

Linfedema, come riconoscere il gonfiore di braccia e gambe prima che peggiori: terapie più efficaci se iniziate subito

Casi in aumento, anche perché sei pazienti su dieci sono malati di tumore. Molte le cure possibili, prima della chirurgia. Gli sport più indicati

(Fonte: <https://www.corriere.it/> 6 marzo 2026)



Considerato fino a qualche anno fa una malattia rara, [il linfedema](#) conta ogni anno in Italia **40mila nuovi casi**. Si calcola che nel nostro Paese ne soffrano circa 350mila persone, mentre a livello mondiale le persone colpite sono 250 milioni. Proprio per fare informazione su questa **malattia cronica, progressiva e debilitante** si celebra ogni anno la Giornata mondiale, in occasione della quale quest'anno la [Società Italiana di Chirurgia Plastica Ricostruttiva-rigenerativa ed Estetica \(Sicpre\)](#) ha organizzato un evento a Pisa.

Cos'è il linfedema e cosa lo provoca

Il linfedema determina un rigonfiamento che si localizza prevalentemente a livello degli arti superiori (braccia), ma anche inferiori (gambe) a causa del **mancato drenaggio della linfa sotto la pelle**, dovuto a una disfunzione del sistema linfatico. **Provoca dolore, difficoltà a muoversi liberamente e infezioni ricorrenti**. È in aumento soprattutto perché **in sei casi su dieci riguarda pazienti oncologici** che vanno incontro a questo disturbo come conseguenza delle terapie affrontate. Soprattutto per un **cancro al seno**, ma anche **della cervice, dell'utero, della prostata** o dopo interventi che comportano **svuotamenti linfonodali per un melanoma cutaneo**.

Se ne parla però ancora troppo poco, persino con chi deve sottoporsi alle cure per un tumore: così i pazienti non vengono educati in modo appropriato sui possibili **trattamenti** che, se **messi in atto in fase iniziale**, risultano **più efficaci nel contenere il problema**.

Il problema è la rimozione chirurgica dei linfonodi

«Il linfedema è **conseguenza dell'accumulo di liquidi**, dovuto a un difetto di circolazione a livello dei vasi linfatici – spiega **Emanuele Cigna, professore di Chirurgia Plastica all'Università degli Studi di Pisa** e direttore dell'evento Sicpre in Toscana –. I vasi linfatici si diramano lungo tutto l'organismo e trasportano la **linfa, un liquido incolore ricco di globuli bianchi, importante per le difese immunitarie**. Lungo questi vasi si trovano i linfonodi, piccoli organi di forma ovale che costituiscono la prima sede di attivazione della risposta immunitaria contro gli agenti patogeni. Per questo motivo, i **linfonodi sono concentrati in sedi strategiche come le ascelle, l'inguine o il collo**». Quando il liquido non viene correttamente drenato si verifica l'aumento di volume di un arto. «In ambito oncologico la causa principale di linfedema è la **rimozione chirurgica dei linfonodi** (linfadenectomia) deputati al drenaggio di una particolare zona – continua Cigna –. Molti tumori, infatti, hanno la tendenza a diffondersi tramite i vasi linfatici e la loro asportazione ha lo scopo di rimuovere radicalmente la malattia o di ridurre il rischio di recidiva nel tempo».

Sintomi da non trascurare

Solitamente il **gonfiore si sviluppa dopo 6-14 mesi dall'intervento chirurgico**, ma può insorgere anche molti anni dopo. I sintomi?

La **sensazione che vestiti, anelli, orologi, scarpe stringano più del solito**, le **alterazioni della sensibilità al tatto, formicolii a mani o piedi**, modifiche della cute (**tesa, arrossata o secca**) o il dolore sono, in genere, le prime manifestazioni del linfedema e spesso precedono il gonfiore evidente. L'importante è non trascurare i «campanelli d'allarme»: il trattamento del linfedema ha più probabilità di successo se avviene precocemente e in centri qualificati. «Spesso il paziente non è informato sulla malattia e per questo non ne riconosce i sintomi - dice **Franco Bassetto, direttore della Chirurgia Plastica dell'Azienda Ospedale Università di Padova** -. È invece importante effettuare una diagnosi specifica e quanto più precoce possibile per poter indirizzare le persone verso il miglior **iter terapeutico multidisciplinare e personalizzato**. E per farlo oggi l'esame di prima scelta è la **linfoscintigrafia**, che può visualizzare il sistema linfatico ed evidenziarne le possibili alterazioni».

Terapie per tenere il gonfiore sotto controllo

Purtroppo dal linfedema non si guarisce, ma la **prevenzione e il trattamento tempestivo permettono di tenere il gonfiore sotto controllo**, senza dover arrivare alla chirurgia. Sono utili a questo scopo **bracciali o calze elastiche**, accanto ad alcune tecniche che comprendono l'**auto-**

bendaggio, la **ginnastica decongestiva**, l'**automassaggio** e la **pressoterapia domiciliare**. Affrontati così, molti linfedemi tendono a stabilizzarsi nel tempo. «Solitamente è possibile mantenere una vita del tutto normale, soprattutto se il disturbo viene riconosciuto e trattato per tempo – sottolinea Bassetto –. Il trattamento del linfedema ha lo scopo di ridurre il gonfiore e **migliorare la funzionalità dell'arto, favorendo il drenaggio linfatico**: le diverse opzioni terapeutiche possono alleviare i sintomi, anche se **spesso è necessario molto tempo** per notare un miglioramento. I trattamenti principali consistono in massaggi manuali (linfodrenaggi), nell'applicazione di tutori e bendaggi compressivi, nella pratica di esercizi respiratori e fisici specifici (terapia motoria) e nella terapia meccanica (pressoterapia). È inoltre molto importante aver cura della cute, perché infezioni e infiammazioni aumentano il rischio, e **controllare il peso**, poiché i chili in eccesso rendono più difficile la circolazione linfatica».

La chirurgia, quando serve

Tra i diversi approcci possibili c'è anche la chirurgia. «Per far sì che la linfa che ristagna nei tessuti possa defluire nel sistema venoso si ricorre alla cosiddetta "**super-microchirurgia**" - spiega Cigna -. Praticando **piccole incisioni nella parte che risulta gonfia**, si collegano i vasi linfatici a piccolissime venule, con l'effetto di migliorare il drenaggio. Si tratta di interventi che richiedono una competenza e strumentazione molto specifica, quali il microscopio ad alta risoluzione con fluorescenza integrata e l'ecografia ad altissima frequenza, presenti solo in alcuni centri in Italia. L'ultima novità sul fronte tecnologico è rappresentata dal robot, anche se come sempre è fondamentale la preparazione di chi lo utilizza». In ogni caso, anche dopo l'intervento, spesso resta la necessità di continuare i trattamenti di linfodrenaggio e l'utilizzo di bendaggi e guaine elastocompressive. Tra le possibilità chirurgiche, da valutare sempre in base al singolo caso, anche il **trapianto microchirurgico di linfonodi** nell'area colpita. Nel caso di ristagno cronico di linfa nel braccio, ad esempio, possono essere prelevati e trasferiti nel cavo ascellare i linfonodi prelevati dall'addome senza il rischio di causare problemi nel sito di prelievo.

Prevenzione: pelle pulita e idratata

Se le terapie precoci sono fondamentali, anche **la prevenzione è determinante** per chi deve convivere con il linfedema. Infezioni e infiammazioni, infatti, possono aumentare il rischio di sviluppare questo disturbo perché **in presenza di un'infezione cutanea l'organismo reagisce producendo una maggiore quantità di linfa** nel tentativo di contribuire a debellarla. «Quando la cute è idratata e pulita è meno soggetta a screpolarsi e, quindi, a infiammarsi – chiarisce Bassetto –. Altrettanto importante riconoscere i primi segni d'infezione per iniziare al più presto la cura con antibiotici specifici. Con le terapie il gonfiore può ridursi e i sintomi possono migliorare, anche se a volte possono essere necessari settimane o mesi prima di notare un vero e proprio miglioramento».

Cosa evitare

Ferite, abrasioni, scottature e lesioni cutanee in generale possono complicare il quadro del linfedema. Per evitarle è importante adottare nelle attività quotidiane alcune semplici precauzioni come, ad esempio: non misurare la pressione né effettuare prelievi, iniezioni, flebo o agopuntura sull'arto interessato o indossare guanti stretti in cucina. Serve molta **attenzione durante le faccende domestiche, le attività di giardinaggio**, quando si maneggiano sostanze irritanti (per esempio la candeggina) o nell' accudire gli animali domestici. Quando ci si espone **al sole è fondamentale applicare le creme ad alta protezione** e quando si tagliano le unghie è meglio preferire le tronchesine alle forbici per ridurre il rischio di ferirsi, non spingere mai indietro, né tagliare, le cuticole e, dall'**estetista, accertarsi che gli strumenti siano stati correttamente sterilizzati**.

Infine si consiglia, come prevenzione, **alle persone a rischio di linfedema** (come alcuni pazienti oncologici dopo l'intervento chirurgico) di fare **fisioterapia, massaggi, attività aerobica e stretching**.

Gli sport migliori e quelli controindicati

I chili di troppo rallentano la circolazione linfatica e per questo il corretto stile di vita è fondamentale per ridurre l'insorgenza e la gravità del linfedema. Un **regime alimentare adeguato e l'attività fisica favoriscono la circolazione**, riducendo la sensazione di gonfiore e pesantezza e migliorando i movimenti dell'arto interessato. Inoltre, l'alimentazione sana e lo sport, ancora meglio se fatto in gruppo e all'aria aperta, sono importanti per il buonumore e per affrontare nel migliore dei modi la malattia. **Gli sport consigliati per il linfedema degli arti superiori sono canottaggio, dragon boat e nordic walking; per quello degli arti inferiori ciclismo, tapis roulant e cyclette. Vanno poi sempre bene nuoto, acquagym, yoga, stretching e Tai Chi.** Da evitare, invece, le attività che possono comportare strappi muscolari, traumi e sovraccarico, come la corsa e il tennis.