

# LINFEDEMA DELL'ARTO SUPERIORE, OVVERO IL “BRACCIO GONFIO”

In alcuni casi, l'asportazione dei cavi ascellari, può compromettere il drenaggio della linfa dell'arto superiore e della mammella. Rimanendo accumulato nei tessuti, il liquido può causare il cosiddetto linfedema, che si forma gradualmente nell'arco di pochi giorni o anche di diversi anni dall'intervento.

I più comuni sintomi del linfedema sono: gonfiore, senso di pienezza o pesantezza del braccio interessato, difficoltà ad alzare l'arto, irrigidimento della pelle, la riduzione della capacità motoria o della flessibilità della mano o del polso, la difficoltà a infilare il braccio nella manica della giacca o della maglia, il senso di compressione dato da anelli, orologio o braccialetti.

## La prevenzione del linfedema

L'infezione, più specificatamente la risposta del corpo all'infezione, può indurre la formazione del linfedema. Alcuni semplici accorgimenti, che devono diventare vere e proprie abitudini quotidiane, possono però allontanare il rischio quasi del tutto.

In particolare:

1. Applica regolarmente una crema idratante.
2. Pulisci con attenzione eventuali tagli o graffi e, se necessario, applica una crema antibiotica e copri la ferita.
3. Non fare il bagno con acqua eccessivamente calda ed evita bruschi sbalzi di temperatura.
4. Evita l'esposizione diretta al sole nelle ore più calde e proteggiti da eventuali scottature utilizzando sempre la crema solare.
5. Cerca di evitare le punture degli insetti, proteggiti con creme e spray repellenti.
6. Indossa un paio di guanti per le attività di giardinaggio o simili e non fare mai attività troppo pesanti.
7. Evita movimenti che comportino uno sforzo ripetuto da parte della muscolatura del braccio; cerca di non stirare, lavare i vetri o lavorare a maglia troppo a lungo e non praticare sport che affatichino il braccio.
8. Non indossare gioielli stretti e in generale elastici che comprimono il braccio
9. Fai molta attenzione quando ti radi le ascelle, in modo da non provocarti piccoli tagli.
10. Non sollevare carichi pesanti con il braccio a rischio.
11. Quando viaggi in aereo indossa sempre una gomitiera compressiva (disponibile nei negozi di prodotti medici) per equilibrare gli sbalzi di pressione.
12. Evita prelievi di sangue dal braccio a rischio e fatti misurare la pressione dall'altro lato.