

## AUTOLINFODRENAGGIO, UN AIUTO ALLE DONNE OPERATE AL SENO

**Sez.appartenenza:** REALIZZATO

**Ambito:** SANITA'

**OdV:** SALUTE DONNA onlus/ sez.Albate-Carate

**Refer:** RITA VETERE

- **Obiettivo:** insegnare alle donne operate al seno a ridurre il linfoedema agli arti
- **Fruitori:** donne operate al seno per tumore
- **Metodologia:** sedute di gruppo (max 10 persone) gestite da terapeuta della riabilitazione
- **Periodo:** 2 maggio 2007 – 30 giugno 2007 con sedute bisettimanali
- **Risultati:** Acquisizione della tecnica per ridurre il gonfiore agli arti dovuto all'operazione
- **Elemento caratteristico:** corso effettuato in ambiente non ospedaliero, pur con l'assistenza del professionista, col vantaggio del non –stress da ambiente e della caduta della lista di attesa. Il gruppo è omogeneo per esperienza vissuta, e la mancanza di orario di chiusura permette lo scambio di informazioni e di sostegno nel percorso della malattia.



### AUTOLINFODRENAGGIO UN AIUTO ALLE DONNE OPERATE AL SENO

Da maggio 2007 a giugno 2007 si è tenuto presso il Centro Sociale Polifunzionale di p.zza Conciliazione di ALBIATE B.ZA il “Corso di Autolinfodrenaggio” aperto alle donne operate al seno ed organizzato dalla sezione locale di SALUTE DONNA onlus.

È stato tenuto da Palma Gaal, terapeuta della riabilitazione, e supervisionato dalla d.ssa Franca Coppadoro Direttore della Struttura Complessa di Medicina Riabilitativa dell' Ospedale Fatebenefratelli di Milano, dove le donne operate per neoplasia mammaria vengono

seguite oltre che per trattamenti per disturbi motori, neurologici ecc... anche per la complicità del linfoedema con trattamenti individuali o di gruppo con linfodrenaggio manuale, bendaggio,, consigli, presso terapia, prescrizione di guaina elastica e addestramento all'autolinfodrenaggio.

Salute Donna da sempre attenta ad ogni iniziativa che possa alleviare e facilitare la vita delle donne operate ha coinvolto Palma Gaal, terapeuta della riabilitazione, perché con la sua professionalità ed esperienza potesse trasferire le sue conoscenze ad alcune donne in ambiente extraospedaliero.

Con questo corso le donne imparano a sorvegliare, toccare il torace e l'arto superiore operato, riconoscere eventuali fibrosi, eseguono linfodrenaggio linfatico, trattano la cicatrice secondo il metodo Vodder, praticano ginnastica posturale, respiratoria ed eseguono la mobilitazione del coniglio scapolare e degli arti superiori e non per ultimo hanno dei consigli comportamentali per prevenire e curare il linfedema, così tanto temuto.

Il gruppo non è stato solo momento di informazione: insieme ci si confronta, ci si conforta e si scambiano le strategie per affrontare il percorso verso la guarigione.