

[Leggi l'articolo su beautynews](#)

## Gambe gonfie: circolazione linfatica, linfedema, linfo-drenaggio. Facciamo chiarezza

Quando l'**accumulo di liquidi nei tessuti** è molto evidente e il senso di pesantezza a [gambe](#) e caviglie è costante, può essere utile una **terapia su misura**, dal medico e dal fisioterapista. Peccato che, in materia, ci sia ancora molta confusione. Abbiamo chiesto a **due esperti** di spiegarci nel dettaglio il problema di partenza e le soluzioni realmente valide.

**CIRCOLAZIONE LINFATICA: CHE COSA È** A fare una premessa importante è **Elisa Casabianca, medico angiologo e chirurgo vascolare** presso **Istituto Clinico Humanitas**: «quando si parla di circolazione, il pensiero vola direttamente al sangue, che attraverso la spinta del cuore scorre nelle arterie e nelle vene del nostro corpo. Esiste, però, una **circolazione meno conosciuta**, che scorre lenta e impalpabile all'interno di sottilissimi vasi praticamente invisibili a occhio nudo: si tratta della **circolazione linfatica**. Un tipo di circolo che permette di **raccogliere i fluidi** contenuti negli spazi tra le cellule e farli risalire lentamente verso la circolazione venosa. Per farlo attraversa delle piccole stazioni di controllo, i **linfonodi**; è qui che i **linfociti**, importantissime cellule del sangue, attuano la loro azione di aggressione nei confronti di germi potenzialmente pericolosi. Un lavoro incessante e sotterraneo, di cui spesso nemmeno ci si accorge».

**DOVE SORGONO I PROBLEMI** Fin qua, tutto regolare. Quali sono le **criticità**? Spiega Elisa Casabianca: «quando la circolazione linfatica delle nostre gambe si ammala o presenta delle anomalie, ecco che l'**accumulo di liquidi non viene più drenato**. Quel che succede è che i liquidi si iniziano ad **accumulare nei tessuti**, determinando una condizione patologica definita "**linfedema**". Quando questo stato – come spesso avviene – si associa a un'insufficienza anche del circolo venoso degli arti (accade ad esempio nei soggetti con vene varicose), il quadro si sovrappone e prende il nome di "**flebolinfedema**". Non si tratta solo di un problema estetico, come si tende a credere: i liquidi non correttamente drenati tendono dapprima a diventare densi, come una sorta di gel, per via dell'alto contenuto di proteine al loro interno. In una seconda fase, la loro solidità aumenta, rendendo sempre più **difficoltoso il rientro in circolo**, oltre a ostacolare la corretta ossigenazione dei tessuti, predisponendoli ad arrossamenti, eczemi, dermatiti, ulcere ed infezioni».

**SINTOMI A CUI PRESTARE ATTENZIONE** Come ci si accorge se c'è il circolo flebolinfatico delle gambe è compromesso? Secondo l'esperta, «i primi sintomi possono essere leggeri e sfumati, para-fisiologici nella stagione calda e quando si trascorrono molte ore in piedi: **pesantezza alle gambe e gonfiore alle caviglie**, che d'abitudine diminuiscono spontaneamente con il riposo. Quando il quadro si aggrava, però, la risoluzione spontanea diventa più difficoltosa e le gambe faticano a sgonfiarsi. In questi casi è importante **tenerle sollevate** e rinfrescarle con **getti d'acqua fredda**. Esistono poi situazioni più gravi in cui simili accorgimenti non danno esiti. In questo caso occorre rivolgersi allo **specialista** per verificare lo stato della circolazione delle gambe. Durante la visita si vedrà che, alla **pressione esercitata dal dito** su caviglia o gamba, resterà per qualche secondo una fossetta ("fovea"); inoltre queste due parti del corpo saranno **ingrossate** e talvolta anche dorso del piede sarà gonfio. Il consiglio in più? È utile associare alla visita un **esame EcoColorDoppler**, fondamentale per lo studio del circolo venoso».

**SOLUZIONI BASE** Esistono fortunatamente delle **cure per ridurre i segni e i sintomi** di linfedema e flebolinfedema. Spiega Casabianca: «la prima soluzione, banale ma estremamente utile, è quella di adottare uno **stile di vita corretto**: bandite il fumo e, laddove possibile, evitate di stare in piedi ferme per molto tempo, specie in ambiente caldo. Aiuta molto anche l'**elastocompressione**. Parliamo di calze assolutamente identiche alle classiche in commercio, ma dotate di un filato particolare che esercita una **spinta compressiva graduata**, maggiore alla caviglia e via via decrescente, in aiuto della propulsione dei liquidi dalla caviglia verso l'alto».

**SOLUZIONI FISIOTERAPICHE** Altro aiuto da mettere in conto: la **fisioterapia**, che cura il linfedema in **due fasi**. Spiega il **fisioterapista Roberto Gatti, responsabile del servizio di fisioterapia Humanitas**: «la prima fase è volta a ridurre l'edema e a diminuire il volume degli arti in trattamento. Durante questa fase il trattamento è intensivo: vengono associati più **approcci decongestivi**, con lavoro di leggere compressioni per stimolare il riassorbimento della linfa e la sua propulsione verso i vasi linfatici. D'abitudine si associa la fisioterapia al **drenaggio manuale linfatico**, con inoltre uso di **bendaggi multistrato** a bassa elasticità ed esercizi di **ginnastica**. A volte vengono usati anche dispositivi di **pressoterapia**, utili, ma mai da soli. Quando si passa dalla fase decongestiva a quella successiva di **mantenimento**, le bende possono essere sostituite da **tutori elastoccontentivi**, più comodi e semplici da indossare: esercitano una compressione che decresce gradualmente a partire dalle estremità delle braccia o delle gambe».

**ATTIVITÀ: CHE SPORT SCEGLIERE E PERCHÉ** «La **capacità compressiva** di bende e tutori», prosegue Gatti, «è potenziata dall'**esercizio fisico**, che dovrà prevedere contrazioni ripetute di **media intensità** dei muscoli appartenenti all'arto con problema, da ripetersi ogni giorno per circa mezz'ora. Aiutano molto anche attività aerobiche come **camminata** e [Nordic](#)

[Walking](#). Nella seconda fase della fisioterapia è consigliata anche l'esecuzione di **esercizi in acqua**: grazie alla forza esercitata dall'acqua sulla superficie delle parti corporee immerse si facilita il passaggio della linfa nel vaso linfatico, stimolandone il riassorbimento».

**I TEMPI DELLA FISIOTERAPIA** Mettete in conto tempo e costanza per ottenere risultati ottimali dalla fisioterapia. «La prima fase di trattamento», precisa l'esperto, «**duradalle quattro alle sei settimane**; durante questo periodo i pazienti devono seguire con molta costanza i trattamenti fisioterapici (da fare non meno di cinque volte a settimana). Nella fase di mantenimento, invece, **i trattamenti si possono diradare**, ma i tempi si allungano. Un promemoria importante: la cute della zona interessata dai trattamenti dev'essere **pulita e asciugata** regolarmente».

*Foto in apertura Steve Hiett, Vogue Italia, aprile 2008*

L'articolo [Gambe gonfie: circolazione linfatica, linfedema, linfodrenaggio. Facciamo chiarezza](#) sembra essere il primo su [Vogue.it](#).