

## Suggerimenti

### Fisioterapia per la terapia del linfedema

La fisioterapia allevia i linfedemi. Il fisioterapista Le darà tutte le informazioni in merito. Chieda consiglio alla Sua équipe curante.

### Peso corporeo normale

Faccia attenzione a mantenere un peso corporeo normale. L'indice di massa corporea (IMC) è un valore che si calcola in base all'altezza e al peso. Un IMC superiore a 30 aumenta il rischio di linfedemi.

- [«Calcolatore dell'indice di massa corporea \(IMC\)»](#)

### Se ha un linfedema

Chieda al Suo medico se è opportuno che porti con sé antibiotici per iniziare subito la terapia qualora notasse i segni di un'infezione. Chiarisca con la Sua équipe curante se bendare il braccio in caso di viaggi lunghi in aereo.

### Ulteriori informazioni sull'argomento

- [«Il linfedema dopo un cancro»](#), Lega svizzera contro il cancro (2020)



## Linfedema del busto

### Buono a sapersi

A volte gli interventi chirurgici oncologici (p. es. per il cancro del seno) prevedono la rimozione di linfonodi nelle zone ascellari. Questo può portare allo sviluppo di linfedemi nella regione toracica e delle braccia.

La linfa fa parte del sistema immunitario del corpo. La linfa scorre libera tra le cellule. Se il deflusso della linfa viene bloccato, si forma una tumefazione, chiamata edema.

Capirà che c'è un linfedema se resta un affossamento nella pelle quando preme col dito sulla tumefazione. I linfedemi causano anche alterazioni come dolore o tensione della pelle in queste parti del corpo:

- braccio
- regione del tronco e del seno

### Prima si riconosce un linfedema, meglio è per il trattamento.

Non si può curare un linfedema ma solo alleviarlo. I linfedemi aumentano il rischio di infiammazioni se si ferisce la pelle della parte di corpo interessata. All'incirca una paziente su cinque con un cancro del seno sviluppa un linfedema dopo il trattamento. Se durante un'operazione chirurgica sono stati rimossi vari linfonodi, il rischio di sviluppare un linfedema aumenta per molto tempo.

## Linfedema del busto

Si sente...	Oppure osserva (che)...	Quello che può fare per Sé...
	<p>È stata sottoposta alle seguenti terapie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>rimozione di linfonodi</li> <li>radioterapia nella regione toracica o ascellare</li> <li>terapie antitumorali (ad es. chemioterapia o terapie anticorpali)</li> </ul> <p>Ha altri fattori di rischio:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>diabete mellito</li> <li>sovrapeso</li> </ul> <p>Se è così ha un rischio più elevato di sviluppare un linfedema.</p> <p>Malgrado il rischio maggiore, non ha però disturbi.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Muova il braccio come prima del trattamento. I movimenti non devono provocare alcun dolore.</li> <li>Osservi la pelle. Asciughi accuratamente la pelle tra le dita e nelle pieghe cutanee. Usi una lozione cutanea.</li> <li>Si protegga dalle ferite. Presti attenzione quando cura le unghie e metta i guanti per evitare di provocarsi delle ferite.</li> <li>Eviti il calore eccessivo, le scottature provocate dal sole e le punture di insetti. Indossi degli abiti che la proteggono e usi creme solari e repellenti contro gli insetti.</li> <li>Eviti abiti che stringono sulla parte del corpo interessata.</li> <li>Mantenga un peso corporeo normale, facendo un adeguato movimento fisico.</li> <li>Eviti iniezioni o misurazioni della pressione sul braccio interessato.</li> </ul>
	<p>Nota una delle seguenti alterazioni sul braccio interessato, sul tronco o sul torace:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>lacerazioni o altre lesioni della pelle</li> <li>sensazione di tensione e pesantezza</li> <li>leggero gonfiore</li> <li>alterazioni cutanee come ispessimenti, pieghe, cambiamenti della pigmentazione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Disinfetti i tagli o i graffi sulla parte del corpo interessata. Se nota segni di infiammazione (arrossamenti, calore), informi la Sua équipe curante.</li> <li>Eviti di fare saune, bagni ad una temperatura superiore ai 34° C e l'esposizione intensa al sole.</li> <li>In caso di gonfiore tenga in alto il braccio (sopra l'altezza del cuore) e contatti l'équipe curante.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rapido peggioramento dei sintomi riportati nel riquadro giallo</li> <li>Sensazione di calore e/o arrossamento della parte del corpo interessata</li> <li>Contemporanea comparsa di febbre superiore ai 38° C e tumefazione o lacerazione sul braccio, sul tronco o sul seno</li> <li>Dolori</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Contatti l'équipe curante.</li> </ul>