



LIPEDEMA

Conoscerlo, gestirlo, trattarlo

Una mappa nel labirinto



Pedane vibranti, pistole massaggianti e red light therapy per il lipedema: il grande sì

Autore: Debby Pelletier

Traduzione di Lorenza Braga. Revisione di Chiara Gusmini

Pedane vibranti per una cura di sé versatile

Quando ci si muove la linfa si muove - Se si soffre di lipedema o di disturbi simili, è fondamentale muoversi spesso. Rendetevi conto che la cura di voi stessi dipende da voi, che abbiate o meno una diagnosi ufficiale: meno fate ora per gestire i sintomi e la salute generale, più rischiate di divagare e di spendere tempo e denaro per le cure in seguito. Conosciamo i benefici dell'esercizio fisico per la salute, eppure molti non sono regolarmente attivi.

Anche se si desidera fare più "esercizio", i sintomi gravi e l'attuale livello di salute possono renderlo troppo difficile o non valere il dolore e la sofferenza del recupero. L'ideale è un'attività a basso impatto che non aumenti l'acido lattico e che sia di breve durata. Iniziate dal punto in cui vi trovate e fate quello che potete, qualsiasi movimento vi aiuterà ad aumentare il flusso linfatico e sanguigno.

Una pedana vibrante crea un ambiente favorevole, è a basso impatto e stimola il corpo e i suoi apparati in molti modi attraverso diversi micromovimenti. Lo stimolo è unico per ognuno di noi, ma il feedback generale è che ci si sente bene e che il dolore, il gonfiore e lo stress migliorano. È un modo semplice e veloce per gestire i sintomi e allo stesso tempo ottenere benefici dall'esercizio fisico. Rende l'attività fisica possibile per molti, più sicura, tollerabile e versatile quando si ha a che fare con problemi cronici.

Le pedane vibranti non sono correlate all'esposizione alle vibrazioni sul posto di lavoro, ma una terminologia simile ha contribuito a creare preoccupazioni ingiustificate. In generale, utilizzando una posizione e una durata adeguate, l'esercizio o la terapia con vibrazioni trasmesse a tutto il corpo (WBV – whole body vibration) hanno dimostrato di essere un'attività sicura e a basso impatto che quasi tutti possono tollerare.

Quali sono i benefici? I benefici generali sono gli stessi che si ottengono con il movimento e l'esercizio fisico, ma una pedana vibrante rende il movimento, l'attività fisica, più facile, meno faticoso e accelera il recupero. I benefici che ci si possono aspettare sono legati al *modo in cui* si utilizza l'apparecchio, eseguendo i "movimenti" migliori per i propri obiettivi. La costanza, come per qualsiasi altra attività, avrà l'impatto maggiore.

Cosa devo fare sulla macchina?

Non seguite le istruzioni di base contenute nel manuale fornito con la macchina, le vostre condizioni richiedono un approccio diverso. Non esiste un'impostazione o un programma unico per ogni condizione o sintomo. Come nel caso del lipedema, le pedane vibranti sono poco conosciute e





LIPEDEMA

Conoscerlo, gestirlo, trattarlo

Una mappa nel labirinto



mal comprese. La scelta di quali esercizi eseguire può intimidire, soprattutto se non si pratica attività fisica regolarmente. Fatevi aiutare per identificare i vostri obiettivi e come raggiungerli, trovate gruppi, comunità di esperti e altri utenti per ottenere supporto, motivazione, conoscere le controindicazioni e altre risorse. Man mano che la vostra esperienza e i vostri sintomi miglioreranno, migliorerà anche la vostra fiducia nell'uso e nella sperimentazione in autonomia.

Gestione dei sintomi

Migliorare la circolazione sanguigna e linfatica può giovare a molti sintomi, e alcuni minuti in piedi o seduti su uno sgabello (nel caso di scarsa mobilità) possono dare sollievo, aumentare l'energia e migliorare la mobilità. Ricordate che meno è meglio: il corpo è sottoposto a numerosi micromovimenti, mantenete la durata e l'intensità al minimo e utilizzatela più spesso, secondo le necessità dei sintomi.

Fitness/Perdita di peso

Per migliorare la forma fisica è necessario eseguire le posizioni dell'esercizio o allenarsi a raggiungerle. Eseguire le posizioni correttamente su una pedana ha un impatto minore sulle articolazioni e può affaticare più rapidamente a causa del maggiore movimento/carico sui muscoli. Il vostro allenatore/terapista può aiutarvi a identificare le posizioni adatte per i vostri obiettivi e a farvi progredire.

Se si verifica un peggioramento dei sintomi dopo l'esercizio fisico o si ha una risposta elevata all'istamina (comune con la POTS), prendere le precauzioni che si prendono normalmente quando si inizia una nuova attività (ad esempio, ridurre l'intensità, assumere antistaminici).

Stile di vita/Sentirsi bene

Tutti vogliamo meno stress e più tempo libero; le macchine sono molto apprezzate per il fatto che fanno sentire bene fisicamente e mentalmente, aumentando l'energia e risolvendo l'umore. Gli utenti si sentono più leggeri, più mobili e persino più felici dopo una sessione. Se ci si muove e ci si sente meglio, altre cose diventano possibili.

Scelta della pedana vibrante "giusta"

Dimenticate quello che dicono o fanno gli altri, si tratta di voi. Siate onesti con voi stessi su ciò che potete e siete disposti a fare fisicamente. Il movimento è più facile e più delicato per il corpo, ma una macchina non può fare tutto il lavoro.

Esistono molte macchine, ma solo tre tipi di movimento di base: oscillante, verticale e laterale. Ognuno di essi offre prestazioni e sensazioni diverse. Io preferisco l'oscillazione (alternanza tra centrale e laterale), perché si muove come un'altalena, imita il modo in cui camminiamo, è il movimento fondamentale, il primo, ed è quello su cui si basa la maggior parte della ricerca. Secondo la mia esperienza è anche il più gradito per la sua sensazione di naturalezza, la sua maggiore funzionalità e il suo costo contenuto. Come per la maggior parte delle attrezzature, ci sono quelle domestiche/di consumo e quelle commerciali/medicali. Una macchina elementare è adatta alla





LIPEDEMA

Conoscerlo, gestirlo, trattarlo

Una mappa nel labirinto

maggior parte delle esigenze, a meno che non si tratti di un utilizzo intenso.

Se volete solo muovervi e sentirvi meglio, restate sul semplice. Un apparecchio oscillante di base vi offrirà tutto ciò di cui avete bisogno. Il funzionamento agevole e la portabilità sono le caratteristiche migliori per l'uso giornaliero o quando si viaggia/lavora. Un solo tipo di movimento significa un solo motore e sarà più leggero e più facilmente gestibile.

Un maggior numero di funzioni o impostazioni non comporta necessariamente maggiori benefici. Le macchine con più di un movimento sono più pesanti e più grandi perché devono ospitare i motori aggiuntivi per ogni movimento e le funzioni extra. Le posizioni eseguite, il modo in cui si progredisce e l'uso costante sono i fattori più importanti.

I vostri limiti sono solo la vostra immaginazione e la vostra capacità di movimento.

Altri ottimi strumenti per il lipedema e da abbinare alle pedane vibranti

Le pistole per massaggi possono offrire un sollievo mirato e sono facili da portare con sé per aiutare a gestire sintomi come dolore e tensione, ma possono anche aiutare a smuovere i ristagni linfatici. Queste pistole sono adatte a lavorare sulle mani per migliorare la circolazione e il sistema linfatico, oltre a migliorare la forza della presa e la funzionalità generale della mano. Alcuni pazienti affetti da lipedema possono sviluppare noduli di grasso duri e dolorosi (lipomi). Molti di coloro che utilizzano le pistole da massaggio per il dolore hanno visto "rompersi" questi depositi e ridursi di dimensione, fino a essere eliminati.

Le terapie della luce (red/blu light therapy) offrono un modo passivo per aumentare il flusso sanguigno e muovere il fluido linfatico, riducendo al contempo il dolore e l'infiammazione. Le terapie con luce visiva (rossa, blu, ecc.) tendono portare benefici ai disturbi superficiali della pelle, mentre gli infrarossi vanno in profondità, sotto la superficie, per alleviare il dolore, il gonfiore e altri sintomi. Il calore dei dispositivi a infrarossi è regolabile ed è stato ben tollerato da molti membri della comunità del lipedema, indipendentemente dalle attuali raccomandazioni di evitare il calore.

Gli indumenti a compressione d'aria sono adattati a diverse aree del corpo e sono un metodo passivo per aiutare il nostro corpo a favorire il flusso sanguigno e linfatico. Sono ideali per il recupero, la gestione del dolore e del gonfiore e sono perfetti per i viaggi e per l'uso ovunque, poiché molti sono compatti e utilizzano batterie portatili.





LIPDEMA

Conoscerlo, gestirlo, trattarlo

Una mappa nel labirinto

Chi è Debby Pelletier



Debby ha scoperto le pedane vibranti quando un ginocchio malandato e i chili di troppo l'hanno spinta a cercare un'alternativa alla chirurgia. Dopo due decenni, due figli, tre studi e migliaia di ore di lavoro, cliniche, palestre e migliaia di utenti privati e professionali in tutto il mondo si affidano a Deb e a suo marito Dan per l'allenamento e l'attrezzatura. Deb ha un approccio semplice, funzionale e divertente per il suo allenamento e aiuto virtuale a migliaia di utenti attraverso gruppi di supporto online.

Deb utilizza una serie di tecnologie complementari che combinano terapia della luce, PEMF (campi elettromagnetici pulsati), compressioni e altri strumenti di cura di sé per ottenere risultati ottimali.

<https://linktr.ee/debbypelletier>

Lipedema
Italia

