

## Gestione del linfedema durante la crisi del COVID-19



### Premessa<sup>1</sup>

- Il **linfedema di per sé non aumenta la suscettibilità al coronavirus**. Eccezione: i pazienti affetti da linfedema con estese anomalie linfatiche che coinvolgono il mediastino/i polmoni e i pazienti con immunodeficienza generalizzata.
- I principali **sintomi del COVID-19** (COronaVIrus Disease 2019) includono febbre, tosse, fitte e dolori, mancanza di respiro e disturbi sensoriali (gusto, olfatto).
- Il **virus** responsabile del COVID-19 si chiama SARS-CoV-2 (severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 o in italiano, sindrome respiratoria acuta grave da coronavirus 2).
- **Ingresso del virus:** il virus entra nell'organismo attraverso il naso, la bocca o gli occhi quando qualcuno **tossisce** o **starnutisce** vicino a un'altra persona oppure quando il virus è presente sulle mani e poi ci si tocca il viso.



### Misure precauzionali<sup>1</sup>

I soggetti con linfedema sono tenuti ad adottare le medesime misure precauzionali valide per le altre persone, sebbene ciò possa costituire un ostacolo in più per chi indossa un guanto compressivo a livello terapeutico. Queste misure precauzionali si basano sulle raccomandazioni formulate dalla Lymphedema Support Network<sup>1</sup>:

- **Lavarsi le mani** di frequente durante il giorno. Utilizzare un disinfettante per le mani o un gel qualora non fossero disponibili servizi igienici. Disinfettare con salviette antibatteriche gli oggetti, ad es. tastiere, telefoni, ecc., condivisi con altre persone.
- Evitare di **toccare con le mani viso, bocca e occhi**. Applicare le regole di distanziamento sociale ed **evitare strette di mano**.
- Quando si tossisce o starnutisce, **coprirsi la bocca e il naso** con un fazzoletto oppure con l'incavo del gomito; gettare i fazzoletti usati e lavarsi le mani. Per i soggetti con linfedema dell'arto superiore: starnutire nell'incavo del braccio sano.
- **Tenere le mani ben idratate** poiché i frequenti lavaggi possono rendere la pelle secca e screpolata, favorendo l'insorgenza di infezioni cutanee batteriche.



### Consigli speciali per chi indossa guanti compressivi o bracciali con guanto

I seguenti consigli sono stati adattati dalle linee guida della Lymphedema Support Network<sup>1</sup>:

- Se possibile, lavare i propri indumenti compressivi ogni giorno rispettando le istruzioni del produttore. Non preoccuparsi, qualora ciò non fosse possibile. Contattare il proprio medico per verificare la possibilità di ricevere una serie di indumenti di ricambio.
- Si può scegliere di utilizzare un guanto in plastica monouso sopra il guanto compressivo o sopra il guanto del bracciale quando si è fuori casa oppure quando si svolge una professione che impone di lavarsi spesso le mani. Tuttavia, occorre prestare attenzione, poiché i guanti possono dare una falsa sensazione di sicurezza ed è facile autocontaminarsi se non vengono usati correttamente.
- Portare con sé un guanto compressivo di ricambio in un sacchetto di plastica sigillato in modo da sostituire quello indossato se si teme che possa essere contaminato (per risparmiare spazio, arrotolare stretto il guanto). Inserire il guanto sporco nel sacchetto di plastica e sigillarlo fino al momento del lavaggio. Gettare il sacchetto di plastica.
- Per istruzioni più dettagliate, consultare le raccomandazioni della Lymphedema Support Network<sup>1</sup>.



### Drenaggio linfatico manuale

Guardare i seguenti video:

Una gamba



Entrambe le gambe



Braccia





## Esercizi di autogestione per favorire la circolazione ematica e linfatica<sup>2</sup>

### Riscaldamento

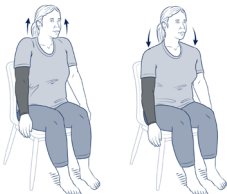
- 

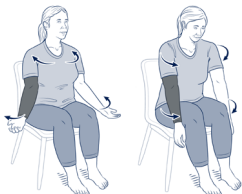
**1** Marciare sul posto (1-2 minuti).
- 


**2** Appoggiare le mani sul torace. Inspirare profondamente, poi espirare (10-20 volte).
- 

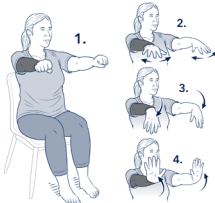
**3** Appoggiare le mani sullo stomaco. Inspirare profondamente, poi espirare (10-20 volte).

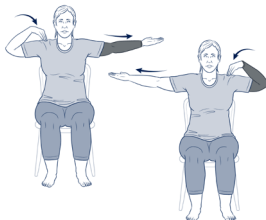
### Braccia

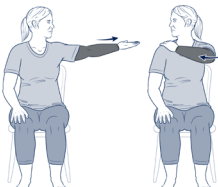
- 

**1** Sollevare e abbassare le spalle (10-20 volte).
- 

**2** Intraruotare le spalle e le braccia, poi extraruotarle (10-20 volte).
- 


**3** Stringere i pugni. Sollevare i pugni verso il viso e alzare le spalle (5-10 secondi, 3 volte).
- 

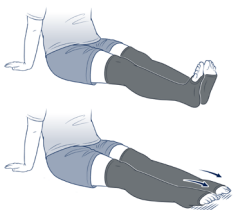
**4** Stringere i pugni e allungare le braccia. Aprire le dita. Flettere i polsi prima verso il basso e poi verso l'alto (10-20 volte).
- 


**5** Toccare la spalla con una mano estendendo l'altro braccio. Alternare i lati (10-20 volte).
- 

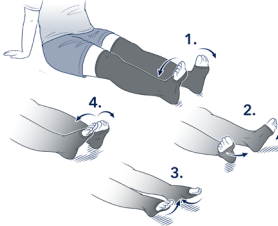
**6** Allungare il braccio di lato, poi toccare la spalla opposta. Alternare i lati (10-20 volte).

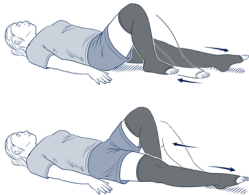
### Gambe

- 

**1** Flettere e allungare le punte dei piedi alternativamente (10-20 volte).
- 

**2** Flettere e allungare le punte dei piedi simultaneamente (10-20 volte).
- 

**3** Piegarle e poi rilassare le dita dei piedi (10-20 volte).
- 

**4** Ruotare le caviglie (10-20 volte).
- 

**5** Sollevare una gamba piegata e allungare l'altra. Alternare i lati (10-20 volte).