Principi fisici fondamentali:

- **Gradiente pressorio disto-prossimale:** pressione maggiore in periferia e minore verso il tronco per favorire il ritorno linfatico,
- **Pressione dinamica:** il bendaggio deve permettere l'espansione muscolare durante il movimento, aumentando l'efficacia del drenaggio,
- **Azione durante l'attività fisica:** camminare o fare esercizi specifici potenzia l'effetto del bendaggio sfruttando la pompa muscolare.



Organizzazione del trattamento



Trattamento intensivo

PERCHÈ?: per ridurre il volume della zona interessata dall'edema fino al raggiungimento di un plateau di misure (che permettano il confezionamento di un tutore elastocompressivo adeguato al mantenimento del risultato raggiunto).

Per promuovere la guarigione di ulcere cutanee.

COME?QUANTO? Applicazione quotidiana del bendaggio (3-5gg/sett) con rinnovo giornaliero in base all'andamento dell'edema.

NECESSARIA LA COMPLIANCE DEL PAZIENTE

Trattamento di monitoraggio

PERCHÈ?: per il mantenimento del volume, monitoraggio dell'evoluzione del quadro. Rivolto a pazienti che hanno già effettuato un ciclo di trattamento intensivo.

Non sempre necessario.

COME?QUANTO? Sedute meno frequenti (settimanali → mensili) .

Educazione al self-care e all'autobendaggio.

La contenzione elastica

PERCHÈ? : per il mantenimento dei risultati ottenuti, prevenire l'accumulo di ulteriore edema, ridurre a lungo termine il rischio di recidive di ulcere.

QUANDO?: presa misure alla fine del ciclo intensivo quando le misure dell'arto sono ridotte.

QUANTO? Uso quotidiano!! (calze elastocompressivo (I-IV cl) o sistemi a velcro, trama piatta o circolare).

Autotrattamento e autogestione

In sintesi, cosa insegnamo/consigliamo al paziente?

- uso costante della contenzione elastica e rinnovo quando usurata
- cambio di stile di vita (alimentazione, esercizio fisico adattato..)
- cura della cute (idratazione, attenzione ai tagli, asciugare bene tra le dita e nelle pieghe cutanee..)
- formazione del paziente nel riconoscimento red flags/complicanze/necessità di nuova presa in carico (eventuale rivalutazione dal curante)
- automassaggio e autobendaggio, se possibile

Cos'è il linfedema?

Il linfedema si verifica quando il normale trasporto e riassorbimento del fluido linfatico viene disturbato da un problema nei vasi o nei linfonodi. Per questo si verifica un accumulo di tale fluido, provocando gonfiore della zona coinvolta.
Esistono molte cause di linfedema: può già essere presente alla nascita o venire in seguito ad infezioni, cancro, radiazioni o rimozione dei linfonodi.

Sintomi di linfedema

Il sistema linfatico svolge 3 importanti funzioni: drenaggio dei fluidi, difesa immunitaria e assorbimento dei grassi.

All'inizio, può dare sintomi, quali:

- Sensazione di pesantezza, strettezza, pienezza o rigidità a braccia o gambe che possono diffondersi alle dita delle mani o dei piedi
- Gonfiore (edema) morbido al tatto e non doloroso
- Dolore, indolenzimento o tensione nell'arto o nella parte del corpo interessata.

Se non controllato può causare:

- Gonfiore esagerato
- Inspessimento, arrossamento o scurimento della pelle
- Difficoltà di movimento
- Sensazione di formicolio, spilli e aghi nella parte del corpo interessata
- Complicanze

Questi sintomi possono svilupparsi lentamente nel tempo manifersatarsi ad intermittenza o peggiorare molto rapidamente. In questo caso è necessario contattare il medico di riferimento.

Stadi del linfedema



Come si tratta il linfedema?

L'obiettivo del trattamento è ridurre il gonfiore e il dolore, per migliorare la mobilità degli arti coinvolti e permettere di svolgere le proprie attività quotidiane.
Prima viene iniziato il trattamento, migliore sarà il risultato.

Il trattamento potrebbe includere:

- Bendaggi anelastii confezionati da fisioterapisti specializzati
- Linfodrenaggio manuale
- Esercizi specifici
- Perdita di peso
- Indosso di indumenti compressivi (calze, manicotti, guanti...)



Come gestire il linfedema a casa

Guida per i pazienti

Guida alla gestione del linfedema

Come si gestisce a domicilio?

Per garantire che i risultati ottenuti con i trattamenti vengano mantenuti nel tempo, è **essenziale** seguire alcune pratiche fondamentali **quotidianamente.**

Cura della pelle

La cura della pelle è la primaria strategia per prevenire le complicanze del linfedema come infezioni e infiammazioni.

Pratiche quotidiane

- Mantieni la pelle pulita e asciutta. Usa saponi delicati e idratanti per evitare la secchezza cutanea.
- Applica creme idratanti per mantenere la pelle elastica e prevenire screpolature.
- Pulisci accuratamente anche la zona sotto le unghie.

Raccomandazioni

- Monitora la presenza di tagli o punture sia nella zona affetta che nel resto del corpo, ed assicurati di disinfettare eventuali ferite e controllare la loro evoluzione*
- Evita punture con aghi e siringhe nella zona affetta (ad esempio prelievi del sangue)
- Taglia spesso le unghie, facendo attenzione a non strappare le pellicine
- Aspetta 30 minuti dopo aver applicato la crema idratante prima di indossare un indumento compressivo.

* **Se dovessero manifestarsi febbre, fuoriuscita di pus o liquido da una ferita, arrossamento della pelle intorno a un'area lesionata, dolore o gonfiore, consulta il tuo medico.**

Indumenti compressivi

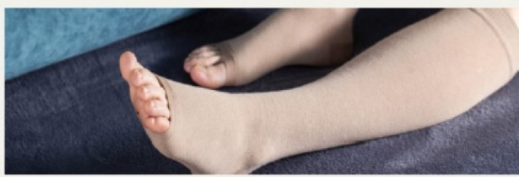
Indossare indumenti compressivi è fondamentale perché aiuta a migliorare il flusso linfatico, riducendo gonfiore e contribuendo a mantenere sotto controllo i sintomi.

Pratiche quotidiane

- Indossa quotidianamente calze o manicotti specifici. Questo aiuta a mantenere la pressione necessaria per prevenire l'accumulo di liquidi.
- Indossa i capi compressivi al mattino, appena appena alzato/a, quando il gonfiore è al minimo, e toglili prima di andare a dormire.
- Prima di averli indossati, pulisci e asciuga la pelle. Se applichi una crema idratante, aspetta almeno 30 minuti prima di indossarli.
- Lava gli indumenti compressivi regolarmente per mantenerli puliti ed efficaci utilizzando saponi delicati. Asciuga all'aria evitando l'esposizione solare, o vicino ad una fonte di calore

Raccomandazioni

- Assicurati che non ci siano pieghe che possano causare pressione eccessiva o fastidio. Se ciò avviene, serviti di una guanto di gomma per appiattirle.
- Fai attenzione ad unghie ed anelli, potrebbero trazionare il tessuto e provocarne la rottura



Auto-massaggio

L'auto-massaggio stimola il riassorbimento linfatico. Sono disponibili diverse risorse online che guidano l'esecuzione autonoma del massaggio drenante. Alla fine di questo opuscolo verranno elencate.

Raccomandazioni

- Cerca di fare l'auto-massaggio ogni giorno per 10-15 minuti
- Usa una leggera pressione mantenendo le mani morbide e rilassate.
- La pressione delle mani sulla pelle dovrebbe essere sufficiente a distendere delicatamente la pelle quanto basta, per poi rilasciare. Se senti i muscoli sotto le dita, stai premendo troppo forte.
- Utilizza i palmi delle mani anziché le punte delle dita. Questo permette un maggiore contatto con la pelle per stimolare i vasi linfatici.
- Se devi fare il massaggio su entrambi i lati del corpo, inizia da un lato e segui ogni passaggio. Una volta completati i passaggi su un lato, ripetili sull'altro lato del corpo.
- Massaggia partendo dall'estremità in direzione del centro del corpo:



Gestione del peso

- Mantieni un peso corporeo sano per ridurre il carico sul sistema linfatico e diminuire i sintomi. Se necessario, rivolgiti ad un professionista della nutrizione.

Esercizio fisico

L'attività fisica regolare migliora la circolazione linfatica. Gli esercizi devono essere leggeri ed indicati da un professionista della salute. Anche per questa sezione verranno elencate delle risorse per esercizi più mirati alla fine dell'opuscolo

Indicazioni

- La sessione di esercizi inizia con la respirazione diaframmatica.
- Ogni sessione dovrebbe durare 20-30 minuti, possibilmente da eseguire due volte al giorno.
- I movimenti ripetitivi devono essere lenti, 1-2 secondi per ripetizione. Durante i movimenti di mani e piedi, sollevare l'arto sopra il livello del cuore.
- Esegui gli esercizi con il bendaggio o i tutori compressivi.
- Per un miglior effetto, associa l'automassaggio all'esercizio
- Esegui, durante la settimana, attività aerobiche a bassa intensità per 30 minuti, come camminare.
- Se noti arrossamento, aumento di volume o sensazioni di dolore durante o dopo l'esercizio, parlane con il terapista, potrebbero essere segni di un'intensità di esercizio troppo elevata

Si possono associare agli esercizi, attività di proprio gradimento come:

- *Camminare*, un'attività a basso impatto che stimola il sistema linfatico.
- *Nuoto* e l'esercizio in acqua, particolarmente benefici perché l'acqua offre una compressione naturale senza mettere troppa pressione sugli arti. E' opportuno chiedere al proprio terapista prima di intraprendere un'attività di questo tipo.
- *Attività per il fitness generale* come yoga, pilates, tai chi o ballo



Guida alla gestione del linfedema

RIASSUNTO DELLE PRATICHE QUOTIDIANE

1. **TIENI PULITA ED IDRATATA LA PELLE**
2. **VESTI GLI INDUMENTI COMPRESSIVI AL MATTINO E SVESTILI LA SERA**
3. **PRATICA 10-15 MINUTI DI AUTOMASSAGGIO**
4. **ESEGUI GLI ESERCIZI DI POMPAGGIO LINFATICO**
5. **ASSOCIA AGLI ESERCIZI UN'ATTIVITA' A BASSO IMPATTO**

NOTE

Fonti:

- Rankin, Jane, Kay Morris, and Aoife Reilly. 2022. "The All-Ireland Guidelines for the Diagnosis, Assessment and Management of Lymphoedema." British Journal of Community Nursing 27 (Sup10): S22–26. https://doi.org/10.12968/bjcn.2022.27.sup10.s22.
- The Lymphoedema Framework. 2009. "Best Practice for the Management of Lymphoedema: An International Consensus." https://www.lympho.org/uploads/files/files/Best_practice.pdf.
- Kisner, Carolyn, and Lynn Allen Colby. 2014. Esercizio Terapeutico : Fondamenti E Tecniche. Padova: Piccin.

Per approfondire:

- **Esercizi arti inferiori:** HSC, and LNNI. 2011. "Lymphoedema of the Leg(S)." https://setrust.hscni.net/wp-content/uploads/2020/08/Leg-Exercises-for-Lymphoedema.pdf.
- **Esercizi arti superiori:** HSC, and LNNI. 2017. "Lymphoedema of the Arms (S)." https://setrust.hscni.net/wp-content/uploads/2020/08/Arm-Exercises-for-Lymphoedema.pdf.
- **Auto-massaggio:** University Health Network. 2022. "Lymphatic Self-Massage Videos." Www.uhn.ca. October 26, 2022. https://www.uhn.ca/PrincessMargaret/PatientsFamilies/Specialized_Program_Services/Pages/lymphatic_self_massage.aspx.

IL MEDICO DI MEDICINA GENERALE
DI NUOVA GENERAZIONE

Dalla gamba gonfia all'ulcera

Santorso, 17 ottobre 2026

Evento organizzato in occasione della Giornata Mondiale della Trombosi

Grazie

Quadri Federica
Fisioterapista presso l'Ospedale di Santorso
Master in linfologia presso Università degli studi di Padova

Team fisioterapiste: Greselin A., Lazzaretti E., Serafin A.