

TECNICHE DI LINFODRENAGGIO

Il linfodrenaggio è un massaggio dolce composto da manovre che hanno azione sulla circolazione della linfa, riducendone il ristagno che è causa dei gonfiori. Il drenaggio linfatico manuale (come viene anche detto) aiuta il viaggio di questi liquidi, smuovendoli, e svolge un intervento di sblocco dei canali intasati. Esso si basa su alcuni movimenti leggeri, lenti e ripetuti, alternati a pressione delicate.

Può essere eseguito in qualsiasi zona del corpo (gambe, glutei, piedi, viso, schiena) ed è consigliato per trattamenti pre e post intervento chirurgico, insufficienza venosa (*varici*) e linfedema o più semplicemente per il trattamento di inestetismi come la cellulite o gonfiori vari.

Cenni Storici

Nella storia della medicina, fino a qualche anno fa, la struttura e le funzioni del sistema linfatico erano dubbie, finché la tecnologia ha permesso di conoscerlo maggiormente.

In ogni caso ne abbiamo qualche cenno nel corso della storia. Il medico greco Ippocrate (V sec. a.c.) parlava di piccoli condotti in cui scorreva “sangue bianco”, riferendosi con molta probabilità ai vasi linfatici intestinali (*vasi chiliferi*).

Nel V sec a.c. Aristotele (filosofo greco) citava che vi erano piccoli vasi che contenevano un “liquido incolore”, ricordando proprio l’aspetto della linfa. Nel medesimo periodo, Erofilo (fondatore della grande scuola medica di Alessandria d’Egitto) menzionava vasi dell’intestino che non fuoriuscivano nel fegato, ma confluivano in una sorta di ghiandole, riferendosi probabilmente a quelli che oggi sono conosciuti come gangli linfatici o linfonodi.

Durante il medioevo la chiesa proibiva gli esperimenti sui cadaveri, per cui passarono molti anni prima che si potesse procedere con gli studi sul corpo umano: solo nel Rinascimento ricominciò l’analisi del sistema vascolare.

Nel 1622 Gaspare Aselli (prof. di anatomia e chirurgia), studiando l’intestino di un cane, scoprì i vasi linfatici e ne comprese il legame con l’attività digerente dell’organismo.

Nel 1651 lo scienziato francese Jean Pequet scoprì, durante i suoi studi, un dotto toracico che presentava un ricettacolo al suo inizio, successivamente denominato in sua memoria “ cisterna di Pequet”.

Alla fine dell’800, il chirurgo Winiwarter studiò una cura dei grandi edemi, con un massaggio leggero e l’elevazione posturale delle estremità per ridurre il reflusso linfatico. Questa pratica non fu utilizzata finché agli inizi degli anni ’30 il fisioterapista Emil Vodder applicò il massaggio ai linfonodi per migliorare la salute dei suoi pazienti.

Tale pratica venne poi sviluppata e approfondita da altri linfologi (Leduc, Casley- Smith, Foldi) e acquisì sempre maggiore credibilità nell’ambito accademico. Esistono varie scuole di linfodrenaggio e tutta via ne condividono i principi originari. Ad oggi viene considerato a tutti gli effetti una vera e propria pratica terapeutica. Ma gli ambiti di applicazione sono innumerevoli e spaziano da quello post-operatorio a quello estetico.

Effetti e Applicazioni

Gli effetti del linfodrenaggio sono molteplici:

DIMAGRANTE E ANTICELLULITE

Il drenaggio dei tessuti favorisce la scomparsa della cellulite e degli accumuli dei liquidi.

RILASSANTE

A causa dei tempi lenti delle manovre praticate facilita il rilassamento.

ANTALGICO

Agendo sul sistema neurovegetativo consente la parziale riduzione del dolore.

ANTIEMICO

Favorisce il riassorbimento dei liquidi eliminando tossine in eccesso.

PURIFICAZIONE DELLA CUTE

Il linfodrenaggio purifica la pelle dalle sostanze stagnanti e mette in circolo sostanze utili all'organismo.

RINFORZO DELLE DIFESE IMMUNITARIE

Rendendo veloce il flusso della linfa migliora la risposta immunitaria dell'organismo.

MIGLIORAMENTO DELL'OSSIGENAZIONE DEI TESSUTI

Purificando gli spazi interstiziali ha azione sul microcircolo artero-venoso e sul metabolismo delle cellule stesse accrescendo l'ossigenazione dei tessuti.

ACCORGIMENTI E CONTROINDICAZIONI

Le tecniche di linfodrenaggio sono assolutamente controindicate per il trattamento di persone affette dalle seguenti patologie:

- patologie del sistema linfatico;
- insufficienza renale e cardiaca;
- infiammazioni acute;
- trombosi recenti;
- flebiti e tromboflebiti;

Sono inoltre sconsigliate per le seguenti affezioni:

- ipertiroidismo;
- patologie della cute;
- asma;
- ipotensione;

In particolare si raccomanda di tenere presente che se durante il trattamento si riscontra la presenza di uno o più linfonodi gonfi, si deve interrompere il lavoro; potrebbe essere indice di un'infezione in corso. In tal caso viene consigliato al paziente un consulto medico.

MASSAGGIO LINFODRENANTE

POMPAGGIO: MIGNOLO- INDICE

EVACUAZIONE: INDICE- MIGNOLO

POSIZIONE SUPINA

Assistenza respiratoria; ci troviamo dalla parte destra della persona. applicare le sinergie e stimolare le stazioni linfatiche terminus, cavo ascellare, stazione inguinale e cavo popliteo (10 volte).

- Salire in pompaggio lungo i fianchi (dividendo l'addome in tre fasce);
- Dalla parte della testa, pompaggio ed evacuazione sul collo con scarico terminus;
- Pompaggio sul pettorale ed evacuazione con scarico ascellare;
- Pompaggio ed evacuazione seno, entrambi lati, scarico ascellare;
- Evacuazione fino ai fianchi con scarico stazione inguinale;
- Stimolazione del diaframma con scarico lungo la cresta iliaca;
- Pompaggio lungo la coscia, risalire in evacuazione con scarico inguine;
- Movimento a farfalla unico e alternato, tampone assorbente, triangolo di scarpa;
- Pompaggio lungo la coscia fino al ginocchio, drenaggio con cerchiolini superiore ed inferiore;
- Continuare pompaggio lungo la gamba fino al malleolo;
- Pompaggio sulla parte plantare e dorsale del piede e allungamento falangi e pompaggio;
- Evacuazione piede, gamba con scarico cavo popliteo, coscia con scarico inguinale. (STESSO GAMBA SINISTRA)
- Salire in pompaggio lungo l'addome, stimolazione stazione ascellare;
- Pompaggio sul pettorale;
- Pompaggio lungo il braccio, stimolazione stazione brachiale, pompaggio avambraccio e mano con drenaggio spazi interdigitali e

allungamento e pompaggio falangi;

- Evacuazione mano, avambraccio, scarico stazione brachiale;
- Alzare il braccio, dall'ascella al gomito (tricipite) pompaggio seguito dall'evacuazione;
- Riposizionare il braccio lungo i fianchi, salire in evacuazione dal gomito alla spalla con scarico cavo ascellare.

(STESSO BRACCIO DESTRO)

Evacuazione sul pettorale;

Evacuazione giù per l'addome e scarico alla cisterna di Pichuet.

POSIZIONE PRONA

- Salire in pompaggio lungo metà schiena (lato sinistro della persona), dividendola in tre fasce, e riscendere in evacuazione;
- Stesso lato opposto (lato destro);
- Rimanendo dal lato destro, pompaggio (con mani a farfalla) sul gluteo sinistro dividendolo in piccolo, grande e interno ed evacuazione;
- Stesso lato opposto (gluteo destro);
- Pompaggio coscia con scarico cavo popliteo, risalire in evacuazione;
- Movimento a farfalla con scarico gluteo;
- Scendere in pompaggio lungo tutta la coscia, gamba (con l'ausilio dei pollici) e piede (drenaggio plantare parte interna), risalire in evacuazione scaricando sul cavo popliteo e poi sul gluteo;
- Stesso lato opposto (gamba destra);
- Salire in evacuazione lungo la schiena con scarico e chiusura cavo ascellare.

TUTTE LE MANOVRE VANNO RIPETUTE 5 VOLTE!