MASSAGGIO LINFODRENANTE

Il linfodrenaggio manuale di Vodder e' una particolare tecnica di massaggio che permette il drenaggio linfatico dai tessuti. La tecnica con cui si esprime il linfodrenaggio manuale e' costituita da una precisa manualita' applicata sul corpo del paziente con "tocchi", movimenti circolari o a pompa che, modificando la pressione dei tessuti, permette alla linfa una migliore circolazione. La tecnica di applicazione prevede l'utilizzo di quattro diverse prese manuali: i "cerchi fermi", il "tocco a pompa", la "presa che attinge", il "tocco rotatorio". Con la prima presa il massaggiatore appoggia le dita piatte sulla pelle del paziente spingendo in modo circolare sul posto o allargandosi a spirale, questi cerchi si applicano per lo piu' per il trattamento del collo, del viso e delle stazioni linfonodali; con il "tocco a pompa" il massaggiatore sposta la pelle del paziente in cerchi ovali muovendo il pollice e le dita nella stessa direzione, i polsi guidano il movimento; con la "presa che attinge" si forma un movimento a spirale attraverso la rotazione del polso; con il "tocco rotatorio" il polso del massaggiatore si alza e si abbassa, tutta la mano passa sulla cute e ruota a spirale. Queste quattro prese possono essere utilizzate insieme nel trattamento. Possiamo dire che il linfodrenaggio manuale di Vodder consiste in una combinazione di movimenti circolari, ruotanti od ovali, piccoli o grandi, profondi o superficiali, in cui la pelle viene spinta senza scivolare sopra di essa. Questa tecnica di massaggio utilizza una pressione molto leggera sulla pelle, quella che basta per spostare la pelle nelle due direzioni trasversale e longitudinale. L'applicazione di una determinata pressione e la velocita' dei movimenti sono legate alla sensibilita' dei polpastrelli e all'intuito del massaggiatore e si puo' apprendere con l'esperienza. L'effetto del linfodrenaggio manuale consiste in gran parte in una eliminazione meccanica dal tessuto dei liquidi e degli elementi in essi esistenti; la tecnica del massaggio, per essere efficace, deve essere eseguita correttamente rispettando sia la direzione di flusso della linfa verso le stazioni linfonodali che la pressione nelle diverse manovre, questa deve essere adeguata al tessuto del paziente, più è lasso il tessuto più leggero dovrà essere il massaggio.
Nell'applicazione di questo tipo di massaggio e' importante rispettare alcuni principi:

1) la zona prossimale della cute viene trattata e svuotata prima di quella distale per far posto ai liquidi della parte distale che fluiranno successivamente;
2) non si deve formare alcun arrossamento sulla pelle trattata;
3) il massaggio non deve provocare dolore.

Per poter applicare questa tecnica di massaggio e' necessaria una specifica preparazione del massaggiatore con la frequenza ad un corso di formazione che gli permetta di acquisire la manualita' adeguata per poter lavorare sul paziente e ottenere gli effetti terapeutici attesi. Il linfodrenaggio manuale ha principalmente un'azione drenante dei tessuti, e' utilizzato, infatti, nel trattamento degli edemi.

Oltre all'azione drenante dei tessuti, il linfodrenaggio manuale ha un'azione sulla conduzione del dolore (effetto antalgico), ha un'azione sul sistema neurovegetativo, in particolare sul sistema parasimpatico, provoca, quindi, una inibizione del tono muscolare e un miglioramento del trofismo tessutale.

Il linfodrenaggio manuale viene utilizzato principalmente per ottenere un effetto di riassorbimento degli edemi, soprattutto degli arti, formatosi, per esempio, in seguito ad asportazione dei linfonodi: come l'edema dell'arto superiore dopo mastectomia.

Il linfodrenaggio manuale stimola il moto linfatico e porta ad un aumento della capacita' di trasporto della linfa, viene favorita sia la frequenza che l'ampiezza delle contrazioni dei linfoangioni (il linfoangione e' l'unita' contrattile del vaso linfatico) che spingono la linfa verso le stazioni linfonodali prossimali. Il linfodrenaggio manuale si differenzia dal massaggio classico soprattutto

per la pressione piu' lieve che viene applicata sul tessuto da trattare. La pressione viene adattata al tipo di tessuto: sul tessuto trofico sara' piu' forte, sul tessuto lasso sara' piu' leggera; nel paziente giovane potra' essere piu' forte e nel paziente anziano sara' piu' leggera. Il principio che regola la pressione del massaggio e' il seguente: bisogna applicare la pressione sufficiente a spostare il tessuto nelle due direzioni, longitudinale e trasversale rispetto all'asse del segmento che si sta trattando. Se la pressione del massaggio e' troppo forte puo' provocare dolore, quindi se il paziente riferisce sensazione di dolore durante il massaggio e' necessario diminuire la pressione nelle manovre. Oltre alla corretta esecuzione delle tecniche manuali in relazione alla patologia, per aumentare l'efficacia del massaggio si possono utilizzare i seguenti accorgimenti:

1) la temperatura ambientale deve essere gradevole;

2) le parti del corpo non trattate devono essere coperte;

3) il paziente deve assumere una posizione comoda;

4) l'illuminazione dell'ambiente non deve essere eccessiva;

5) bisogna evitare le interruzioni del massaggio;

6) le mani del massaggiatore devono essere calde;

7) la pressione del massaggio deve essere graduale;

8) dopo il trattamento il paziente deve riposare dai 15 ai 30 minuti nella posizione distesa supina.