



LIPEDEMA

Conoscerlo, gestirlo, trattarlo

Una mappa nel labirinto



Skin care e Dry brushing nel lipedema

Disclaimer: questo contributo è redatto allo scopo di fornire un potenziale strumento aggiuntivo di aiuto. Il contributo sul dry brushing è estratto dall'articolo che ha scritto per LIO Lipedema Italia la dott.ssa FT Monica Coggiola, che ringraziamo.

L'uso della compressione sottopone la pelle di una persona che ha il lipedema a un forte stress quotidiano. La nostra pelle ha bisogno di molta cura e attenzione. Per garantire che sia ben nutrita, esfoliata, idratata, forte e sana durante tutto l'anno, abbiamo raccolto qui di seguito alcuni consigli per la cura della pelle e vi parliamo della famosa spazzolatura a secco, il dry brushing, forse il metodo più conosciuto e popolare nell'ambito degli autotrattamenti per il lipedema. Si tratta di una pratica igienista che consiste nel massaggiare il corpo a secco con una spazzola apposita. Gli effetti benefici della spazzolatura si ottengono attraverso una serie di azioni e gestualità definite.

Cura e protezione della pelle nel lipedema

La pelle è importante perché ci protegge e mantiene costante la temperatura corporea. Nel lipedema la pelle e i tessuti connettivi possono essere molto morbidi e flessibili, sono più sensibili e più facilmente soggetti a irritazioni e infesioni. I tessuti del lipedema possono anche risultare freddi al tatto, a causa delle caratteristiche isolanti delle cellule di grasso. A volte si dice che i volti delle persone affette da lipedema non invecchiano mai, ma hanno un segreto di eterna giovinezza! In realtà questo effetto dipende dalle peculiarità della patologia, per cui anche il nostro viso ha bisogno di particolari cure e attenzioni.

La cura della pelle è molto importante per le persone affette da lipedema. Mantenere la pelle pulita e idratata è il consiglio migliore per le persone che hanno il lipedema, ma non dobbiamo dimenticare anche accortezze più specifiche. La cura e la protezione della pelle comprendono il lavaggio quotidiano della pelle, l'uso di emollienti appropriati, l'evitamento di allergeni e la prevenzione o il trattamento di danni alla pelle come graffi, infezioni fungine, vesciche, ustioni, punture di insetti o corpi contundenti. Le pieghe cutanee sono molto comuni in caso di lipedema. L'umidità tra le pieghe può essere la principale causa di danni e infezioni nel lipedema. È particolarmente importante esaminare attentamente le pieghe cutanee, poiché queste possono sviluppare danni da attrito o da umidità e conseguenti infezioni da batteri o funghi. Inoltre, indossare indumenti compressivi può stressare la pelle, che diventa secca e soggetta a piccole lesioni cutanee, come i graffi. Questo, a sua volta, aumenta il rischio di penetrazione di batteri nella pelle che possono causare infezioni. La pressione esterna richiesta dalle calze e dai bendaggi compressivi sottopone la pelle a ulteriori sollecitazioni, con conseguente compromissione dell'equilibrio cutaneo, secchezza della pelle, assottigliamento, screpolatura e maggiore sensibilità alle irritazioni. In genere gli indumenti compressivi sono testati dermatologicamente e sono generalmente ben tollerati. Raramente si verificano reazioni allergiche e difficilmente le reazioni sono attribuibili direttamente alla compressione. Se si notano comunque arrossamenti o prurito, le cause possono essere diverse: in primo luogo, la sollecitazione meccanica provocata dall'attrito degli indumenti compressivi durante



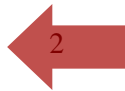


LIPDEMA

Conoscerlo, gestirlo, trattarlo

Una mappa nel labirinto

il movimento può causare irritazioni alla pelle sensibile. Anche i tessuti che non assorbono efficacemente l'umidità rappresentano un rischio, ma generalmente i capi compressivi di ultima generazione hanno un elevato contenuto di microfibre per intervenire su questo problema. La pelle che si secca è un problema comune a molti pazienti. Inoltre, la pelle e la fascia del lipedema possono essere meno elastiche rispetto alle aree non interessate da alterazioni tissutali tipiche del lipedema.



Una buona cura della pelle in caso di lipedema comprende:

- Lavare la pelle quotidianamente con saponi delicati o detergenti per la pelle che siano idratanti, ipoallergenici e con un pH neutro o leggermente acido (intorno a pH 5).
- Asciugare con cura la pelle, soprattutto le pieghe cutanee.
- Applicare prodotti emollienti: rivestono la pelle con uno strato oleoso che protegge dalla perdita di acqua.
- Evitare i prodotti profumati che spesso irritano la pelle.
- Disinfettare e trattare immediatamente eventuali tagli, graffi o punture di insetti.
- Evitare lesioni non necessarie nei distretti colpiti, come prelievi di sangue o iniezioni.
- Prestare attenzione alla cura delle unghie per evitare unghie incarnite o pelle secca intorno al letto ungueale.

In particolare:

- **Detergere la pelle:** Le lozioni detergenti medicali senza sapone con un valore di pH neutro di 7 (o leggermente acido) sono ideali per la pulizia della pelle. Sono adatti anche gli oli per la doccia di alta qualità, che forniscono alla pelle i lipidi necessari. Inoltre, assicuratevi di non fare la doccia o il bagno con acqua molto calda.
- **Asciugare la pelle:** L'asciugatura della pelle deve essere molto accurata e meticolosa. Le zone umide possono essere terreno fertile per funghi e batteri, in particolare tra le dita delle mani e dei piedi, nelle pieghe della pelle, nella zona genitale e nelle pieghe delle articolazioni.
- **Cura della pelle:** Come già detto, utilizzare prodotti medici delicati e non profumati, come creme o lozioni. Esistono in commercio anche schiume specifiche per la pelle edematosa, generalmente a base di pantenolo o altre sostanze lenitive.

Quando rivolgersi al medico

Ci sono alcune situazioni per la cura della pelle in cui è necessario rivolgersi a un medico per farsi aiutare nella cura della pelle.

Nelle persone con lipedema il sistema linfatico potrebbe essere compromesso o in difficoltà e sofferenza a causa dell'ingombro meccanico di grasso e fibrosi nelle stazioni linfonodali. Certamente non al pari di chi ha un'affezione come il linfedema, ma comunque in maniera problematica rispetto a un individuo sano, è più facile che anche in una persona con lipedema si verifichi un'infezione dopo un piccolo taglio o un graffio. La cicatrizzazione delle ferite potrebbe essere più lenta o problematica,





LIPEDEMA

Conoscerlo, gestirlo, trattarlo

Una mappa nel labirinto



specie nei pazienti ipermobili. Nei pazienti con compromissione del sistema immunitario anche un piccolo taglio potrebbe scatenare reazioni locali fastidiose.

Altri cambiamenti potenzialmente dannosi per la pelle sono secchezza e infezioni fungine. Specie in presenza di grandi concamerazioni di grasso o lobuli pronunciati, sulla pelle si possono creare invaginazioni in cui si accumulano sporco e sudore e che sono costantemente soggette a sfregamento e proliferazione batterica. In presenza di queste situazioni è utile rivolgersi a un dermatologo per una gestione completa di questi problemi. Nella routine quotidiana è possibile applicare prodotti per la traspirazione, spesso a base di argento antimicrobico o prodotti simili per ridurre umidità e infiammazione.

Le pieghe cutanee in particolare possono arrossarsi e infettarsi, e alcune persone possono trovare scomoda la cura personale se la loro mobilità è compromessa. Potrebbero essere necessari prodotti antisettici, antimicotici o altri prodotti per la cura della pelle e delle ferite.

Altri problemi per cui è necessario l'intervento di un medico si verificano quando avete una ferita aperta che non sta guarendo normalmente o se sospettate di avere una linforrea. La linforrea non è comune nel lipedema, ma può verificarsi spesso nelle forme miste di lipedema e linfedema. Il sospetto di soffrirne dovrebbe arrivare se notate un liquido che fuoriesce dalla pelle. Il liquido chiaro può sembrare innocuo, ma è caustico e lasciarlo sulla pelle può provocare una ferita. In quel caso bisogna rivolgersi subito a un medico e di evitare l'uso di lozioni con cere.

Altre cose a cui bisogna stare attenti è se notate aree corporee arrossate o più calde. Potrebbe trattarsi di un'infezione da cellulite, intesa proprio come infiammazione del tessuto (e da non confondersi con quella che comunemente chiamiamo cellulite ovvero la PEFS). Si tratta di una vera e propria infezione che si diffonde da un'area e fa aumentare la temperatura corporea. In questo caso, è necessario rivolgersi urgentemente a un medico per un trattamento antibiotico.

Infine, pazienti con lipedema potrebbero non soffrire solo di pelle secca e squamosa, ma essere soggetti più facilmente a un disturbo detto ipercheratosi. L'ipercheratosi è una delle patologie della pelle più frequenti causate dall'aumento della cheratina. Può essere condizionata da vari fattori: dal continuo sfregamento o come conseguenza di un'infiammazione o di un'irritazione cronica, in seguito all'esposizione di stimoli meccanici, infettivi e tossici.

Per rimuovere l'ipercheratosi, sono necessari prodotti idratanti ed emollienti, arricchiti con principi attivi che sgretolino i blocchi di cheratina. L'urea e l'acido salicilico sono i principali principi attivi cheratolitici, ma sarà il medico a prescrivere i prodotti adatti.

La routine mattutina e serale

Al mattino, la cura della pelle è un po' più complicata perché la compressione deve essere applicata subito dopo, motivo per cui alcune persone non usano la crema al mattino. Se la pelle ha bisogno di maggiore idratazione, assicurarsi di utilizzare prodotti per la cura che non interferiscano con la vestizione e che non causino depositi nel tessuto degli indumenti compressivi. Se si utilizzano calze con la parte superiore in silicone, assicurarsi che né il grasso della pelle né la crema entrino in contatto con le bande superiori, altrimenti le calze scivoleranno per tutto il giorno. Se ciò accade, si consiglia





LIPEDEMA

Conoscerlo, gestirlo, trattarlo

Una mappa nel labirinto



di ripiegare la fascia, pulire la pelle e il silicone con acqua e asciugare bene entrambi con un panno pulito. A quel punto la calza di solito regge di nuovo.

Nei negozi di forniture mediche e negli shop online è possibile trovare una selezione completa di prodotti per la cura della pelle delle persone con lipedema e linfedema. Tra questi, i gel per la pelle, ad esempio, che hanno un ulteriore effetto rinfrescante nelle giornate calde e facilitano l'inizio della giornata per le gambe pesanti.

Di notte, la pelle ha finalmente la possibilità di riprendere fiato dopo una lunga giornata. Per questo la pelle andrebbe sostenuta nella sua rigenerazione applicando una generosa quantità di crema prima di andare a letto. Una crema da notte deve essere molto ricca e nutriente, in modo da sfruttare perfettamente il tempo senza compressione. Questi prodotti forniscono alla pelle un'idratazione e nutrizione sufficiente e mantengono il suo film protettivo naturale. La pelle si riprende durante la notte e rimane liscia, il che rende più confortevole indossare il prodotto il mattino seguente. Ricordate di scegliere sempre prodotti privi di profumi, additivi, conservanti e sostanze veicolanti con un potenziale allergico.

Trattamenti che aiutano

È stato riscontrato che la terapia con onde d'urto migliora le proprietà biomeccaniche della pelle che portano alla levigazione della superficie del derma e dell'ipoderma.

Il drenaggio linfatico è importante per la salute della pelle se il fluido linfatico non scorre correttamente e può intervenire sul progressivo cambiamento dei tessuti, prevenendo la fibrosi da stasi linfatica.

Anche quando si fa la pressoterapia si possono fare impacchi idratanti da far agire durante la seduta. Il drenaggio sequenziale ne potenzierà gli effetti.

Esfoliazione e Scrub

Per detergere e idratare la pelle ipersensibile è consigliabile l'utilizzo di un prodotto particolarmente delicato, come un'acqua detergente che, essendo senza risciacquo, ha l'ulteriore vantaggio di evitare gli effetti irritanti dell'acqua di rubinetto molto calcarea (dura), tipica di tante località.

Per esfoliare la pelle della persona con lipedema, la parola chiave è delicatezza. Evita esfolianti con microsferi in caso di pelle sensibile, ma opta per una lozione o un detergente e usa un guanto esfoliante delicato. Non ci sono tempi validi per tutti per uno scrub, ma ricordiamo che praticarlo regolarmente aiuta a preparare la pelle a ricevere i trattamenti idratanti e nutrienti e li ottimizza. Le persone con lipedema utilizzano spesso prodotti a base di elementi naturali; sui social e nei blog lippy sono frequenti ricette di skin care con cui prepararsi prodotti esfolianti da sole con ingredienti naturali. Citiamo a titolo esplicativo uno scrub per le gambe a base di olio di cocco, avocado, succo di pompelmo e sale dell'Himalaya. Oppure uno scrub per i piedi sempre con olio di cocco, ma con l'aggiunta di cardamomo, cannella e fondi di caffè. La polvere di caffè è presente spesso in alcune ricette di esfolianti naturali, anche per ritardare la crescita dei peli dopo i trattamenti depilatori.

Basta mescolare insieme due cucchiaini di polvere di caffè, un cucchiaino di bicarbonato e dell'acqua,



Tutti i diritti riservati ©Lio Lipedema Italia™ APS|ETS - Associazione Italiana Lipedema

CF 96413930585 – Iscrizione al RUNTS della Regione Lazio n. G16937

Sito: www.lipedemaitalia.info – E-mail: info@lipedemaitalia.info – PEC: lio@pec.lipedemaitalia.info



LIPEDEMA

Conoscerlo, gestirlo, trattarlo

Una mappa nel labirinto

quanto basta per rendere la pasta cremosa, si applica il prodotto sulle zone interessate, si lascia agire per 10 minuti e poi risciacqua. I social media sono pieni di ricette e soluzioni di questo genere. L'esfoliazione è importante anche in relazione ai trattamenti depilatori. Generalmente si eseguono qualche giorno prima di procedere con la depilazione, in modo da evitare la comparsa di peli incarniti. Ma vediamo più in dettaglio come affrontare il problema peli.

Depilazione e epilazione

I metodi disponibili per la rimozione dei peli superflui sono diversi e vanno dal rasoio alle creme depilatorie, passando per alternative rappresentate dalla ceretta e dall'epilatore elettrico. Il trattamento può essere eseguito comodamente a casa, nei saloni estetici certificati o nelle cliniche dermatologiche. Non è banale pensare che questo aspetto rappresenti un problema che provoca non pochi dubbi alle persone interessate dal lipedema. E che i pazienti si pongono spesso dubbi e domande in merito, a cui sovente non seguono risposte adeguate.

Epilare o depilare: i dubbi

La cosa fondamentale da sapere è che i tempi di ricrescita dei peli non dipendono solo dal metodo scelto per eliminarli, ma sono individuali e dipendono, oltre che da fattori ereditari, anche dagli ormoni. E questo è un aspetto di sicuro interesse per le persone con lipedema. La presenza dei peli, che in genere affligge molte donne, per chi ha il lipedema a volte non rappresenta una priorità perché le pazienti riferiscono spesso di avere pochissimi peli sulle gambe. A volte lo fanno con compiacimento, ma in realtà l'assenza o la scarsità dei peli, nel mondo del lipedema è indice di un ambiente cellulare poco sano, che ostacola persino la crescita dei peli. Capita di frequente che dopo aver intrapreso con successo un percorso di cura, in particolare quello chirurgico, le pazienti riscontrino di avere di nuovo peli su gambe e braccia come non accadeva da anni, e questo è indice di risanamento dell'ambiente cellulare che prima era soffocato dal lipedema. In ogni caso ogni persona con lipedema deve poter scegliere il metodo più agevole e adatto per rimuovere i peli, ragionando anche sui tempi di ricrescita che potrebbero influenzare la decisione sul metodo scelto.

Un'idea comune, ma falsa è che la ricrescita dei peli è determinata anche dal metodo di eliminazione e che la rasatura e la depilazione favoriscano la ricrescita, le dimensioni o il colore di peli e capelli, mentre i metodi di epilazione che estirpano il pelo alla radice li rendano più radi e meno forti. In realtà non è così e la rasatura non influenza la velocità di ricrescita. Se si hanno peli forti, cresceranno tali sia con che senza rasoio. La verità è che la depilazione altera la forma della punta della ricrescita del pelo o del capello, andando ad influenzare il modo in cui i peli si sentono al tatto quando ricrescono. Quindi nella scelta di un metodo di epilazione sulla rasatura ha un solo vantaggio rappresentato dall'eliminazione dei peli alla radice e non dal taglio che avviene con la depilazione. E per questa ragione i peli impiegano più tempo a ricrescere. Sfatiamo quindi uno degli altri miti più diffusi: come epilatore e rasoio, la ceretta non influenza il numero dei follicoli piliferi; quindi, non fa diminuire la ricrescita dei peli! Sono altri i fattori a determinare una riduzione della quantità di peluria, tra questi gli ormoni e l'avanzare dell'età che incide nella diminuzione della densità dei peli in maniera significativa! Optare per un metodo depilatorio o per un'epilazione si basa quindi su una valutazione rischio/beneficio sulla frequenza con cui bisogna intervenire.





LIPEDEMA

Conoscerlo, gestirlo, trattarlo

Una mappa nel labirinto

6

Ceretta nel lipedema: sì o no?

Una delle domande più frequenti è la seguente: in presenza di vene varicose e/o capillari visibili, si può fare la ceretta?

La risposta è: tendenzialmente sì. Il consiglio è di non effettuare la ceretta a caldo, perché oltre al trauma generato dallo strappo ci sarebbe anche il rischio di facilitare la vasodilatazione, che può peggiorare il quadro varicoso e i capillari dilatati.

Se la pelle è particolarmente delicata lo strappo della ceretta può causare una leggera abrasione della pelle stessa, con conseguente arrossamento. Ecco perché la ceretta è spesso sconsigliata in caso di problemi di fragilità capillare o di flebiti e vene varicose: i capillari sottili potrebbero facilmente rompersi. Naturalmente, l'uso della ceretta deve essere evitato anche sulla cute lesa, infiammata e/o irritata, così come in presenza di patologie della pelle. Se si formano lividi, l'applicazione di ghiaccio può ridurre il gonfiore e calmare il dolore. È importante proteggere la pelle avvolgendo il ghiaccio in un panno.

Generalmente, chi sconsiglia la ceretta pensa ai metodi tradizionali di strappo con cera a caldo e che sono abbastanza traumatici, oltre che dolorosi. Ma gli operatori del benessere e centri estetici possono offrire varie alternative meno traumatiche, come ad esempio la ceretta brasiliana, che è considerata la ceretta indolore per eccellenza. È una cera realizzata con ingredienti di origine naturale, come ad esempio resine, miele, cera d'api e simili. A differenza delle cere tradizionali, la ceretta brasiliana non scotta e si può stendere a temperature molto più basse. Inoltre, non necessita di strisce per essere rimossa. La cera, una volta fredda, si strappa come se fosse un cerotto e riesce così ad eliminare anche i peli molto corti.

Se la ceretta permette alla persona con il lipedema di risolvere il problema più a lungo, è un'opzione da considerare rispetto ai metodi di rasatura che potrebbero essere meno aggressivi sul sistema venoso, ma dover richiedere interventi più frequenti, e quindi una sollecitazione meno aggressiva, ma troppo ravvicinata nel tempo. Ogni persona può valutare la situazione in base alla propria esperienza personale e ai tempi di ricrescita, tenendo presente di fare sempre attenzione al calore.

Se si è preoccupati per il dolore esistono piccoli accorgimenti (tra cui persino l'applicazione di creme a base di lidocaina), ma uno dei consigli più semplici è rappresentato dal borotalco. Il borotalco viene spesso sottovalutato, ma è un ottimo alleato per soffrire meno durante la ceretta. Un velo di talco nella zona da epilare permetterà alla cera di aderire al pelo e non alla pelle, rendendo lo strappo meno aggressivo e meno doloroso. Per quanto una crema anestetica possa aiutare, è sempre meglio evitare di mettere creme oppure oli sulla pelle prima della cera, e di effettuare la depilazione su pelle sudata, irritata (quindi no a depilazione dopo una giornata al sole) e abrasa.

Nelle prime ore successive all'epilazione è fondamentale evitare di grattare la zona epilata, di fare bagni caldi e di esporsi al sole. È sconsigliato usare prodotti a base di alcol o profumi sulla zona interessata.





LIPEDEMA

Conoscerlo, gestirlo, trattarlo

Una mappa nel labirinto

Qual è il momento migliore per fare la ceretta?

Dipende dalle priorità. Considerando le influenze ormonali è proprio durante il ciclo mestruale che l'attività ormonale è rallentata e i bulbi piliferi sono a riposo. Di conseguenza il ciclo è il momento più adatto del mese. Facendo la ceretta durante il ciclo i peli ricresceranno più lentamente, ma appariranno anche più deboli, fini e radi una volta ricresciuti

Se invece si vuol provare meno dolore durante lo strappo della cera, ricordando che i dolori durante le mestruazioni aumentano e si è più sensibili alle sollecitazioni, si consiglia di fare la ceretta nella seconda settimana dall'inizio del ciclo mestruale: si tratta del periodo migliore, grazie a un mix di endorfine e estrogeni!

Epilazione Laser

Molte pazienti si chiedono se possono sottoporsi a epilazione con il laser e se questa è controindicata quando si ha il lipedema. Anche questo è un aspetto molto soggettivo e vale la pena confrontarsi coi curanti prima di sottoporsi a un ciclo di trattamenti di questo genere e valutarne il rapporto rischio/beneficio. L'epilazione laser e la luce pulsata permettono infatti di eliminare completamente il problema nel giro di qualche seduta. Agendo direttamente sui bulbi piliferi, il laser protegge l'elasticità della pelle, rendendola ancora più morbida. Va valutato se è una strada percorribile con o senza abbinamento con metodi classici di depilazione con uso di prodotti a effetto ritardante.

La rasatura depilatoria, le creme depilatorie e il rasoio elettrico

Durante la depilazione tramite rasatura delle gambe, una lametta inclinata va fatta scorrere lungo la superficie della pelle per rimuovere i peli. Vi sono in realtà due modi per radersi le gambe: rasatura a umido sotto la doccia o nella vasca con la lametta o rasatura a secco, usando un rasoio elettrico. Nel lipedema è preferibile la seconda opzione, per eliminare il rischio di ferite o irritazioni provocabili dalla lametta. Esistono in commercio anche rasoi elettrici di buona qualità da usare sotto la doccia e sulla pelle bagnata. Questo è considerato il metodo più vantaggioso per la persona con il lipedema. Le creme depilatorie non sono sconsigliate in assoluto, ma va tenuto presente che la pelle della persona con lipedema è spesso iper-reattiva e potrebbero verificarsi fenomeni di intolleranza, sensibilizzazione e arrossamenti. Spesso le pazienti con lipedema usano anche sulle gambe e sulle braccia creme depilatorie destinate al viso o alla zona bikini o altre zone delicate, che sono generalmente meno aggressive dei prodotti per la depilazione degli arti.

Spazzolatura a secco

La spazzolatura a secco, che vedremo bene in dettaglio, può anche contribuire a migliorare il flusso linfatico. I punti chiave della spazzolatura a secco sono l'uso di una spazzola con setole morbide e la cura dell'integrità della pelle, soprattutto se il sistema immunitario è compromesso. La spazzolatura non deve solo accarezzare o scivolare sulla pelle. Dobbiamo effettivamente muovere e distendere la pelle per aprire i capillari linfatici e ridurre il gonfiore. Alcune persone hanno





LIPEDEMA

Conoscerlo, gestirlo, trattarlo

Una mappa nel labirinto

riscontrato che la prima volta che spazzolano a secco rimuovono molta pelle morta, quindi, se questo è un problema per voi, sedetevi su un asciugamano o spazzolate a secco all'esterno.

La spazzolatura a secco può essere utilizzata come ulteriore tecnica di drenaggio linfatico. La spazzolatura a secco è anche un esfoliante delicato e molte persone apprezzano l'effetto che ha sull'aspetto e sulla sensazione della pelle e questa può essere un'altra buona motivazione per inserire la metodica nella vostra routine di igiene e benessere quotidiano. Per i consigli generali, se si utilizzano setole naturali, assicurarsi che la spazzola asciutta non sia mai stata usata (bagnata) nella doccia o nella vasca da bagno. Tenetene una separata solo per la spazzolatura. La spazzolatura va fatta con movimenti che seguono il percorso del sistema linfatico, e va eseguita prima della doccia o dell'esercizio fisico sulla pelle asciutta. Non bisogna mai spazzolare troppo: fermatevi prima che la pelle diventi sensibile o arrossata e non dimenticate di idratare la pelle dopo. Veniamo a spiegare meglio di cosa si tratta quando si parla di Dry Brushing.



LIO
Lipedema
Italia



LIPEDEMA

Conoscerlo, gestirlo, trattarlo

Una mappa nel labirinto

Dry Brushing

Il Dry Brushing, ovvero appunto la spazzolatura a secco di corpo e viso, è una pratica di autotrattamento che il paziente può esguire da solo, magari al mattino prima della doccia o anche in altri momenti della giornata, per prendersi cura di sé, migliorare il tono dell'umore e coccolarsi con una pratica che fa anche bene al nostro corpo.



Il Dry Brushing è una pratica di origine antichissima e riscoperta in tempi più recenti. Questo trattamento è descritto e utilizzato da molte civiltà storiche (Antichi Egizi, Greci, Romani, Cinesi, Giapponesi, Scandinavi, Russi, Turchi e Nativi d'America).

Sembra che anche Cleopatra se ne avvallesse come rituale di bellezza.

Nel tempo, sono state apportate varianti, utilizzando spazzole di diverso tipo, forma e materiali, guanti di crine o loofah, per arrivare agli scrub e al gommage.

Con il nome di **Gharshana** indichiamo una tecnica tradizionale ayurvedica di esfoliazione ed è



LIPEDEMA

Conoscerlo, gestirlo, trattarlo

Una mappa nel labirinto

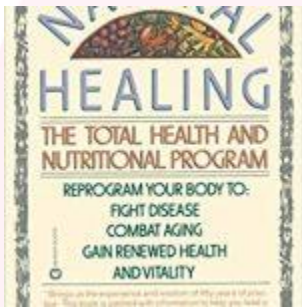
solitamente effettuata con guanti di seta grezza.

Si tratta di una pratica consigliata da numerosi specialisti del passato e del presente. Vediamo chi sono:



Sebastian Kneipp

L'abate tedesco Sebastian Kneipp (1821- 1897), padre dell'idroterapia.



Jack Soltanoff

dott. Jack Soltanoff, chiropratico di Woodstock, vissuto quasi 100 anni fa.



Paavo Airola

dott. Paavo Airola (Ph. D., ND), finlandese, esperto di medicina naturale e promotore di pratiche di risanamento e di igiene naturale. 30 anni fa usava il Dry brushing a scopo medico per disintossicare e curare i suoi pazienti, in particolare quelli affetti da problemi circolatori.



LIPDEMA

Conoscerlo, gestirlo, trattarlo

Una mappa nel labirinto

11



Serena Missori

Dr.ssa Serena Missori, endocrinologa e specialista di medicina anti-aging, incoraggia l'uso della [spazzolatura a secco](#) per favorire la disintossicazione. [QUI](#) il suo contributo.



Tami Meraglia

dott.ssa [Tami Meraglia](#) (MD). Afferma [QUI](#) che "La pelle assorbe le tossine e le sostanze chimiche e la spazzolatura a secco sostiene le capacità di disintossicazione della pelle", a tal fine suggerisce di effettuare una [spazzolatura leggera durante il lavaggio quotidiano per sostenere il sistema linfatico](#)



Melinda Beck

dottorssa Melinda Beck (Naturopathic Doctor a Bellevue, WA). Indica precisi gesti di "spazzolatura linfatica" (li trovate [QUI](#)), che contribuiscono alla disintossicazione e alla salute del corpo, con azione rilassante sul sistema nervoso e di supporto della funzione cardiovascolare. Clicca qui per maggiori informazioni: "[Dry Brushing Technique for Lymph Health with Mindy Beck](#)" [Video](#)



LIPEDEMA

Conoscerlo, gestirlo, trattarlo

Una mappa nel labirinto

12



Alan Glen Christianson

Dr. [Alan Glen Christianson](#) (MD, endocrinologo e naturopata). Sostiene che il dry brushing, effettuato quotidianamente prima della doccia o del bagno e seguito dall'utilizzo di una buona lozione idratante, non solo migliora la pelle, ma ha effetti molto più profondi, come il miglioramento degli scambi metabolici, la riduzione dello stress e contribuisce al risanamento delle ghiandole surrenali. Attraverso la spazzolatura della pelle è possibile agire sul sistema neurovegetativo con effetto calmante e rilassante e, di conseguenza, influire sulle ghiandole surrenali per via nervosa, con indubbi vantaggi in termini di regolazione del cortisolo (migliore qualità del sonno, più facile raggiungimento del peso forma, maggior livello di energia) ed assimilazione della vitamina D.

[Video](#)

La spazzolatura a secco induce l'asportazione meccanica delle cellule morte e delle tossine, la stimolazione dei meccanorecettori, l'effetto simpaticolitico, una leggera stimolazione del Sistema Vascolare Linfatico e del microcircolo, attiva l'eliminazione di ristagni e tossine, ossigena il corpo e prepara la pelle alla miglior penetrazione di principi attivi, che potranno essere utilizzati successivamente.

BENEFICI

- Migliora la circolazione
- Aiuta ad espellere le tossine.
- Stimola il sistema linfatico
- Stimola e rafforza il sistema immunitario
- Esfolia e rinvigorisce la pelle liberando i pori
- Riduce lo stress come un massaggio, aiuta a rilassarsi e riduce l'ansia
- Ha un effetto anticellulite
- È semplice da eseguire ed economico!

COME SI FA

Utilizzando una spazzola a setole morbide, si spazzola il corpo senza bagnarlo, seguendo movimenti precisi e direzionali, ampi, circolari, generalmente ma non necessariamente a partire dai piedi a salire verso tutta la gamba, fino al torace e agli arti superiori. Si esegue su tutto il corpo ad esclusione del viso, che va trattato a parte.

- Si esegue con la pelle asciutta e non sulla pelle bagnata



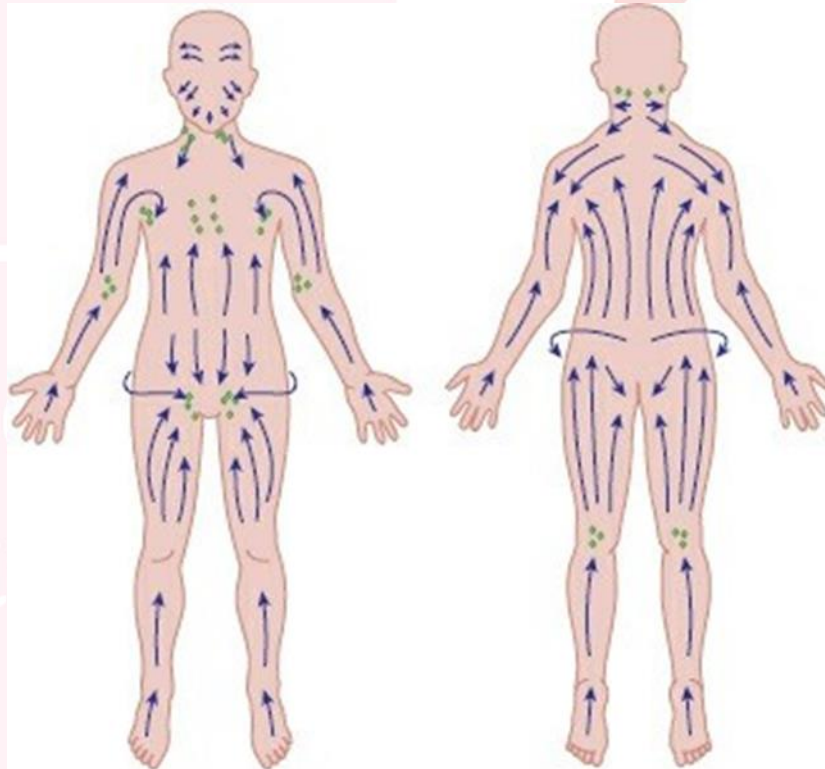
LIPDEMA

Conoscerlo, gestirlo, trattarlo

Una mappa nel labirinto

- Si usa una spazzola con manico lungo e setole naturali
- I materiali artificiali possono irritare la pelle
- Si eseguono movimenti ampi distalmente verso la parte prossimale.
- Si usa pressione sufficiente per stimolare, ma che non iriti.
- Si può cominciare sia dalla parte superiore del corpo che dai piedi e spazzolare seguendo lo schema del drenaggio indicato dalle frecce.
- Dividere il corpo in sezioni (linfotomi) e spazzolare verso i linfonodi
- Spazzolare in direzione da distale a prossimale.
- Spazzolare sempre verso il cuore e mai viceversa.
- Il momento migliore è al mattino prima della doccia.
- L'operazione di spazzolatura si protrae per circa 5 minuti ad eccezione del viso.
- Per il volto vanno utilizzate spazzole più delicate
- Al termine del procedimento si fa la doccia per portare via le cellule morte.
- Dopo la doccia si idrata la pelle con lozioni naturali o oli essenziali privi di sostanze chimiche.

13



GUIDA GENERALE

Qui si può [Scaricare](#) una guida generale

QUANDO NON VA FATTO?

Più che di controindicazioni, si può parlare di precauzioni: il dry brushing non va effettuato su aree cutanee dove la cute è arrossata, irritata o lesa ed in presenza di tagli, ferite, croste o in caso di pelle estremamente sensibile; inoltre si eviterà nelle aree affette da eczema. La spazzola usata per il corpo





LIPEDEMA

Conoscerlo, gestirlo, trattarlo

Una mappa nel labirinto

non è indicata per il viso e per zone ove la pelle è particolarmente delicata e sottile, qui la spazzolatura a secco potrà essere effettuata utilizzando una pressione più leggera ed una spazzola con setole morbide per evitare abrasioni ed irritazioni.

Dubbi e perplessità: il punto di vista del ricercatore (Jean Paul Belgrado)

Spazzolatura della pelle con pettini, spazzole, guanti ruvidi.

Alcune Persone Affette da Lipedema (PAL) riferiscono nei gruppi social e durante le consultazioni cliniche che massaggiare le zone dolorose con spazzole, pettini o guanti ruvidi dà loro sollievo dal dolore e gli apporta un certo benessere. Ricordiamo che la nostra pelle è il primo organo responsabile di informare il nostro cervello di tutto ciò che accade all'esterno del nostro corpo. Basta avvicinarsi a una parete fredda o calda per sentirla subito, pungersi con un ago piccolissimo per avere immediatamente una sensazione che ci viene comunicata dal nostro cervello, il quale analizza e interpreta molto rapidamente il segnale che riceve grazie al complesso intreccio di nervi che collegano i numerosissimi recettori contenuti nella pelle del sito in cui ci si è punti. Nel nostro studio internazionale sui sintomi dichiarati del lipedema, il 71% dei 4.700 intervistati ha riferito di provare dolore nelle zone interessate, sia alla palpazione, sia alla pressione o spontaneamente.

I pochi studi condotti sul dolore provato dalle persone con lipedema non hanno ancora fornito informazioni sufficienti per stabilire i meccanismi sottostanti. Nel frattempo, i medici sanno che i comuni antidolorifici sono inefficaci e alcuni hanno suggerito i farmaci usati nella depressione, ma senza molta convinzione.

Stranamente, ciò che alcune PAL ritengono talvolta efficace è il semplice sfregamento ripetuto della pelle nelle aree interessate. Ciò può sembrare paradossale, poiché il dolore evocato dalle PAL è proprio legato alla pressione. I meccanismi di sollievo potrebbero derivare dall'eccitabilità per saturazione di alcuni tipi di recettori chimici o meccanici presenti nella nostra pelle, come i recettori alle vibrazioni o i recettori alle citochine, oppure da processi più complessi che "ingannano" momentaneamente il cervello per fargli dimenticare il dolore. La ricerca è in corso. Non è necessario spendere soldi in spazzole miracolose: un semplice guanto sufficientemente ruvido, ma che non ferisca la vostra pelle fragile, farà al caso vostro.

Per approfondire

DRY BRUSHING FOR LIPEDEMA

[Leggi](#)

Per approfondire

BENEFITS OF DRY BRUSHING

[Leggi](#)

Per approfondire

VIDEO FDRS (Fat Disorders Resource Society)

[Guarda](#)

[Guarda](#)

