

Autolinfodrenaggio, un aiuto alle donne operate al seno

Ambito: SANITÀ

OdV: SALUTE DONNA onlus / Milano e sezioni di Albiate-Carate – Garbagnate Milanese – Vimercate

Refer: RITA VETERE

■ **Obiettivo:** insegnare alle donne operate al seno a ridurre il linfoedema agli arti

■ **Fruitori:** donne operate al seno per tumore persone con problematiche agli arti inferiori/superiori

■ **Metodologia:** 8 sedute di gruppo (max 10 persone) cadenza bisettimanale corso gestito da terapista della riabilitazione

■ **Programma:**

- Ginnastica posturale (abbinata ad esercizi respiratori e del pavimento pelvico).
- Ginnastica drenante con contrazioni dinamiche (isotoniche) in modo sequenziale rispettando il decorso dei vasi linfatici.
- Autolinfodrenaggio (con manovre semplici: stimolazione linfonodale, autodrenaggio toracico, automassaggio arto superiore).
- Bendaggio secondo il bisogno.
- Trattamento cicatrice (automassaggio e applicazioni di linfotape).
- Autotrattamento di massaggio (per dolori lombari, cervicali e piedi con l'aiuto di una pallina da tennis).
- Consigli per i comportamenti quotidiani, per i lavori domestici, per le attività lavorative e sportive.

■ **Periodo di svolgimento delle attività:** dal maggio 2007 a tutt'oggi

■ **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 luglio 2010 sono stati svolti 10 corsi per un'utenza complessiva di 100 persone.

I corsi sono stati tenuti da Palma Gaal, terapista della riabilitazione, e supervisionati 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, pressoterapia, 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, terapista 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 il linfodrenaggio linfatico, trattano la cicatrice secondo il metodo Vodder, praticano ginnastica posturale, respiratoria ed eseguono la mobilitazione del cingolo 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.



Associazione per la prevenzione
e lotta ai tumori femminili

NUMERO VERDE
800 223295

Sede centrale

Via Venezian, 4 - 20133 Milano

Tel. 02 6470452

www.salutedonna.it