



# LIPDEMA

**Conoscerlo, gestirlo, trattarlo**

*Una mappa nel labirinto*

## **Chirurgia riduttiva del lipedema. Trattamento preparatorio e terapie post-chirurgiche**

**Autore: Linda Anne Khan, CLT-LANA NCBTMB CDT**

*Traduzione di Anna Massera. Revisione di Chiara Gusmini*

### **Cura pre e post-operatoria**

Avete quindi deciso di sottoporvi a un intervento chirurgico per il vostro lipedema! Avete scelto con cura il vostro medico e avete prenotato le date degli interventi. Consigliamo di adottare tutte le misure conservative per almeno 3 mesi, ancora meglio per 6 mesi, prima di procedere con l'intervento chirurgico. Ciò include l'avvio di un buon piano alimentare, la ricerca dell'esercizio fisico più adatto a voi, la vibrazione su tutto il corpo o il rebounding, e la costanza nel seguire questa routine.

### **È fondamentale prepararsi e pianificare**

Programmate almeno due settimane di assenza dal lavoro, in modo da poter recuperare e guarire. Ad alcuni pazienti consigliamo di assumere un'infermiera che li aiuti nelle prime 24 ore. Organizzate il pernottamento di un familiare o di un amico per i giorni successivi, perché sarete felici di avere un aiuto. Cambiarsi gli indumenti può essere impegnativo nei primi giorni. Se avete subito un intervento al braccio, assicuratevi di mettere tutto il necessario sul top della cucina, poiché non sarete in grado di allungarvi per raggiungere piatti, bicchieri o provviste.

### **Preparazione dei pasti in anticipo**

Preparate pasti leggeri e zuppe e metteteli nel congelatore, oppure organizzate un servizio di consegna di pasti sani da ricevere dopo l'intervento. Preparate grandi quantità di zuppa salutare e congelate le singole porzioni.

I succhi di verdura e i frullati proteici sono ottimi sostitutivi dei pasti, poiché nei primi tre o quattro giorni potreste non sentire la fame. Tenete a portata di mano snack sani, humus e barrette proteiche a basso contenuto di carboidrati

Potreste soffrire di stitichezza, soprattutto se avete subito un intervento chirurgico allo stomaco; quindi, tenete a portata di mano alimenti ricchi di fibre e anche succo di prugna, oltre a un emolliente fecale.

È meglio mangiare cibi ricchi di ferro, come lenticchie, spinaci e verdure a foglia verde, per mantenere alti i livelli di ferro e ferritina.





# LIPEDEMA

## Conoscerlo, gestirlo, trattarlo

*Una mappa nel labirinto*

Programmare massaggi linfatici per il periodo successivo all'intervento: *accelerano la guarigione e riducono l'edema.*

Audiolibri o musica per la meditazione curativa - *per rilassarsi e calmarsi.*

Diffusore di aromaterapia - *miscela antistress per favorire il sonno dopo un intervento chirurgico.*

2

### Piano preoperatorio e aspettative

È preferibile sottoporsi a diversi massaggi linfatici (MLD) prima dell'intervento chirurgico per ridurre la componente fluida nel tessuto sottocutaneo, ridurre l'infiammazione e preparare il tessuto all'intervento. Prenotate i vostri massaggi linfatici anche per il post-intervento. Di solito consigliamo di iniziare l'MLD non appena vengono tolti i drenaggi, oppure 2 o 3 giorni dopo l'intervento se non ci sono drenaggi. Chiedete al vostro chirurgo quando raccomanda di eseguire il massaggio linfatico post-operatorio.

Il medico potrebbe fornirvi due indumenti compressivi per il periodo post-operatorio. È meglio avere a disposizione un indumento di taglia più piccola, perché nel giro di un paio di settimane ne avrete bisogno. Parlate degli indumenti compressivi con il vostro medico o con il referente dei pazienti.

È importante stabilire aspettative realistiche per l'esito dell'intervento.

### Integratori

**Zinco chelato 15 mg:** lo zinco favorisce la guarigione delle ferite. Tre compresse al giorno per una settimana prima dell'intervento,

**Calcio/magnesio chelato:** questi sali minerali aiutano a gestire il dolore e a promuovere la guarigione. 2-4 compresse al giorno una settimana prima dell'intervento

Due giorni prima dell'intervento, assumete **vitamina C liposomiale 1000 mg** al giorno

Due giorni prima dell'intervento, assumete dei **buoni probiotici.**

Due giorni prima dell'intervento chirurgico, **Arnica omeopatica - 200 c** – per la comparsa di ecchimosi, gonfiore e dolore

Una settimana prima interrompere gli integratori che possono aumentare il sanguinamento interno

Non fumare



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](http://www.lipedemaitalia.info) – E-mail: [info@lipedemaitalia.info](mailto:info@lipedemaitalia.info) – PEC: [lio@pec.lipedemaitalia.info](mailto:lio@pec.lipedemaitalia.info)



# LIPEDEMA

## Conoscerlo, gestirlo, trattarlo

*Una mappa nel labirinto*

### Evitare di assumere quanto segue:

- **Per non aumentare il rischio di emorragie**

Vitamina E, olio di pesce, ginseng indiano, aglio, ginko biloba, olio di semi di lino, ginseng, nattochinasi, curcuma ed enzimi sistemici, oltre ad alcune erbe cinesi

- **Per non aumentare o interferire con gli effetti dell'anestesia**

Iperico o valeriana.



### Il giorno dell'intervento

Consigliamo ai nostri pazienti di indossare abiti comodi per l'intervento, facili da togliere e da mettere, come una tuta o un vestito ampio

Indossare scarpe senza lacci, poiché le scarpe da tennis o le scarpe eleganti non sono facili da indossare dopo l'intervento. La sala d'attesa e la sala di risveglio possono essere molto fredde, quindi portate un maglione.

I liquidi si spostano durante l'intervento chirurgico, per cui si consiglia di portare alla struttura sanitaria una polvere elettrolitica o acqua di cocco da assumere il prima possibile dopo l'intervento. Assumere Arnica Montana 30 C il prima possibile dopo l'intervento chirurgico, in quanto aiuta a ridurre ecchimosi e gonfiore.

### Fase post-operatoria

Il linfodrenaggio manuale (MLD) è una parte essenziale della cura post-operatoria, perché accelera il processo di guarigione. Questo massaggio delicato riduce il gonfiore e l'edema, nonché l'ecchimosi e il dolore, oltre a decongestionare i tessuti.

L'MLD favorisce la salute dei tessuti aumentando l'ossigenazione, l'idratazione e il metabolismo cellulare e ha un effetto disintossicante grazie all'eliminazione delle scorie metaboliche.

Questo massaggio ritmico lenitivo allevia il dolore stimolando i meccanociti della pelle, che a loro volta stimolano i nocicettori per ridurre il segnale di dolore al cervello.

Quando si effettua una seduta di MLD, il sistema nervoso simpatico si rilassa e il parasimpatico viene stimolato, inducendo un profondo stato di rilassamento che riduce lo stress e l'ansia. L'MLD rafforza e supporta il sistema immunitario e accelera i tempi di guarigione da lesioni e interventi chirurgici. La terapia consigliata è di 1 volta a settimana prima dell'intervento per diverse settimane e, dopo l'intervento, di 2-3 volte a settimana a seconda dell'intervento.



# LIPEDEMA

## Conoscerlo, gestirlo, trattarlo

*Una mappa nel labirinto*

Dopo un intervento chirurgico si verifica di solito una risposta infiammatoria e la fibrosi può seguire l'infiammazione dei tessuti. La fibrosi tissutale può essere una complicanza dopo l'intervento di riduzione del lipedema. Le persone affette da malattia del tessuto connettivo lasso, di solito, presentano lipomi e noduli nel tessuto fibrotico.

Con l'MLD si riduce il rischio di fibrosi e di formazione di tessuto cicatriziale.

La fibrosi tissutale è definita come una crescita eccessiva, un indurimento e/o una cicatrizzazione riconducibile a un eccesso di apposizione di componenti della matrice extracellulare, tra cui il collagene nel tessuto connettivo lasso, come nei noduli di grasso e nei lipomi.

È probabile che dopo l'intervento si avverta dolore, in seguito all'esaurimento degli effetti dell'anestesia.

Alcune incisioni possono essere aperte e il drenaggio viene effettuato solitamente per 1-3 giorni dopo l'intervento.

Il drenaggio si interrompe intorno al secondo-terzo giorno. Alcuni medici utilizzano dei drenaggi ed è necessario seguire le istruzioni del chirurgo su come prendersi cura del drenaggio. Se avete dei drenaggi, dovrete attendere che questi vengano rimossi prima di poter effettuare il massaggio linfatico post-operatorio

L'indumento compressivo deve essere cambiato se non è già stato fatto.

### Terapie per la guarigione post-operatoria

**Pressione negativa** – la coppettazione aumenta il drenaggio linfatico, allungando il filamento di ancoraggio nei capillari linfatici. Ciò si traduce in un aumento della gamma di movimenti grazie alla mobilitazione dei tessuti, al miglioramento del flusso sanguigno e alla produzione di collagene. La pressione negativa aiuta anche a rompere le restrizioni cicatriziali e a liberare la fascia tesa, favorendo così la guarigione.

**Laser freddo** – la luce infrarossa riduce il dolore e l'infiammazione post-operatoria

Promuove una guarigione più rapida e aumenta la rigenerazione dei tessuti nell'area localizzata

**Mobilizzazione manuale dei tessuti o massaggio miofasciale (MFR)** aiuta a mobilitare i tessuti, a favorire il flusso linfatico e ad accelerare la guarigione.

### Lista di controllo per la cura post-operatoria

- Crema/gel all'arnica per le ecchimosi o balsamo per aromaterapia
- Arnica Montana 30 C o 200 C (omeopatica) per l'infiammazione post-operatoria
- Enzimi sistemici per disgregare il tessuto fibrotico e favorire la riduzione di gonfiore, ecchimosi, infiammazione e dolore. (Serrapeptasi, nattochinasasi)



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](http://www.lipedemaitalia.info) – E-mail: [info@lipedemaitalia.info](mailto:info@lipedemaitalia.info) – PEC: [lio@pec.lipedemaitalia.info](mailto:lio@pec.lipedemaitalia.info)

# LIPDEMA

## Conoscerlo, gestirlo, trattarlo

*Una mappa nel labirinto*

- Vitamina C - liposomiale 1000 mg
- Oli aromaterapici che accelerano il processo di guarigione dopo un intervento chirurgico
- **Gli emollienti fecali, gli integratori probiotici** e i farmaci antidolorifici causano spesso stitichezza
- Assumete un integratore di fibre ogni mattina e sera: semi di lino, semi di chia nelle zuppe, nelle insalate o nei frullati.
- Lenzuola impermeabili monouso o tenda da doccia: si possono perdere liquidi se non ci sono drenaggi.
- Fibre - semi di lino, semi di chia macinati
- **Integratori probiotici** – *aiutano la stitichezza e la salute dell'intestino*
- Sapone alla farina d'avena – *riduce il prurito post-operatorio*
- Polvere elettrolitica
- Formula di enzimi proteolitici: una o due compresse tre volte al giorno a stomaco vuoto  
- riduce il tessuto fibrotico e l'infiammazione

5

### Dieta per la cura post-operatoria

Al termine dell'intervento chirurgico, è molto importante promuovere la guarigione e contemporaneamente ridurre la formazione di tessuto cicatriziale o di aderenze in eccesso

Per evitare la stitichezza post-operatoria, mangiare molte fibre, frutta e verdura fresca, legumi. Evitate i cibi confezionati elaborati e i carboidrati raffinati.

**Mangiare grassi buoni** come olio d'oliva, avocado, olio di cocco, noci e semi per migliorare la risposta immunitaria. Aumentano i livelli di energia dopo l'intervento e favoriscono l'assorbimento delle vitamine da parte dell'organismo.

#### Carboidrati.

Il giusto tipo di carboidrati può aiutare a ripristinare i livelli di energia.

Alimenti **ad alto contenuto di fibre**: frutta e verdura, fagioli e legumi.

Mangiate alimenti ad alto contenuto di bioflavonoidi, come le bacche rosse, viola, blu, il cavolo rosso ad alto contenuto di antocianidine, il sedano, le cipolle, i broccoli, il cavolo e il prezzemolo che contengono flavanoni e flavonoli

#### Esercizio fisico

I pazienti dovrebbero alzarsi e camminare subito. L'esercizio fisico leggero può essere iniziato a 3 settimane e quello più pesante a 6-8 settimane dall'intervento. Consultare il proprio medico

L'esercizio fisico deve essere aumentato gradualmente fino a raggiungere il livello di prima dell'intervento chirurgico

#### Indumenti compressivi dopo la chirurgia del lipedema

L'indumento corretto per la cura post-operatoria è molto importante e deve essere a compressione



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](http://www.lipedemaitalia.info) – E-mail: [info@lipedemaitalia.info](mailto:info@lipedemaitalia.info) – PEC: [lio@pec.lipedemaitalia.info](mailto:lio@pec.lipedemaitalia.info)



# LIPEDEMA

## Conoscerlo, gestirlo, trattarlo

*Una mappa nel labirinto*

di grado medico per garantire una guarigione più veloce e più forte, ottimizzando i risultati

Per controllare il gonfiore dovuto alla gravità, soprattutto per gli arti inferiori, è comune la stratificazione di indumenti, come ad esempio un indumento esterno che arriva alle ginocchia.

Spesso i pazienti vengono dotati di un indumento a vita alta con gambe - cavallo aperto e fasce inferiori in velcro - dal ginocchio al piede

Gli indumenti vengono indossati 24 ore su 24, 7 giorni su 7, per le prime 6 settimane e poi 12 ore al giorno per altre 6 settimane.

### **Taping kinesiologico**

Il metodo di taping kinesiologico viene applicato sui muscoli per ridurre il dolore e l'infiammazione

rilassare i muscoli affaticati e sovraccarichi e sostenere i muscoli in movimento per 24 ore al giorno.

### **Integratori dopo l'intervento 1-2 settimane dopo l'intervento**

Curcumina - curcuma (da 500 a 2.000 mg al giorno) - Infiammazione

Vitamina C (da 250 a 500 mg due-tre volte al giorno)

- Guarisce i tessuti, supporta il sistema immunitario e aiuta l'organismo a sopportare i farmaci anestetici

Bioflavonoidi (1.000 mg) - Antiossidanti, infiammazione, circolazione sanguigna, tessuto connettivo

Zinco (50 mg) - Recupero post-operatorio - riduce l'infiammazione - 2 settimane

Complesso B (con 50 mg di acido pantotenico). - aiuta le infiammazioni e le terminazioni nervose

Enzima sistemico - nattochinasi o serrapeptasi per disgregare la fibrosi e ridurre l'infiammazione

### **Sintesi per il pre e il post-intervento**

- Vestiti comodi e larghi, maglione, scarpe senza lacci
- Tenda da doccia in plastica
- Polvere elettrolitica, succo di cocco, brodo di ossi
- Cure omeopatiche, integratori, enzimi proteolitici
- Miscele di oli e balsami per l'aromaterapia - guarigione, ansia, sonno
- Programmare trattamenti di linfodrenaggio manuale 2-3 volte alla settimana
- Preparazione dei pasti, succhi verdi, frullati, zuppe
- Emolliente fecale - Probiotici
- Enzimi proteolitici
- Compressione

