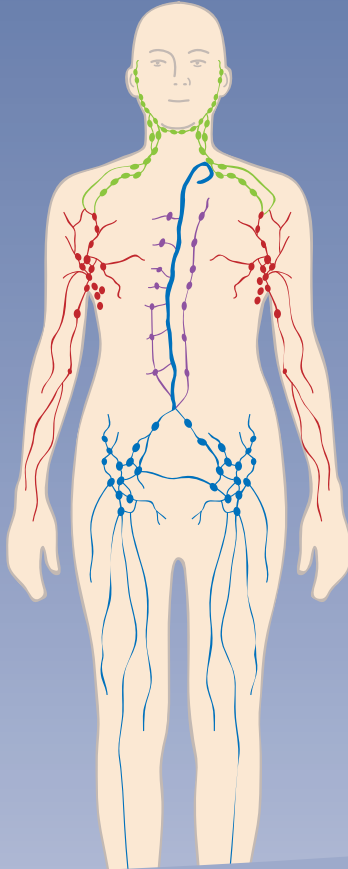


Linfedema — cosa devi sapere

Italian

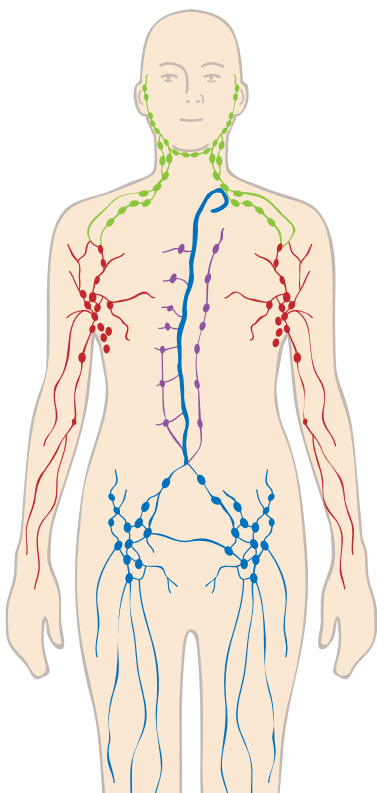


Lymphoedema — what you need to know



NATIONAL
BREAST AND OVARIAN
CANCER CENTRE

Linfedema — cosa devi sapere



Linfedema — cosa devi sapere
è stato ideato e realizzato da:

National Breast and Ovarian Cancer Centre
(centro nazionale per i tumori del seno e delle ovaie)

Level 1 Suite 103/355 Crown Street Surry Hills NSW 2010

Tel: 61 2 9357 9400 Fax: 61 2 9357 9477 Numero verde 1800 624 973

Sito web: www.nbocc.org.au

Email: directorate@nbocc.org.au

© National Breast and Ovarian Cancer Centre 2008

ISBN Print: 978-1-74127-122-5 Online: 978-1-74127-123-2 CIP: 616.42

La presente opera è tutelata da copyright. Fatti salvi gli usi consentiti dalla Copyright Act 1968, nessuna parte della stessa può essere riprodotta mediante qualsiasi processo senza il consenso preventivo scritto del National Breast and Ovarian Cancer Centre. Richieste e quesiti in merito alla riproduzione e ai relativi diritti vanno indirizzati al Public Affairs Manager, National Breast and Ovarian Cancer Centre, directorate@nbocc.org.au.

Copie del presente opuscolo si possono scaricare dal sito internet del National Breast and Ovarian Cancer Centre: www.nbocc.org.au oppure ordinare telefonando al numero: 1800 624 973

Citazione consigliata

National Breast and Ovarian Cancer Centre. Linfedema — cosa devi sapere.
National Breast and Ovarian Cancer Centre, Surry Hills, NSW, 2008.

Clausola esonerativa

Il National Breast and Ovarian Cancer Centre non accetta alcuna responsabilità per eventuali lesioni, perdite o danni subiti a seguito dell'uso delle presenti informazioni o dell'affidamento sulle stesso. Il National Breast and Ovarian Cancer Centre realizza materiale basato sulle migliori risultanze disponibili, tuttavia non può garantire la validità o la completezza di tali informazioni né si assume alcuna responsabilità civile o penale in merito alle stesse.

Il National Breast and Ovarian Cancer Centre è sovvenzionato dal Ministero della salute e degli anziani del governo federale australiano.

Indice-sommario

Cos'è il linfedema?	2
Il linfedema è un disturbo comune?	4
Come ridurre il rischio del linfedema	4
Segni e sintomi	5
Quali sono i segni e i sintomi del linfedema?	5
Come viene tenuto sotto controllo il linfedema?	6
Terapie per le infezioni	8
Trattamenti sulla cui efficacia esistono prove scarse o nulle	8
Terapie emergenti	9
Vivere con il linfedema	10
Domande da porre al medico (sezione da staccare)	11
Consigli utili per tenere sotto controllo il linfedema (sezione da staccare)	12-13

Le presenti informazioni sono state formulate per aiutarti a capire i segni e i sintomi del linfedema a seguito della somministrazione della terapia per il cancro e cosa puoi fare per tenere sotto controllo il disturbo se dovessi contrarlo.

COS'È IL LINFEDEMA

Il fluido proveniente dai tessuti organici viene di solito fatto drenare nei vasi linfatici che sono vicini ai vasi sanguigni. Questo fluido viene definito linfa. I vasi linfatici trasportano il fluido linfatico ai linfonodi dove sostanze che potrebbero essere nocive, quali i batteri, vengono filtrate e distrutte. Ciò contribuisce a proteggere il corpo da infezioni. La linfa poi riconfluisce nei principali vasi sanguigni. Vi sono linfonodi tutto attorno al corpo, ad esempio nelle ascelle, nell'inguine, nell'addome, nel torace e nel collo.

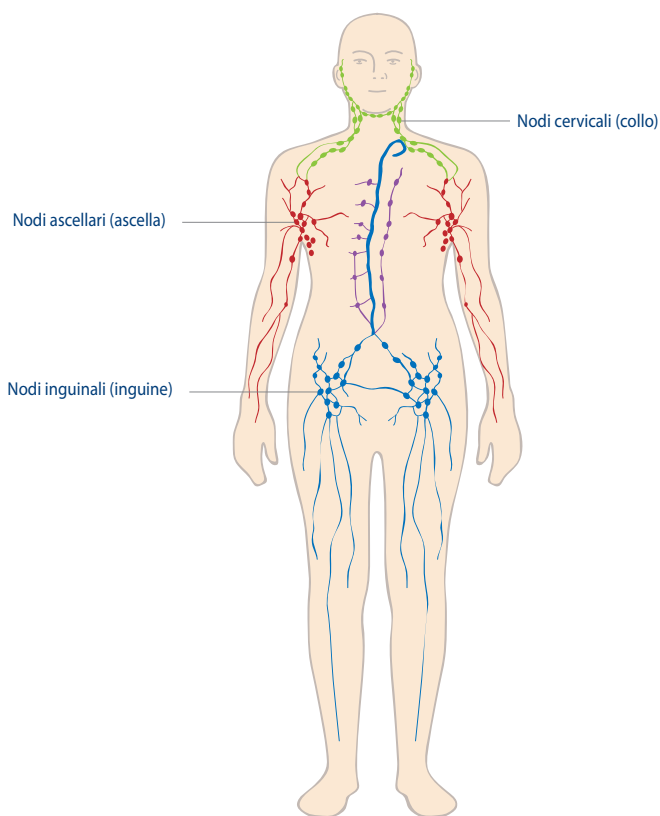


Fig. 1: Schema dell'apparato linfatico

Il **linfedema primario** è un raro disturbo ereditario in cui i linfonodi e i vasi linfatici sono assenti o abnormi.

Il **linfedema secondario** può manifestarsi dopo terapie per il cancro, allorché i linfonodi vengono rimossi chirurgicamente dal corpo o danneggiati dalla radioterapia. Questo può impedire al fluido linfatico di circolare liberamente attraverso l'apparato linfatico e può portare all'accumulo di fluido in alcune parti dell'organismo.

Il linfedema può colpire il braccio dopo il trattamento dei nodi nell'ascella oppure del gonfiore potrebbe manifestarsi nella gamba se vengono rimossi i nodi nell'inguine. Potrebbe manifestarsi anche gonfiore facciale se si interviene sui nodi locali.

Le informazioni nel presente opuscolo trattano a fondo solo del linfedema secondario.

Il linfedema è diverso dal gonfiore o dal dolore che compaiono immediatamente dopo un intervento chirurgico e la radioterapia sui linfonodi.

Il linfedema può manifestarsi a distanza di mesi o addirittura anni dopo la terapia per il cancro. Il linfedema si manifesta di solito in modo graduale.

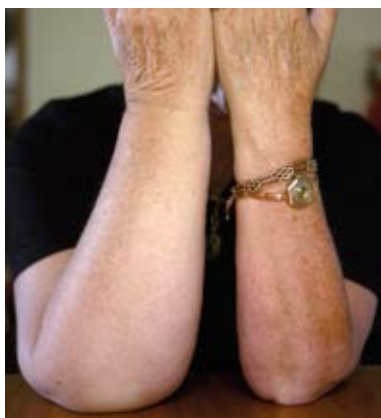


Fig. 2: Linfedema nel braccio a seguito della terapia per il tumore al seno (Fonte: The Australian)



Fig. 3: Linfedema nella gamba a seguito della terapia per il tumore del collo uterino (Fonte: Royal Adelaide Hospital)

IL LINFEDEMA È UN DISTURBO COMUNE?

Stime conservative indicano che almeno il 20% dei pazienti trattati per melanoma o tumore del seno, di natura ginecologica o della prostata contrarrà il linfedema secondario.

RIDURRE IL RISCHIO DEL LINFEDEMA

Il rischio sembra essere più alto per le persone che si sono viste rimuovere diversi linfonodi e per quelle che si sono sottoposte ad intervento chirurgico e radioterapia sui linfonodi.

Gli studi sulla riduzione del rischio di linfedema si sono concentrati sulle tecniche chirurgiche o di radioterapia che sono meno dannose per l'apparato linfatico. Queste comprendono:

- una tecnica definita **biopsia del linfonodo sentinella**, in cui solo un numero limitato di linfonodi drenanti viene rimosso dall'ascella o dall'inguine per verificare se il tumore si è propagato fuori del seno o dell'arto interessato. Questa tecnica è ritenuta responsabile di un numero minore di problemi di gonfiore, movimento e sensazione rispetto alla rimozione di tutti i linfonodi dall'ascella o dall'inguine (tecnica definita **dissezione ascellare o inguinale totale**)
- metodi per limitare la dose di radioterapia somministrata sui linfonodi.

La maggior parte delle persone soggette alla rimozione dei linfonodi o a radioterapia nella regione dei linfonodi non verrà colpita da linfedema.

SEGNI E SINTOMI

QUALI SONO I SEGNI E I SINTOMI DEL LINFEDEMA?

I segni e sintomi precoci del linfedema cui prestare attenzione comprendono:

- sensazione di pesantezza, contrattura o paffutezza nell'arto o nella parte del corpo interessata
- gonfiore (potrebbero notarsi ammaccature nella pelle causate da indumenti aderenti, gioielli o calzature)
- dolore, indolenzimento o tensione nell'arto o nella parte del corpo interessata.

Alcuni di tali segni e sintomi precoci potrebbero manifestarsi ad intermittenza. Se noti uno o più dei cambiamenti descritti sopra, dovresti parlarne con il medico curante.

COME VIENE TENUTO SOTTO CONTROLLO IL LINFEDEMA?

Non esiste una cura nota per il linfedema, ma la patologia si può tenere sotto controllo con una adeguata terapia di mantenimento.

Obiettivo della terapia di mantenimento è di ridurre e tenere sotto controllo il gonfiore, migliorare la portata dei movimenti della parte interessata e prevenire infezioni.

Discuti con il medico quali opzioni terapeutiche sono più consone alle tue condizioni.

Un operatore sanitario specializzato in linfedema potrebbe aiutare a formulare un programma terapeutico personalizzato.

Un operatore sanitario specializzato in linfedema può essere un ergoterapeuta, un fisioterapista o un'infermiera dotati di preparazione specifica per trattare il linfedema.

Le terapie consigliate varieranno a seconda della fase del linfedema e della gravità dei sintomi. Le informazioni sui modi diversi di tenere sotto controllo il linfedema comprendono:

- **Cura della pelle** — attenzioni quotidiane alla pelle sono indispensabili in quanto la pelle offre una barriera protettiva contro le infezioni (cfr. 'Suggerimenti utili per tenere sotto controllo il linfedema').
- **Esercizi fisici** — appositi studi indicano che esercizi fisici leggeri possono contribuire a ridurre i sintomi del linfedema a carico di un arto favorendo la circolazione della linfa attraverso i vasi linfatici. Gli esercizi fisici possono anche contribuire a mantenere un peso sano in quanto un peso eccessivo può rallentare la circolazione linfatica. Molti di questi esercizi fisici possono essere insegnati a te o al tuo accompagnatore e si possono svolgere a casa.
- **Sollevamento** — esperti in materia ritengono che il tenere sollevato l'arto, ad esempio appoggiando il braccio o la gamba su diversi cuscini può favorire la riduzione dei sintomi del linfedema nelle fasi precoci della patologia.
- **Indumenti di compressione** — questi sono indumenti elasticizzati molto aderenti che si indossano sulla parte interessata. Appositi studi indicano che l'indossare un indumento di compressione può contribuire a ridurre il gonfiore legato al linfedema impedendo al fluido di accumularsi ed allontanando il fluido in eccesso dalla zona interessata. L'indossare un indumento di compressione può essere consigliato nei periodi in cui è presente il gonfiore o nel corso di determinate attività quali sport o viaggio aereo. L'uso

di questi ausili potrebbe essere abbinato ad altre forme di terapia quali il drenaggio linfatico manuale (cfr. sotto). Gli indumenti di compressione dovrebbero essere applicati professionalmente e sostituiti quando perdono elasticità. Il linfedema si può anche trattare usando bende di compressione invece di indumenti di compressione.



Fig. 4: Applicazione di un indumento di compressione sul braccio

- **Drenaggio linfatico manuale (DLM) o fisioterapia decongestiva** — questa è una forma speciale di massaggio della parte interessata dal disturbo che mira a migliorare il modo in cui funzionano i vasi linfatici e che contribuisce a ridurre l'accumulo di fluido. Il DLM consiste di massaggi lunghi, lenti e delicati che stimolano la circolazione della linfa dalla parte interessata attraverso altri vasi linfatici fino a linfonodi vicini o lontani. Queste terapie dovrebbero essere formulate da un operatore sanitario specializzato in linfedema, che può anche insegnare questa tecnica specialistica ai tuoi familiari.
- **Terapia elastocompressiva** — questa viene di solito prestata in abbinamento con il DLM, per ridurre il gonfiore più acuto prima dell'applicazione di un indumento di compressione oppure se la pelle è molto fragile o danneggiata. Le bende usate con questa forma di terapia dovrebbero essere sostituite tutti i giorni.

TERAPIE PER LE INFEZIONI

Se hai il linfedema e la zona interessata si gonfia rapidamente oppure diventa rossa e calda, dovrai fissare un appuntamento urgente con il medico curante. A questo dovrai dire che hai la cellulite (una infezione della pelle e dei tessuti sottostanti) che deve essere trattata con gli antibiotici. Il medico potrebbe consigliarti di:

- riposare a letto tenendo l'arto interessato in posizione rialzata
- continuare ad usare un indumento di compressione, se questo non ti provoca disagio o intolleranza
- interrompere il drenaggio linfatico se questo fa parte della tua terapia di routine fino a che la cellulite non si è risolta.

È anche importante curare quanto prima disturbi della pelle quali tigna, eczema o dermatite perché potrebbero fare aggravare il linfedema (cfr. 'Suggerimenti utili per tenere sotto controllo il linfedema').

Una buona cura della pelle riduce la probabilità della comparsa della cellulite e di conseguenza la necessità di prendere antibiotici.

TRATTAMENTI SULLA CUI EFFICACIA ESISTONO PROVE SCARSE O NULLE

Terapie a base di farmaci — è importante notare che:

- i diuretici non sono efficaci nella riduzione dei sintomi del linfedema
- alcuni farmaci potrebbero fare aggravare il linfedema. Questi comprendono steroidi e alcuni farmaci per la pressione sanguigna. Parlane al medico
- anche i farmaci che contengono sostanze chimiche quali benzopironi o bioflavonoidi non sono efficaci per il trattamento del linfedema.

Vi è tutta una serie di opzioni terapeutiche alternative che sono state usate nel trattamento del linfedema, tuttavia le risultanze scientifiche sulla loro efficacia sono limitate. Tali trattamenti comprendono terapia a base di ultrasuoni, terapia a base di ossigeno iperbarico, supplementazione di vitamina E, terapia a base di microonde, agopuntura e moxibustione, foglie di gelso, oli per l'aromaterapia, campi magnetici, vibrazione e ipertermia.

Continuano le ricerche sui metodi per la prevenzione, diagnosi e terapia di mantenimento del linfedema. Tali ricerche contribuiranno a fornire in futuro informazioni a carattere maggiormente scientifico. Interpella il tuo medico di famiglia o lo specialista del linfedema su eventuali nuovi sviluppi.

TERAPIE EMERGENTI

- **Laser-terapia** — appositi studi hanno indagato sull'uso del laser per favorire l'ammorbidimento dei tessuti cicatriziali e migliorare la funzione dei vasi linfatici. Un numero limitato di studi indica che questo trattamento potrebbe presentare dei benefici, ma occorrono ulteriori ricerche per validare le dosi e i regimi terapeutici.
- **Pompe pneumatiche** — le pompe pneumatiche sono pompe a camera singola o a camera multipla che aderiscono all'arto gonfiandosi e sgonfiandosi con pressioni e cicli diversi. Un numero limitato di studi indica che questa terapia potrebbe presentare dei vantaggi, soprattutto se abbinata ad altri trattamenti quali il drenaggio linfatico manuale, gli indumenti di compressione e i massaggi. Tuttavia, servono ulteriori ricerche per stabilire il tipo di pompa, i tempi di pompaggio e i livelli di pressione più efficaci. Se usata in modo non corretto, questa tecnica può causare danni ai tessuti molli e fare aggravare il linfedema.
- **Intervento chirurgico** — un intervento chirurgico per il linfedema di solito è consigliato solo nei casi in cui altre opzioni terapeutiche non sono state efficaci. Le tecniche chirurgiche possono includere la liposuzione o la microchirurgia per bypassare i vasi linfatici ostruiti.

VIVERE CON IL LINFEDEMA

Se contrai il linfedema potresti provare tutta una serie di sensazioni oltre ai sintomi fisici della patologia. Potresti provare cruccio o imbarazzo per l'aspetto del tuo corpo e ciò potrebbe ripercuotersi sulla tua autostima e sui rapporti con gli altri. Per alcune persone gli effetti fisici del linfedema possono anche avere ripercussioni sullo stile di vita e sul lavoro.

Non è raro che le persone cui viene diagnosticato il linfedema si sentano abbattute o tristi. La maggior parte delle persone scopre che queste sensazioni tendono ad alleviarsi con l'andare del tempo man mano che si impara a tenere sotto controllo il disturbo.

Parlare con gli altri può essere utile. Potresti trovare utile parlare con le persone che ti sono più vicine e far loro sapere come ti senti. Magari potresti preferire parlare con un componente del team terapeutico, ad esempio il tuo medico di famiglia o lo specialista in linfedema. Anche lo scambiare le tue impressioni con altre persone affette da linfedema può essere utile. Il numero verde 13 11 20 della Cancer Council Helpline può informarti su gruppi di supporto per malati di cancro nella tua zona.

Se sensazioni di ansia o depressione ti opprimono, parlane al medico. Vi sono terapie che ti possono aiutare. Potresti trovare utile parlare con uno specialista quale uno psicoterapeuta, uno psicologo o un sessoterapeuta in merito alle tue sensazioni.

DOMANDE DA PORRE AL TUO MEDICO

Elencate sotto sono alcune domande che potresti porre al tuo medico o allo specialista in linfedema.

- A chi dovrei rivolgermi se nutro apprensioni in merito al linfedema?
- Quale terapia consiglierebbe per il mio linfedema?
- Quali sono le prove scientifiche che la terapia da Lei consigliata darà i risultati sperati?
- Mi può rilasciare una impegnativa per uno specialista in linfedema?
- Quanto mi costerà una visita dallo specialista in linfedema?
- Da chi posso farmi applicare un indumento di compressione?
- Quando dovrei portare l'indumento di compressione?
- Quanto costerà l'indumento di compressione?
- Quale tipo di idratante dovrei usare?
- Posso tenere degli antibiotici in casa?
- A chi dovrei rivolgermi se noto segni di infezione?
- Quale tipo di ginnastica dovrei svolgere?
- Vi sono tecniche che posso adottare a casa per alleviare il linfedema?
- Come potrebbe risentirne il mio lavoro?
- Come potrebbe risentirne il mio stile di vita?
- Se cambio medico, dovrei metterlo al corrente delle mie terapie per il cancro?
- Posso parlare con qualcuno delle mie sensazioni?

CONSIGLI UTILI PER TENERE SOTTO CONTROLLO IL LINFODEMA

Vi sono alcune misure che puoi adottare per ridurre il rischio di contrarre il linfedema o per impedire l'aggravamento del disturbo.

La cura della pelle è essenziale per prevenire o tenere sotto controllo il linfedema.

La pelle è una importante barriera contro le infezioni. Se viene lacerata, i batteri possono penetrare nell'organismo e causare un'infezione. Un'eventuale infezione può causare o aggravare il linfedema nella parte del corpo interessata.

Suggerimenti su come tenere la pelle sana e prevenire le infezioni comprendono:

- tenere la pelle elastica usando una crema idratante non aromatizzata come il sorbolene
- evitare di essiccare la pelle e prendere in considerazione l'uso di una alternativa diversa dal sapone
- pulire subito eventuali graffiature, escoriazioni o tagli con una soluzione disinfettante, usare una crema antibatterica e coprire la zona interessata con un cerotto pulito ed asciutto
- per radersi, usare un rasoio elettrico invece di un rasoio a mano
- evitare tatuaggi e piercing
- studiare modi per proteggere la pelle. Ad esempio, mettendosi i guanti per lavare i piatti, per fare giardinaggio o per accudire agli animali domestici.

La cura dei piedi è essenziale per le persone che hanno contratto il linfedema degli arti inferiori o che sono a rischio di contrarlo.

A tal fine è importante:

- tenere i piedi coperti quando si è all'aperto
- tenere i piedi puliti ed asciutti in mezzo alle dita; portare calze di cotone
- controllare frequentemente i piedi per individuare l'eventuale presenza della tigna o di infezioni ed intervenire tempestivamente
- fare attenzione quando si tagliano le unghie dei piedi; evitare unghie incarnate e infezioni
- portare calzature comode per evitare calli e duroni
- se necessario, rivolgersi ad un pedicure.



È essenziale tenersi attivi per favorire la circolazione del fluido.

Ad esempio:

- seguire una routine di esercizi leggeri e, se si desidera passare ad una ginnastica più impegnativa, farlo gradatamente svolgendo poi una fase di lento raffreddamento
- interpellare il medico di famiglia o lo specialista in linfedema se si vuole sapere quali attività sono più consone alle proprie condizioni
- mantenere un peso sano svolgendo frequenti esercizi fisici
- evitare lunghi periodi di inattività.

Cercare di evitare attività che sollecitano eccessivamente l'apparato linfatico o che impediscono la circolazione della linfa.

Ad esempio:

- scottature da sole nella zona interessata
- bagni caldi, idromassaggi o saune
- esercizi impegnativi al caldo
- indumenti o calzature troppo aderenti.

È stato suggerito che lunghi viaggi in aereo, su strada o in treno potrebbero aumentare il rischio di contrarre il linfedema. Anche se le prove in materia non sono decisive, potrebbe essere utile portare un indumento di compressione e svolgere esercizi leggeri mentre si è in viaggio.

Al momento non si sa se determinate procedure come prelievi di sangue, iniezioni, flebo e controllo della pressione sanguigna fanno aumentare il rischio di linfedema. Pertanto, a titolo precauzionale, per queste procedure è bene usare l'arto non interessato.

Rivolgersi al medico quanto prima se compaiono segni di infezione, ad esempio rossore o infiammazione.



www.nbocc.org.au

© National Breast and Ovarian Cancer Centre 2008.

Funded by the Australian Government Department of Health and Ageing

LNKCI 05/08