




IEO
Istituto Europeo di Oncologia

Linfedema agli arti superiori.



Booklets

Una guida per i pazienti



Per migliorare il grado di informazione dei pazienti su alcuni importanti argomenti (quali ad esempio le terapie svolte, l'alimentazione da seguire e gli esercizi di riabilitazione) lo IEO pubblica questa collana di booklets per i pazienti.

Questa guida è stata realizzata per fornire ai pazienti e ai loro famigliari alcune informazioni, nella speranza che ciò possa essere d'aiuto.

Le informazioni qui contenute non potranno certo sostituire il colloquio diretto: Vi invitiamo pertanto ad esporre liberamente e senza timore ogni eventuale dubbio al personale del Reparto.

*Leonardo la Pietra
Direttore Sanitario
Presidente del Comitato Educazione Sanitaria*



Indicazioni per pazienti con Linfedema agli arti superiori

- 1 Cercate di mantenere una buona igiene dell'arto edematoso, usando saponi o soluzioni detergenti non troppo aggressive.
Durante la pulizia è necessario essere delicati e meticolosi. Se state portando il guanto di compressione, ricordatevi di lavarlo regolarmente secondo le norme raccomandate dalla ditta che lo ha prodotto; buona norma sarebbe lavarlo ogni giorno.
- 2 Se state effettuando il trattamento di linfo-drenaggio manuale e siete arrivate alla fase di stabilizzazione del volume del braccio, è importantissimo che non togliate mai il guanto di compressione, tranne che per il tempo impiegato per asciugarlo dopo il lavaggio, tempo in cui voi sarete sedute o sdraiate, con il braccio in scarico appoggiato sopra ad un cuscino.
Quando il fisioterapista deciderà di iniziare a ridurre il tempo di tenuta del guanto, è fondamentale che misuriate la circonferenza del braccio prima e dopo il periodo in cui siete rimaste senza guanto.
Se la circonferenza è aumentata, significa che il tempo in cui siete rimaste senza guanto, è stato troppo lungo.
- 3 Se il guanto si è usurato o se lo sentite poco compressivo (il braccio è diminuito o il guanto è diventato vecchio), sarà necessario confezionarne uno nuovo.
- 4 Evitate il più possibile qualsiasi evento traumatico sul braccio (prelievi arteriosi e venosi, contusioni, tagli, insolazioni, punture di insetti) e, in ogni caso, disinfettatevi accuratamente.
- 5 Evitate di tagliare le cuticole delle unghie durante la manicure e, in ogni caso, disinfettatevi.





- 6 Se state cucendo, usate un ditale per evitare punture al dito. Se fate del giardinaggio, indossate gli appositi guanti.
- 7 Qualsiasi rossore o infezione deve essere considerato e trattato dal medico. Ogni infezione necessita di terapia antibiotica. Siate particolarmente attente alle infezioni micotiche, specialmente alla “Tinea”, che si manifesta con chiazze cutanee arrossate e desquamanti. Se utilizzate dei guanti di gomma, vi consigliamo di spruzzarli con una polvere antifungina.
- 8 Se desiderate depilare l'arto edematoso, il rasoio elettrico in perfetta manutenzione è meglio di altri metodi. Creme depilatorie e cerette sono vivamente sconsigliate.
- 9 Durante le giornate calde e assolate, cercate di mantenere l'arto fresco indossando camicie leggere (garza di cotone o cotone indiano), a maniche larghe e lunghe, di colore bianco o di un colore chiaro. Non esponete l'arto al sole.
- 10 Se viaggiate in aereo, indossate sempre il guanto compressivo. Un eventuale bendaggio compressivo potrebbe essere necessario se il viaggio è molto lungo.
- 11 Cercate di non portare pesi con l'arto edematoso.
- 12 Se usate il reggiseno, non deve essere troppo stretto sulle coste o sulle spalle. Se il seno è edematoso, dovrete usare un buon reggiseno (per non peggiorare l'edema linfatico); in ogni caso non dovrebbe essere troppo stretto. Si raccomanda che la spallina sia larga e che preveda eventualmente una protezione soffice



IEO
Istituto Europeo di Oncologia

tra spallina e cute della spalla. La cute su cui appoggia la spallina non dovrebbe arrossarsi e non dovrebbe presentare nessun segno di depressione, che nel caso indica un blocco al drenaggio linfatico.

- 13 È importante mantenere la cute idratata con una crema idratante.
- 14 Impedite che vi misurino la pressione arteriosa sull'arto edematoso: può essere utilizzato l'altro braccio o la gamba.

In caso di dubbi e/o difficoltà, chiamare:

Servizio di Fisioterapia	T +39 02 57489747
Divisione di Senologia	T +39 02 57489711
Divisione di Chirurgia Plastica	T +39 02 57489723



IEO Booklet

- 1 Smettere di fumare
- 2 La radioterapia
- 3 Gestione della PEG
- 4 Lavaggio Port
- 5 La stomatite
- 6 Il drenaggio
- 7 **Preparazione all'intervento chirurgico**
- 8 Derivazione urinaria - Indiana Pouch
- 9 Neovescica ileale ortotopica
- 10 Laringectomia
- 11 Gestione delle urostomie
- 12 Igiene e cura della cannula per il paziente sottoposto ad tracheostomia
- 13 Il port
- 14 La nausea ed il vomito
- 15 Linfedema agli arti superiori
- 16 Riabilitazione motoria in chirurgia urologica
- 17 Guida all'autocatereterismo
- 18 Riabilitazione della deglutizione dopo chirurgia oro - faringea
- 19 Radiologia Interventistica
- 20 Codice rosso: il paziente in isolamento totale
- 21 Terapia radiante della pelvi e nutrizione
- 22 Neovescica ileale e nutrizione
- 23 Riabilitazione motoria dopo interventi di Chirurgia Cervico Facciale
- 24 Preparazione e conservazione degli alimenti
- 25 Codice rosso Isolamento totale per visitatori
- 26 Codice Giallo Isolamento parziale
- 27 Codice Rosso Isolamento totale
- 28 Alimentazione nel periodo di isolamento per i pazienti
- 29 Codice Giallo Isolamento parziale per i visitatori
- 30 La ricostruzione mammaria
- 31 Il ricovero in Senologia
- 32 Il ritorno a casa
- 33 Gestione della digiunostomia nutrizionale
- 34 Il trattamento del dolore postoperatorio
- 35 La nutrizione durante il trattamento Oncologico
- 36 Returning Home a Guide for patients
- 37 La salute dei denti e della bocca nel paziente oncologico
- 38 Riabilitazione motoria dopo intervento chirurgico al seno
- 39 Novità nello screening cervicale
- 40 Riabilitazione motoria dopo biopsia del linfonodo sentinella

Per ulteriori informazioni
www.ieo.it



#15



IEO Istituto Europeo di Oncologia
Via Ripamonti 435 20141 Milano

T +39 02 57489.1 F +39 02 57489.208
E info@ieo.it W www.ieo.it

A cura del
Comitato Educazione Sanitaria

Con il contributo delle
Unità di Fisioterapia, Chirurgia Plastica e
Divisione di Senologia

Lo IEO è accreditato

