

# Linfodrenaggio, quando ricorrere a questo tipo di terapia

## Cos'è il linfodrenaggio?

Il **linfodrenaggio** è una particolare tecnica di massaggio che viene applicata nelle aree del corpo caratterizzate da eccessiva riduzione del circolo linfatico.

Il **linfodrenaggio**, come preannuncia la parola stessa, **favorisce il drenaggio dei liquidi linfatici dai tessuti**: l'azione meccanica manuale viene esercitata a livello di aree che interessano il sistema linfatico e facilita il deflusso dei liquidi organici ristagnanti.

La "scoperta" del **linfodrenaggio**, così come la coniazione del nome "Drenaggio Linfatico Manuale" (o DLM), sono assegnabili al fisioterapista danese Emil Vodder e alla moglie Estrid Vodder. Tuttavia, le basi di questa tecnica di massaggio risalgono a tempi precedenti.

Infatti, questo tipo di massaggio non ebbe inizialmente grande successo, fino a quando non fu perfezionato dal dottor Vodder, che lo rese pubblico nel 1936.

A partire da questa data e per i 40 anni successivi, i coniugi Vodder continuarono la loro attività di fisioterapisti, effettuando dimostrazioni e insegnando il loro metodo.

Nel corso del tempo, si sono sviluppate diverse tecniche al fine di eseguire dei linfodrenaggi efficaci.

Ad ogni modo, possiamo affermare che le **metodiche principalmente impiegate sono sostanzialmente due**: il [metodo di Vodder](#) e il [metodo di Leduc](#).

Le metodiche si differenziano principalmente per il tipo di movimenti eseguiti, tuttavia, esse si basano sui medesimi principi fondamentali.

## Benefici del linfodrenaggio, quali sono?

Il **linfodrenaggio** esplica le proprie funzionalità e i propri benefici secondo tre metodiche:

- Azione drenante dei liquidi: favorisce l'eliminazione dei liquidi interstiziali e linfatici;
- Attività rilassante delle fibre muscolari;
- Capacità di introdurre leucociti ed immunoglobuline (prodotte negli organi del sistema linfatico) nel circolo ematico.

Il tutto si traduce in un miglioramento della circolazione linfatica e nel conseguente **benessere del paziente**.

## Chi può fare il massaggio linfodrenante? Le indicazioni

Come accennato, lo scopo del **linfodrenaggio** è quello di far defluire (e di conseguenza drenare) i fluidi linfatici. Per tale ragione, questa particolare tecnica di massaggio è indicata e sfruttata con successo per:

- Favorire il riassorbimento degli edemi (ad es. nel caso di traumi o nel caso del linfedema dell'arto superiore in seguito ad interventi senologici)
- Regolare il sistema neurovegetativo
- Favorire la cicatrizzazione di ulcere e piaghe nei diabetici

Il massaggio linfodrenante, inoltre, è ampiamente sfruttato anche nell'ambito della **medicina estetica**. Non a caso, sono molte le **donne che ricorrono a questo tipo di massaggio per combattere gli inestetismi della cellulite**.

Inoltre, il trattamento con **linfodrenaggio** viene spesso consigliato ai pazienti che si sono sottoposti a interventi di chirurgia estetica, come la liposcultura e la liposuzione.

Infine, vista la sua capacità di eliminare il ristagno di liquidi favorendo il riassorbimento degli edemi, il **linfodrenaggio** risulta essere una tecnica particolarmente utile e indicata anche nelle donne in gravidanza.

## Chi può effettuare il linfodrenaggio?

Il drenaggio linfatico può essere effettuato sotto **prescrizione medica** o per **motivi estetici**. In campo medico viene prescritto per trattare casi di linfedema, edema post-traumatico o post-operatorio, edema correlato a patologia neurologica, infiammazioni reumatiche, eczema, acne o sinusite.

Il **massaggio linfodrenante**, contrariamente a quanto si potrebbe pensare, è **una tecnica difficile da eseguire**.

L'operatore, infatti, deve conoscere perfettamente il circolo linfatico e le zone da trattare: solo in questo modo, il drenaggio dei liquidi interstiziali e della linfa potrà essere favorito dalle giuste manipolazioni.

Lo scopo è quello di indirizzare la linfa verso le zone linfatiche più vicine all'area massaggiata. In questo modo, la circolazione superficiale della linfa e lo scorrimento della stessa è facilitato.

Per questo motivo, **l'unica persona che può effettuare il linfodrenaggio è il fisioterapista**.

Nello specifico, **un fisioterapista che possa vantare una conoscenza approfondita della metodica**. *Il metodo di Vodder ed il metodo di Leduc ai quali abbiamo fatto riferimento poco fa.*

La manualità del fisioterapista rappresenta sicuramente un fattore importantissimo. Con l'esperienza, infatti, lo specialista affina la capacità di applicare il **linfodrenaggio**: il massaggio deve seguire il flusso linfatico e la frizione sulla pelle non dev'essere troppo pesante, per **evitare che il paziente percepisca dolore**.

Inoltre, la cute non deve arrossare dopo la seduta (non a caso il linfodrenaggio è spesso definito anche "massaggio dolce").

Solamente nel caso in cui il fisioterapista applichi queste regole base, il massaggio linfodrenante potrà svolgere gli effetti terapeutici desiderati.

## Accorgimenti nel massaggio linfodrenante

Il massaggiatore, oltre alle suddette regole basilari, deve mettere in pratica alcuni piccoli, ma efficaci accorgimenti, in modo che il soggetto possa trarre ancor più beneficio dal **linfodrenaggio**:

- Le mani del fisioterapista devono essere calde
- L'ambiente dev'essere idoneo, ovvero la temperatura non dev'essere eccessivamente calda o fredda
- Il paziente dev'essere comodo, i muscoli non devono essere tesi, le aree del corpo non interessate dal **linfodrenaggio** devono essere coperte
- La pressione del massaggio dovrebbe aumentare gradatamente e, a conclusione del massaggio, il soggetto dovrebbe riposare circa 15 minuti

Inoltre, è fondamentale che il **linfodrenaggio** 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.

La pressione esercitata dalle mani dello specialista sulla pelle del paziente, non dev'essere eccessiva, per evitare d'incrementare il passaggio di liquidi dai tessuti ai vasi ematici ma favorire, viceversa, il drenaggio dei liquidi linfatici.

In alcuni casi particolari e selezionati, il fisioterapista può decidere di far seguire al massaggio linfo-drenante un apposito bendaggio elastocompressivo. Quest'ultimo deve essere a sua volta realizzato con una particolare tecnica, al fine di aumentare e potenziare l'efficacia del trattamento.

## Massaggio linfo-drenante, quante sedute e quanto dura

Un **linfo-drenaggio** eseguito ad arte, per potersi definire efficace, ha una **durata di poco inferiore ai 60 minuti**.

È raro, inoltre, 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. Ovviamente, la frequenza e la durata delle sedute saranno stabilite in base al disturbo del paziente ed all'esperienza del terapeuta, oltre che ai risultati obiettivamente perseguibili.

## Quali sono le controindicazioni del linfo-drenaggio

Come per tutte le terapie, anche in questo caso ci possono essere controindicazioni.

Le **controindicazioni del linfo-drenaggio** riguardano soggetti affetti da infiammazioni acute, tumori maligni, scompenso cardiaco, flebiti e trombosi. Anche chi soffre di alterazioni pressorie (ipo/ipertensione) non dovrebbe sottoporsi a trattamenti linfo-drenanti, così come le persone asmatiche e le donne durante il ciclo mestruale.

È consigliabile, parallelamente al trattamento, praticare un'attività motoria regolare e seguire un'alimentazione sana e regolare, priva di eccessi e ricca di liquidi (acqua), allo scopo di stimolare il metabolismo, riattivare la circolazione e ridurre gli accumuli di grasso, favorendo lo scambio idrico. Attraverso la messa in pratica di questi semplici accorgimenti, il **linfo-drenaggio** è sicuramente favorito e può dare buoni frutti in tempi ristretti.

Vuoi scoprire di più sulle sedute di **linfo-drenaggio**?

[Contatta il nostro centro](#) per maggiori informazioni e scoprire se questa terapia può fare al caso tuo.