

CONSIGLI

- Utilizzo pedaliera o cyclette
- Attività in acqua
- Nordic walking
- Ballo

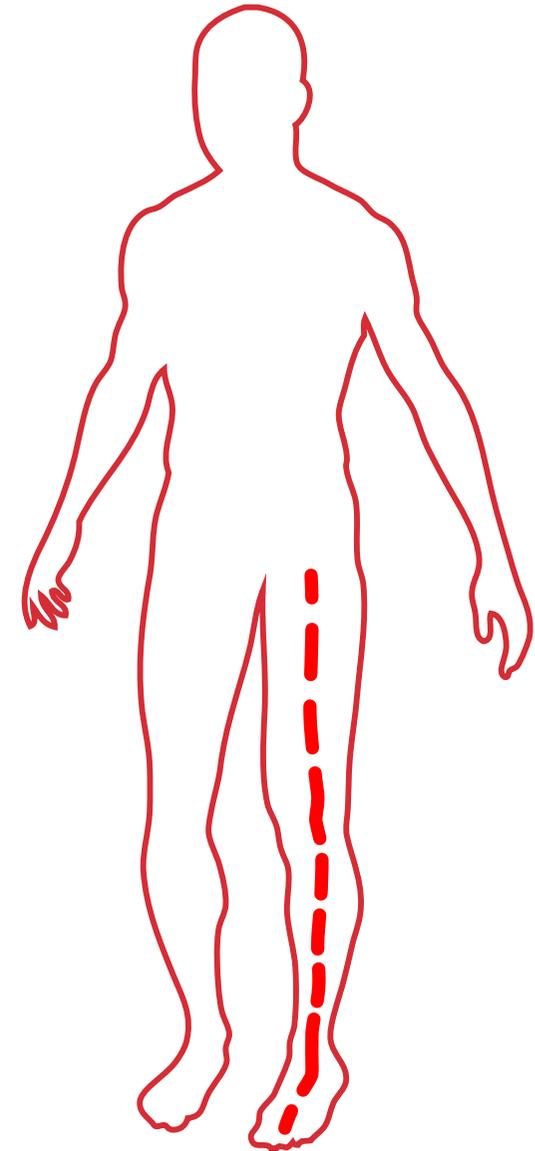
Sul sito www.uslcentro.toscana.it sono disponibili informazioni nella sezione dedicata alla riabilitazione territoriale

Inquadra il QR code per l'accesso diretto



GUIDA INFORMATIVA PER L'AUTOGESTIONE DEL

LINFEDEMA AGLI ARTI INFERIORI



PRINCIPALI REGOLE DI COMPORTAMENTO

FARE ATTENZIONE A:

- le ferite e tutto ciò che può lacerare la cute
- punture di insetto
- pesi eccessivi
- attività sportiva che sovraccarica gli arti inferiori
- temperature eccessive, qualsiasi forma di calore (determinano vasodilatazione)
- processi infiammatori in atto (anche non propri degli arti inferiori)
- sovrappeso ed irregolarità intestinale

EVITARE:

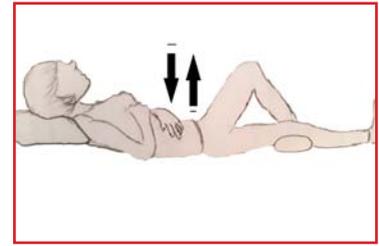
- posizioni mantenute per lungo tempo
- fumo ed alcol
- la depilazione con ceretta e rasoi perchè traumatica per la cute
- lo stress
- abbigliamento stretto che crea costrizione

È CONSIGLIATO:

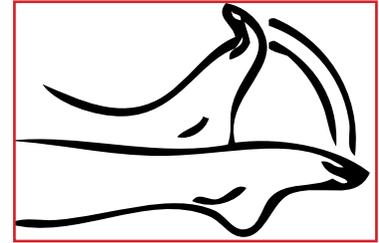
- curare l'igiene del piede
- utilizzare scarpe comode con tacco non superiore a cm 2,5
- avere a disposizione un kit di pronto intervento
- tenere le gambe in scarico, sia da seduti che da sdraiati
- utilizzare le calze elasto-compressive adeguate individuate dal professionista

ESERCIZI DA FARE CON L'USO DEL TUTORE O DEL BENDAGGIO ELASTO-COMPRESSIVO

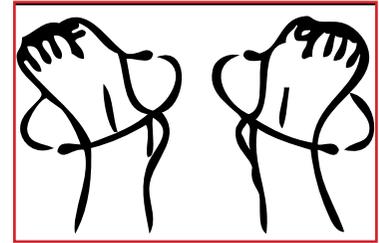
- cuscino sotto la testa e sotto l'arto con linfedema
procedere rilassati con la respirazione addominale



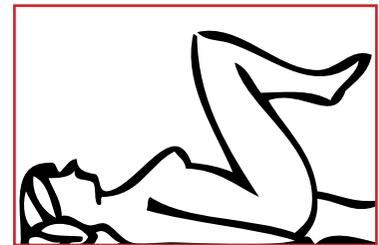
- flessione estensione caviglia e dita del piede
alternato con l'altro arto



- rotazione della caviglia in senso orario
e antiorario



- alzata a gamba tesa con piede a martello
ritorno con piede a ballerina
(eventuale uso di corda o cintura)
- flessione ed estensione ginocchio ed anca
- abduzione e adduzione anca a gamba tesa



- in appoggio con arti superiori sul tavolo
eseguire "tacco/punta" con appoggio
delle dita del piede

