



Il Linfedema

Il Linfedeme

Limfedem

ME '14

Informativa per il paziente, il Linfedema

In alcuni casi, l'asportazione chirurgica dei linfonodi può compromettere il drenaggio della linfa degli arti. Rimanendo accumulato nei tessuti, il liquido può causare il cosiddetto linfedema, che si forma gradualmente nell'arco di pochi giorni o anche di diversi anni dall'intervento o dall'insorgere di varie malattie. I più comuni sintomi del linfedema sono: il gonfiore, il senso di pienezza o pesantezza all'arto interessato, la difficoltà ad alzare l'arto, l'irrigidimento della pelle, la riduzione della capacità motoria o della flessibilità, la difficoltà a infilare il braccio nella manica della giacca o della maglia, o la gamba nella calza, il senso di compressione dato da anelli, orologio o braccialetti.

LA PREVENZIONE DEL LINFEDEMA

La prevenzione si fonda principalmente sull'attenzione a tutte le possibili fonti di infezione. Infatti, l'infezione, o più specificatamente la risposta del corpo all'infezione, può indurre la formazione del linfedema. Alcuni semplici accorgimenti, che devono diventare vere e proprie abitudini quotidiane, possono allontanare quasi del tutto il rischio. In particolare:

1. applica regolarmente una crema idratante,
2. disinfetta con attenzione eventuali tagli o graffi, copri la ferita e, se necessario, chiedi consiglio al Medico per la cura appropriata,
3. non fare il bagno con acqua eccessivamente calda,
4. evita l'esposizione diretta al sole nelle ore più calde e proteggiti da eventuali scottature utilizzando sempre la crema solare ad alta protezione,
5. cerca di evitare le punture degli insetti, proteggendoti con creme e spray repellenti,
6. indossa un paio di guanti per le attività di giardinaggio o simili e non fare mai attività troppo pesanti,
7. evita movimenti che comportino uno sforzo ripetuto da parte della muscolatura dell'arto colpito e non praticare sport che lo affaticano troppo. Se hai edema al braccio cerca di non stirare, lavare i vetri o lavorare a maglia troppo a lungo, non indossare gioielli stretti in particolare anelli,
8. non indossare indumenti con elastici che comprimano l'arto colpito,
9. fai molta attenzione quando ti depili con rasoio, in modo da non provocarti piccoli tagli, fai attenzione anche alla depilazione con crema e ceretta,
10. non sollevare carichi pesanti con l'arto a rischio,
11. se hai in programma un viaggio in aereo chiedi consiglio sulla necessità di utilizzare un presidio elastocompressivo per equilibrare gli sbalzi di pressione,
12. per viaggi superiori alle 6 ore si consiglia di distendere frequentemente le gambe, tendendo le caviglie e roteando i piedi per almeno 2-3 minuti ogni 45 minuti di viaggio. Per ogni ora di viaggio, cammina per 3-4 minuti: a cadenze regolari, è consigliabile alzarsi e passeggiare nel corridoio dell'aereo o, se si è in auto, fare una breve sosta per sgranchirsi le gambe. Effettua di tanto in tanto una respirazione profonda,
13. se possibile evita prelievi di sangue dal braccio gonfio e fatti misurare la pressione dall'altro lato.

IL TRATTAMENTO DEL LINFEDEMA

Nel caso in cui il linfedema dovesse presentarsi, una serie di soluzioni da concordare con il proprio Medico possono essere d'aiuto a risolvere il problema.

In particolare:

- le terapie fisico-motorie (linfodrenaggio manuale e meccanico, ginnastica, nuoto, assunzione di posizioni drenanti);
- la dieta ipocalorica, ipolipidica e ipoclorica;
- il trattamento farmacologico (fibrinolitici, diuretici per la diminuzione dei depositi interstiziali, antistaminici e antinfiammatori, antibiotici in caso di linfangite, antimicotici in caso di micosi);
- l'intervento chirurgico (anastomosi linfo-venosa).

LE POSIZIONI DI DRENAGGIO

In relazione alla gravità del linfedema, il medico valuterà la soluzione migliore o una combinazione tra le diverse terapie. In ogni caso, alcune accortezze possono essere utili per contribuire a risolvere la situazione. Per aiutare il drenaggio del liquido, infatti, è utile assumere regolarmente le cosiddette posizioni di drenaggio possibilmente almeno due volte al giorno, in modo da sfruttare la forza di gravità per favorire lo scorrimento della linfa.

PER IL BRACCIO

- a letto: appoggia il braccio su un cuscino piegato, sistemato al lato del corpo, in modo che risulti in posizione declive rispetto al tronco.
- da seduto: appoggia sempre il braccio sul tavolo o sul bracciolo della poltrona con l'ausilio di un cuscino, in modo che la mano sia più in alto della spalla.

PER LA GAMBA

- a letto: appoggia il piede su un cuscino piegato oppure posiziona un rialzo sotto il materasso in modo che risulti in posizione declive rispetto al bacino.

RIFERIMENTI NORMATIVI

Il decreto di aggiornamento (D.M. n. 296/2001)

Sono stati differenziati tre gruppi di soggetti con i corrispondenti codici di malattia ICD-9-CM e sono state elencate le relative prestazioni in esenzione:

- Soggetti affetti da malattie cardiache e del circolo polmonare
- Soggetti affetti da malattie cerebrovascolari
- Soggetti affetti da malattie delle arterie, arteriole, capillari, vene e vasi linfatici (C02 Malattie delle arterie, arteriole, capillari, vene e vasi linfatici)

Decreto Ministeriale - Ministero della Sanità 21 maggio 2001, n. 296

"Regolamento di aggiornamento del decreto ministeriale 28 maggio 1999, n. 329, recante norme di individuazione delle malattie croniche e invalidanti ai sensi dell'articolo 5, comma 1, lettera a) del decreto legislativo 29 aprile 1998 n. 124" (pubblicato nella Gazzetta Ufficiale 19 luglio 2001, n. 166): sono esenti dal Ticket i soggetti affetti da patologie neoplastiche maligne e da tumori di comportamento incerto; secondo le condizioni cliniche individuali; le prestazioni sanitarie appropriate per il monitoraggio delle patologie di cui sono affetti e delle loro complicanze, per la riabilitazione e per la prevenzione degli ulteriori aggravamenti (COD. 048).

Deliberazione della Giunta regionale 31 marzo 2010, n. 602

Erogazione a parziale carico del Servizio Sanitario Regionale di dispositivi elastocompressivi per persone con linfedema:

- a) sono destinatari delle forniture di dispositivi elastocompressivi: i minori e gli adulti, con riconoscimento di invalidità civile superiore al 33% e/o in possesso del certificato medico-specialistico per patologie correlate a linfedema primitivo o secondario ad eventi ustionanti e a malattie neoplastiche, comportante gravi limitazioni funzionali;
- b) la prescrizione dovrà essere compilata a cura di un medico specialista del Servizio Sanitario Nazionale;
- c) l'Azienda per i Servizi Sanitari sosterrà:
 - l'80% del costo del dispositivo, mentre il rimanente 20% verrà posto a carico dell'assistito adulto, indipendentemente dal costo del dispositivo stesso;
 - il 100% del costo del dispositivo, indipendentemente dal costo del dispositivo stesso, per i minori di 18 anni;
 - il 100% del costo del dispositivo, indipendentemente dal costo del dispositivo stesso, per gli assistiti adulti qualora si configuri l'ipotesi prevista per l'erogazione dei dispositivi extratariffario;
- d) verrà concesso un dispositivo all'anno, salvo che per i minori di 18 anni.

Linfedeme

In cierts intervents chirurgjics al pues capitâ che, gjavâ fûr i linfonodui, al comprometi il deflûs de linfe dai membrs. Chest licuit, restant fer tai tiessûts, al pues causonâ il linfedeme, che si forme planc a planc drentri di pôcs dis ma ancje dilunc i agns daspò de operazion o cul saltâ fûr di mala-tiis. Il linfedeme si palese midiant: il sglonfidugn, il sens di plenece o pesantece dal membri interressât, la stente tal alçâlu, l'indurimint de piel, la diminuzion de capacitât di movisi o de elasticitât, il stentâ a meti drentri il braç te manie de gjachete o de maie, o la gjambe te cjalce, il fastidi dât di anei, orloi o braçalets che a samein strenzi.

LA PREVENZION DAL LINFEDEME

La fonde de prevenzion par cheste malatie e je la atenzion a dutis lis pussibilis fonts di infezion, stant che il linfedeme al diven propit de rispueste dal cuarp a une infezion. Il pericol si pues slontanâ dibot dal dut cun cualchi sempliç precauzion, che pardabon e à di diventâ une vere e proprie usance di ogni di. In detai:

1. onzisi regolarmentri cuntune creme idratant;
2. se si àn tais o sgrifgnadis disinfetâ cun cure, taponâ la feride e, se a pâr, domandâ consei al miedi par che al consei la juste cure;
3. no lavâsi cun aghe masse cjalde;
4. viodi di no stâ sot il soreli tes oris plui cjaldis de zornade e parâsi cuntri lis scotadis doprant simpri une creme solâr a alte protezion;
5. cirî di no fâsi becâ dai insets, doprant cremis e spray stomeôs;
6. meti lis manecis par dutis lis voris in zardin o dut câs te tiere e no fâ lavôrs masse sfadiôs;
7. viodi di no sfuarçâ il membri malât e no stracâlu masse cul sport. Tal câs di edeme tal braç no si à di sopressâ, netâ lis lastris o gujâ masse a dilunc e no meti zois masse stretis – massime anei;
8. no meti sù vistîts cun elastics che a frachin sul membri malât;
9. stâ atents di no taiâsi se si depilisi cul rasôr, ma ancje se si doprin creme o cerete;
10. no alçâ pês cul membri malât;
11. informâsi, tal câs che si vebi di cjapâ l'avion, par savê se si scugni doprâ une fasse elastice par compensâ i sbalçs di pression;
12. se si à di viazâ par plui di 6 oris si consei di slungjâ dispès lis gjambis, distirant lis cjavilis e mulinant i pîts par almancul 2-3 minûts ogni 45 di viaç. Dopo ogni ore di viaç, cjaminâ par 3-4 minûts: ogni un cuant, si consei di jevâ sù e lâ sù e jù pal curidôr dal avion o, se si è in machine, fermâsi par dismolâ lis gjambis. Ogni tant fâ un biel respiron;
13. se si pues, no fâ preléfs di sanc dal braç sglonf e cjapâ la pression di chê altre bande.

CURÂ IL LINFEDEME

Se il linfedeme al ves di saltâ fûr, si à di fevelâ cul propri miedi par meti in vore lis soluzions justis par risolti il probleme.

In detai chestis a puedin jessi:

- lis terapiis fisichis motoris (linfodrenaç manuâl e mecanic, gjinastiche, natazion, metisi in pozisions drenants);
- la diete cun pôcs gras e pôc sâl;
- la cure medisinal (fibrinolitics, diuretics pe diminuzion dai dipuesits intersizîals, antistaminics e antinflamatoris, antibiotics tal câs di linfangjite, antimicotics tal câs di micosi);
- la operazion chirurgjiche (anastomosi linfo venose).

LIS POZISIONS DI DRENAÇ

Il miedi al starà la cure miôr daûr de gravitât dal linfedeme. Par favorî il deflûs dal licuit al zove cetant ancje metisi intes pozisions di drenaç, almancul doi viaçs in di. Cussi fasint si sfrute ad in plen la fuarce di gravitât che e jude la circolazion de linfe.

PAL BRAÇ

- tal jet: poie il braç parsore il cussignel pleât, metût in bande dal cuarp, in maniere che al sedi in pozision superiôr rispjet al tronc.
- di sentât: poie simpri il braç su pe taule o su pal braçâl de sente cul jutori di un cussignel, in maniere che la man e sedi plui adalt de spale.

PE GJAMBE

- tal jet: poie il pîl sul cussignel pleât o se no met un rialç sot il stramaç in maniere che chest al sedi simpri plui alt rispjet al bacin.

RIFERIMENTS NORMATÏFS

Il decret di inzornament (D.M. n. 296/2001)

Si son sparfîts trê grups di sogjets cui corispondents codiçs di malatie ICD-9-CM e si son pandudis lis relativis prestazions in esenzion:

- Sogjets cun malatiis di cûr e dal circol polmonâr
- Sogjets cun malatiis cerebrovascolârs
- Sogjets cun malatiis des arteriis, arteriolis, capilârs, venis e vâs linfatics.

(CO2 Malatiis des arteriis, des arteriolis, dai capilârs, des venis e dai vâs linfatics.)

Decret Ministeriâl - Ministeri de Sanitât dai 21 di Mai dal 2001, n. 296

Regolament di inzornament dal decret ministeriâl dai 28 di Mai dal 1999, n. 329: a son esents dal Ticket chei sogjets cun malatiis tumorâls tristis e tumôrs di compuartament inciert; daûr des cundizions clinichis dal singul; lis prestazions sanitariis che a coventin pal scandai des lôr malatiis e complicazions, pe riabilitazion e pe prevenzion di altris peioraments (COD. 048).

Deliberazion de Zonte regionâl FVJ dai 31 di Març dal 2010, n. 602

Dade fûr a parziâl caric dal Servizi Sanitari Regionâl di dispositîfs elastocompressîfs par personis cun linfedema:

- a) a son destinataris des furniduris di dispositîfs elastocompressîfs: i minôrs di etât e i grancj, cuntune invaliditât civil ricognossude di passe il 33% e/o che a vebin il certificât medic specialistic par malatiis peadis al linfedeme primitîf o secundari, a events ustionants e a malatiis tumorâls, che a causonin seris impediments funzionâls;
- b) la prescrizion e varâ di jessi fate dal miedi specialist dal Servizi Sanitari Nazionâl;
- c) la Aziende pai Servizi Sanitaris e paiarâ:
 - l'80% dal presit dal dispositîf, biel che il restant 20% al restarâ a caric dal malât di maiôr etât, indipendentmentri dal so cost;
 - il 100% dal presit dal dispositîf, indipendentmentri dal so cost, pai minôrs sot i 18 agns;
 - il 100% dal cost dal dispositîf, indipendentmentri dal cost dal dispositîf, pai grancj se a son i câs previodûts pe dade fûr dai dispositîfs di fûr vie dal tarifari;
- d) al sarâ dât un dispositîf ad an, infûr che pai minôrs di 18 agns.

Limfedem

V nekaterih kirurških posegih lahko odstranitev bezgavk ogroža drenažo mezge v okončinah. S tem, da ostane in se zbira v tkivih, lahko tekočina povzroča tako imenovani limfedem, ki nastane postopoma v teku bodisi nekaterih dni bodisi mnogih let po posegu oziroma po nastopanju mnogih boleznih. Najpogostejši simptomi limfedema so: otekline, občutek polnosti ali neprijetnega počutja prizadeti okončini, ovire pri dvignjenju roke, otplost kože, zmanjševanje gibalne sposobnosti in prožnosti, ovire pri vstavljanju rokavov suknjiča ali majice oziroma noge v nogavico, občutek stiskanja, ki ga povzročajo prstani, ure ali zapestnice.

PREVENTIVA LIMFEDEMA

Preventiva temelji predvsem na pozornosti na vse možne vire okužbe. Reakcija telesa na okužbo lahko namreč pripomore, da se pojavi limfedem. Nekatera preprosta pravila, ki morajo pravzaprav postati vsakdanje navade, lahko skoraj popolnoma odvrnejo tveganje. Še posebej:

1. redno uporabljanje hidratantne kreme;
2. skrbno razkuženje morebitnih ureznin ali prask; rano obvežemo in, kadar je potrebno, zaprosimo zdravnika za nasvet o primernem zdravljenju;
3. se ne kopamo s prevročo vodo;
4. se izogibamo neposrednemu izpostavljanju soncu v najbolj vročih urah, in se varujemo morebitnih opeklin z uporabo kreme za sončenje z visokim zaščitnim faktorjem;
5. se izognemo ugrizom insektov sicer z uporabo zaščitne kreme in spreja proti njim;
6. nataknemo si par rokavic za vrtnarske dejavnosti ali podobno in nikoli ne opravimo pretežkih dejavnosti;
7. izognemo se gibom, ki vključujejo ponavljajoči se napor prizadete okončine in se ne ukvarjamo s športi, ki jo preveč utrudijo. V primeru edema roke se izognemo predolgemu likanju, pomivanju oken in pletenju; ne nosimo pretesnih nakitov – še posebej prstanov;
8. ne nosimo oblačil z elastikami, ki tlačijo prizadeto okončino;
9. smo zelo previdni pri depilaciji z britvijo tako, da ne povzročamo ureznin; previdni smo tudi pri depilaciji z depilatorjem;
10. ne dvignite težkih bremen z okončino pod tveganjem;
11. v primeru potovanja z letalom, prosite za nasvet glede potrebe, da uporabite elastični povoj za urejanje skokov krvnega tlaka;
12. je priporočljivo, da med potovanji, ki trajajo več kot 6 ur, si pogosto pretegnete noge, iztegnete gležnje in vrtite noge vsaj 2-3 minute vsakih 45 minut potovanja. Za vsako uro potovanja hodite 3-4 minute: v rednih presledkih je priporočljivo, da vstanete in se sprehajate po hodniku letala; če ste v avtu, ustavite se, da lahko razgibate noge. V rednih presledkih bi morali vstati in se sprehajati po hodniku letala za kratek odmor, da lahko razgibate noge.
13. če možno – izognite se jemanju vzorcev krvi od prizadete roke in merite krvni tlak na drugi strani.

ZDRAVLJENJE LIMFEDEMA

Nekatere rešitve, o katerih lahko govorite s svojim zdravnikom, vam lahko pomagajo v primeru, da se pojavi limfedem. Še posebej:

- fizično motorične terapije (ročna in mehanična limfna drenaža; telovadba; plavanje; drenažni položaji);
- nizko kalorična dieta in dieta z nizko vsebino maščob ali klora;
- zdravljenje z zdravili (fibrinolitiki, diuretiki za zmanjševanje intersticijskih depozitov, antihistaminiki in protivnetna sredstva, antibiotiki v primeru limfangiitisa, antimikotiki v primeru mikoze);
- kirurgija (limfo venska anastomoza).

DRENAŽNE DRŽE

Ob upoštevanju resnosti limfedema, bo zdravnik ocenil najboljšo rešitev. Za olajšanje dreniranja tekočine je tudi koristno, da se redno postavimo v tako imenovano drenažno držo vsaj dvakrat na dan, da izkoriščamo silo težnosti za olajšanje limfnega obtoka.

ZA ROKO

- v postelji: naslonite roko na prepognjeno in razporejeno na strani telesa blazino tako, da višje leži v primerjavi s telesom.
- sedé: vedno postavite roko na mizo ali na naslonek naslanjača s pomočjo blazine tako, da leži višje v primerjavi z rameni.

ZA NOGO

- v postelji: naslonite nogo na prepognjeno blazino ali namestite zrastlek pod blazino za ležanje tako, da noga višje leži v primerjavi z medenico.

ZAKONSKE NAVEDBE

Dopolnilni odlok (ministrski odlok št. 296/2001)

Razlikuje med tremi skupinami bolnikov z ustreznimi kodami bolezni ICD-9-CM in določa z njimi povezanimi storitvami, ki so oproščene participacije:

- Osebe s srčnimi boleznimi in boleznimi pljučnega obtoka
- Osebe s cerebrovaskularnimi boleznimi
- Osebe z boleznimi odvodnic, arteriol, kapilar, žil in limfnih žil (C02 Bolezni odvodnic, arteriol, kapilar, žil in limfnih žil)

Ministrski odlok - Ministrstvo za zdravje št. 296 z dne 21. 5. 2001

“Pravilnik s posodobitvami ministrskega odloka z dne 28. 5. 1999 št. 329...: participacije so oproščeni bolniki z malignimi tumorji in tumorji negotovega značaja; po kliničnem stanju posameznikov; zdravstvene storitve, ki so primerne za nadzorovanje bolezni, ki jih prizadenejo in njihovih komplikacij, za rehabilitacijo in preventivo nadaljnjih komplikacij (koda 048).

Sklep deželnega odbora Furlanije Julijske krajine št. 602 z dne 31. 3. 2010

Oskrbovanje delno na stroške Dežele zdravstvene službe z elastičnimi povoji in kompresijskimi nogavicami za ljudi z limfedemom:

- a) so prejemniki elastičnih povojev in kompresijskih nogavic: otroci in odrasli, s priznanjem civilne invalidnosti nad 33% in/ali ki imajo zdravniško specialistično spričevalo za boleznih, ki so povezane s primarnim limfedemom ali sekundarnim limfedemom kot posledica opeklin ali neoplastičnih bolezni s hudimi funkcionalnimi omejitvami;
- b) predpis mora napisati zdravnik specialist Državne zdravstvene službe;
- c) Zdravstvena Ustanova bo krila:
 - 80% stroškov povojev, medtem ko ostalih 20% bo na stroške odraslega oskrbovanca neglede na ceno samih povojev;
 - 100 % stroškov povojev, neglede na ceno samih povojev, za mlajše od 18 let;
 - 100 % stroškov povojev, neglede na ceno samih povojev, za odrasle oskrbovance, ko se pojavi primer, v katerem se lahko oskrbuje s povoji izven cenika;
- d) povoji bodo dodeljeni enkrat na leto, razen za mlajše od 18 let.

