



## SCHEMA TECNICA INFORMATIVA

### LINFODRENAGGIO MANUALE METODO VODDER

Il *Linfodrenaggio Manuale* è una particolare tecnica di massaggio utilizzata sia in ambito estetico che riabilitativo, per il trattamento delle varie patologie del sistema linfatico.

Questo sistema che permette alla linfa di circolare nei vasi linfatici è uno dei meccanismi di cui il corpo deve avvalersi per trasportare le sostanze di scarto, eliminare le impurità e proteggere l'organismo. A volte, però, esso non funziona come dovrebbe, per cui il Drenaggio Linfatico Manuale (DLM) permette di riattivare, appunto, la circolazione, favorendo il deflusso dei liquidi da rimuovere.

Il concetto di "drenaggio" si riferisce, quindi, alla messa in moto del liquido linfatico da una zona dove si è accumulato verso un punto di sbocco, mediante una serie di manovre specifiche, che devono essere lente, ritmiche e armoniche, al fine di rispettare i parametri fisiologici del deflusso linfatico e non indurre stimoli che possano provocare "spasmi dei vasi linfatici".

Queste sono le principali **caratteristiche** del metodo Vodder:

- *leggera pressione di lavoro* (circa 40 mmHg), in quanto il sistema linfatico è molto superficiale, per cui la mano del terapeuta deve essere delicata;
- *pressione di lavoro alternata*, che permette un aumento della angiomotricità;
- le prese sono caratterizzate da uno *spostamento della pelle* e non da uno scivolamento, come ad esempio nel massaggio classico;
- *le manualità non provocano arrossamenti, dolore o calore*.

Questa tecnica è ampiamente sfruttata anche nell'ambito della medicina estetica, per combattere gli inestetismi della cellulite, e durante la gravidanza, per dare sollievo dalle gambe pesanti e rilassamento.

I principali **effetti** del Linfodrenaggio Manuale sono, quindi:

- un *effetto drenante*: favorisce l'eliminazione dei liquidi interstiziali e linfatici;
- un *effetto simpaticolitico*, ovvero un effetto rilassante;
- un *effetto antidolorifico-analgescico*, in quanto si va a lavorare anche sui recettori del dolore;
- *ammorbidimento delle fibrosi*;
- un *effetto immunologico*.



## **INDICAZIONI TERAPEUTICHE**

- Linfedemi primari, in cui vi è un disturbo di sviluppo dei vasi linfatici e/o linfonodi
- Linfedemi secondari: si parla di un'insufficienza meccanica del sistema di drenaggio linfatico per costrizione o obliterazione (vasi linfatici e/o linfonodi) a seguito di un danno esterno o interno (infiammazione, traumi, tumore)
- Alleviare la sensazione di "pesantezza delle gambe", ad esempio nella stagione calda, in gravidanza, o per quelle persone abitualmente costrette ad una prolungata stazione eretta
- Edemi post-traumatici (distorsioni, lussazioni, ecc.) o a seguito di un intervento chirurgico, per drenare le sostanze che causano il permanere dell'infiammazione e del dolore
- Sinusite, per diminuire secrezioni e dolore
- Stipsi

## **CONTROINDICAZIONI ASSOLUTE**

- Tumori maligni: carcinomi, sarcomi, tumori maligni del sistema linfatico, leucemie, nuove metastasi
- Infiammazione acuta
- Erisipela (infezione da streptococchi della pelle e della sottocute)
- Trombosi, a causa del rischio acuto di embolia
- Scompenso cardiaco

## **CONTROINDICAZIONI RELATIVE**

- Tumore trattato
- Precancerosi della pelle, nevo
- Infiammazioni croniche
- Disturbi funzionali della tiroide
- Asma bronchiale
- Ipotonia e distonia vegetativa