lega contro il cancro

Il linfedema dopo un cancro

Leggere online

Un’informazione della Lega contro il cancro

Le Leghe contro il cancro in Svizzera: prossimità, confidenzialità, professionalità

Offriamo consulenza e sostegno di prossimità ai pazienti oncologici, ai loro familiari e amici. Nelle 60 sedi delle Leghe contro il cancro operano un centinaio di professionisti ai quali si può far capo gratuitamente durante tutte le fasi della malattia.
Le Leghe cantonali organizzano campagne di sensibilizzazione e prevenzione delle malattie tumorali presso la popolazione, con l'obiettivo di promuovere stili di vita salutari e quindi ridurre il rischio individuale di ammalarsi di cancro.

Impressum

Editrice
Lega svizzera contro il cancro
Effingerstrasse 40, casella postale, 3001 Berna
Tel. 031 389 91 00, info@legacancro.ch
www.legacancro.ch

3ª edizione
Direzione del progetto in tedesco
Andrea Seitz, specialista pubblicazioni, Lega svizzera contro il cancro, Berna

Consulenza specialistica
Fabiola In-Albon, consulente specializzata della Linea cancro, consulente in psiconcologia SSPO, Lega svizzera contro il cancro, Berna; Anita Ricklin, coach/supervisora BSO, membro del comitato di Lymphödem Vereinigung Schweiz; Anna Sonderegger, fisioterapista specializzata in fisioterapia linfologica, Zurigo; Yvette Stoel, MAS PT, specialista clinica in linfologia, Istituto di terapia e riabilitazione, Ospedale cantonale di Winterthur; Andrea Treier, veterinaria, membro del comitato di Lymphödem Vereinigung Schweiz

La Lega svizzera contro il cancro ringrazia Lymphödem Vereinigung Schweiz per aver gentilmente concesso la riproduzione di estratti dell'opuscolo «Leben mit einem Lymphödem».

Lettorato in tedesco
Tanja Aebli, specialista comunicazione, Lega svizzera contro il cancro, Berna

Edizioni precedenti
Hanno collaborato
Susanne Lanz, Lega svizzera contro il cancro, Berna; Anna Sonderegger, BSc PT ZFH, specialista clinica OIV / linfologia Physioswiss, Zurigo; Yvette Stoel, PT, specialista clinica in linfologia, Istituto di fisioterapia, Ospedale cantonale di Winterthur

Immagine di copertina
Wassmer Graphic Design, Zäziwil

Illustrazioni
p. 7: Daniel Haldemann, grafico, Wil SG
p. 9: Adobe Stock

Immagini
pp. 4, 40: ImagePoint AG, Zurigo
p. 30: Keystone, Peter Klaunzer

Traduzione in italiano
Paolo Valenti, Zurigo

Lettorato in italiano
Lorenzo Terzi, Lega svizzera contro il cancro, Berna

Design
Typopress Bern AG, Berna

Stampa
Jordi AG, Belp

Questo opuscolo è disponibile anche in lingua tedesca e francese.

© 2020, 2010, 2004, Lega svizzera contro il cancro, Berna | 3ª edizione completamente rivista

LSC | 6.2020 | 300 I | 031410013111

Indice

5 Cara lettrice, caro lettore

6 Il sistema linfatico e le sue funzioni
6 I vasi linfatici
9 Gli organi linfatici

11 Il linfedema
11 Tipi di linfedema
12 Il linfedema dopo un cancro

14 Sintomi e conseguenze
14 Altri possibili sintomi
15 Stadi del linfedema

16 Esami e diagnosi
16 Anamnesi
16 Esame clinico
16 Esami successivi

18 Possibili trattamenti
18 Terapia conservativa
20 Terapia chirurgica
21 Terapia medicamentosa

22 Linfodrenaggio manuale
22 La procedura terapeutica
23 Trovare un fisioterapista adatto

25 Terapia compressiva
25 Terapia compressiva classica con bendaggi a più componenti
25 Calze a compressione medicali
29 Terapia compressiva pneumatica intermittente

31 Movimento
31 Respirazione addominale profonda
31 Esercizi di ginnastica e allenamento muscolare
32 Allenamento di resistenza

33 Che cosa può fare Lei (autogestione)
33 Prevenire le infiammazioni
35 Alimentazione
36 Abbigliamento e scarpe
37 Sul posto di lavoro
37 In viaggio

38 Quali costi si assume la cassa malati?
38 Trattamento del linfedema
39 Calze a compressione
41 Incapacità lavorativa o ricovero in clinica

42 Consulenza e informazione

Cara lettrice, caro lettore

Quando nel testo è utilizzata soltanto la forma maschile o femminile, questa si riferisce a entrambe.

La maggior parte delle persone non ha consapevolezza del proprio sistema linfatico: in genere non sa bene a cosa serve e cosa può succedere se non funziona più correttamente. Di conseguenza, anche il linfedema non è un argomento di conversazione quotidiana.

Il linfedema dopo una terapia contro il cancro è diventato più raro, tuttavia, malgrado tutte le misure precauzionali, c'è sempre il rischio che si sviluppi, talvolta persino anni dopo la fine delle terapie.

Quest'opuscolo fornisce informazioni sul sistema linfatico e sul linfedema. Leggendolo imparerà come ridurre il rischio di linfedema dopo una terapia contro il cancro e che possibilità ci sono per impedire che peggiori. Inoltre, troverà molte raccomandazioni e suggerimenti per facilitare la gestione di questo disturbo cronico nella vita di tutti i giorni.

Per non sovraccaricare il sistema linfatico dovrà eventualmente ridurre l'intensità delle Sue attività quotidiane o concedersi più spesso una pausa, ma non smetta di praticarle se ne trae piacere e benessere.

La Sua Lega contro il cancro

Il sistema linfatico e le sue funzioni

Il sistema linfatico è costituito dai vasi e dagli organi linfatici, i quali comprendono i linfonodi.

I vasi linfatici

I vasi linfatici e la linfa che scorre al loro interno (dal latino *lympha:* acqua di sorgente o fluviale) formano il sistema circolatorio linfatico.

In tutto l'organismo si estende una rete fittamente ramificata di sottili vasi linfatici: raccolgono le sostanze (di scarto) che non riescono a essere interamente trasportate dalle vene.

Queste sostanze comprendono:
- il liquido interstiziale tra i tessuti;
- proteine;
- prodotti del metabolismo;
- agenti patogeni.

Una circolazione parallela a quella sanguigna

Ad ogni battito cardiaco il sangue viene pompato attraverso le arterie per raggiungere i rami vascolari più sottili (capillari). Nei capillari ha luogo lo scambio di sostanze tra sangue e tessuto: tessuti e organi sono riforniti di ossigeno e sostanze nutritive, mentre il sangue raccoglie i rifiuti del metabolismo.

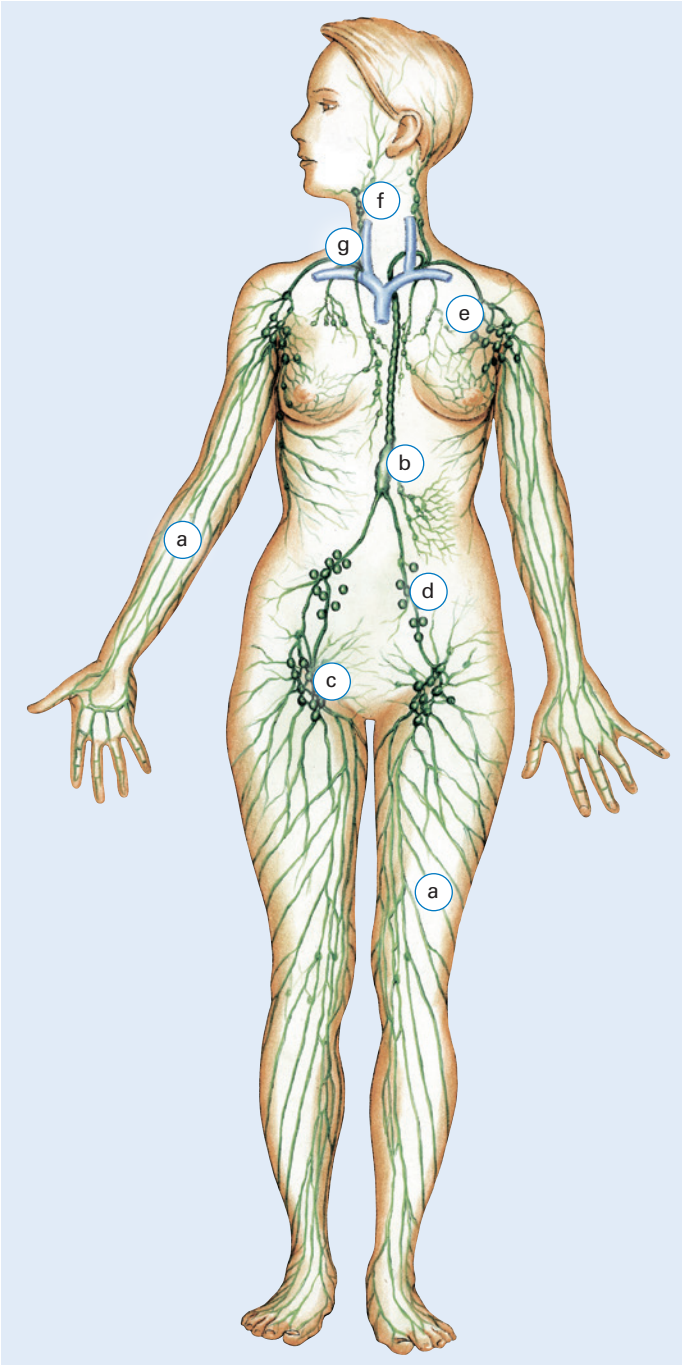
Il sangue, ora privo di ossigeno, rifluisce verso il cuore attraverso le vene. Il cuore lo pompa prima nei polmoni per rifornirsi di ossigeno e poi nuovamente nella circolazione sanguigna del resto del corpo, sotto forma di sangue arterioso.

Le vene non riescono a trasportare tutte le sostanze (di scarto) che devono essere smaltite o eliminate. Hanno bisogno dell'aiuto del sistema linfatico, che pertanto è un partner importante della circolazione sanguigna. I vasi linfatici scorrono attorno ad arterie, vene e capillari del sistema sanguigno.

Il percorso della linfa

A differenza dei vasi sanguigni, quelli linfatici non formano una circolazione chiusa, ma un sistema a senso unico collegato alle vene. I vasi linfatici sono inizialmente capillari che confluiscono per formare vasi più grandi. I punti di raccordo dei vasi linfatici sono i linfonodi (vedi p. 9).

I vasi confluiscono in collettori e infine nei dotti linfatici (vedi p. 7), che sfociano nelle due grandi vene succlavie direttamente prima del cuore (angolo venoso).



Il sistema circolatorio linfatico

a) Vasi linfatici
b) Dotto linfatico
c) Gruppo dei linfonodi inguinali
d) Gruppo dei linfonodi addominali
e) Gruppo dei linfonodi ascellari
f) Gruppo dei linfonodi del collo
g) Angolo venoso

I vasi linfatici più grandi sono rivestiti da uno strato muscolare grazie al quale sono in grado di pompare la linfa e sono muniti di valvole che ne impediscono il riflusso.

Lungo il suo percorso che sfocia nelle grandi vene, la linfa raccoglie altro liquido e altro materiale, tra cui cellule morte, frammenti di proteine o agenti patogeni. La linfa scorre attraverso numerosi linfonodi, nei quali il suo contenuto è filtrato e diviso in materiale «da eliminare» o «da riciclare». Chi si occupa di questo lavoro sono i linfociti, cellule immunitarie presenti nei linfonodi che all'occorrenza possono moltiplicarsi e attivarsi.

Il materiale da eliminare viene immesso nel sistema di escrezione (reni, intestino), mentre quello che può tornare in circolo segue la linfa fino alle grandi vene. Ogni giorno il sistema linfatico reimmette circa due litri di linfa nel sistema circolatorio sanguigno.

Le zone di deflusso della linfa

Osservando la figura a pagina 7 ci si può fare un'idea del funzionamento del sistema dei vasi linfatici e del drenaggio della linfa. La linfa drenata dalle gambe, dai genitali e dalla parete addominale scorre dapprima nei linfonodi inguinali dello stesso lato, poi nei vasi linfatici più grandi dell'addome, dove confluisce insieme alla linfa proveniente dall'addome e dagli organi addominali in un collettore, circa all'altezza dell'ombelico.

Da questo collettore si diparte un grosso vaso, chiamato «dotto toracico», verso l'angolo venoso sinistro, ossia la congiunzione tra la vena del collo e quella del braccio.

La linfa proveniente dal braccio e dal rispettivo lato del torace fluisce nei linfonodi ascellari e di qui, attraverso vasi più grandi, nell'angolo venoso di quel lato.

La linfa della testa scorre attraverso i linfonodi del collo fino agli angoli venosi: dalla metà destra della testa nell'angolo venoso destro, dalla metà sinistra nell'angolo venoso sinistro.

I vasi linfatici si adattano

I vasi linfatici si adattano alla quantità di linfa che devono trasportare. Quando dormiamo o stiamo seduti, il sistema linfatico e la circolazione sanguigna lavorano a basso regime.

Quando invece il sistema sanguigno funziona a pieno regime, per esempio quando pratichiamo sport, in una giornata torrida o quando facciamo dei lavori pesanti, il corpo produce una quantità maggiore di liquido interstiziale. Di conseguenza il sistema dei vasi linfatici aumenta temporaneamente la sua azione di pompaggio: un compito che di solito svolge senza nessun problema se non ha subito danni.

Gli organi linfatici

Negli organi linfatici si formano e maturano i cosiddetti «linfociti», un sottogruppo dei globuli bianchi (leucociti).

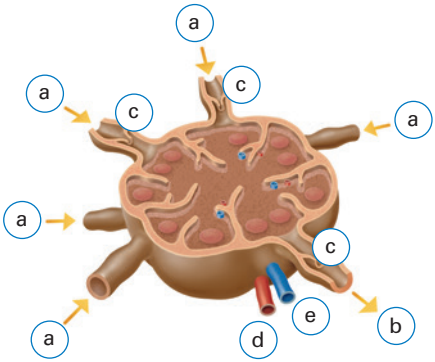
I linfociti sono un elemento importante della difesa dell'organismo dagli agenti patogeni e da altri corpi estranei. Il sistema linfatico svolge dunque anche alcune funzioni del sistema immunitario.

Gli organi linfatici sono:
- i linfonodi;
- il midollo osseo;
- il timo;
- la milza;
- le tonsille;
- il tessuto linfatico delle mucose.

I linfonodi

Una persona ha da 600 a 800 linfonodi. Alcuni li hanno di dimensioni maggiori ma in numero inferiore, mentre altri hanno linfonodi più piccoli e più numerosi.

La funzione dei linfonodi è depurare: sono stazioni di filtraggio della linfa e ospitano linfociti. Ingranditi hanno l'aspetto di spugne.



Struttura di un linfonodo
a) Vasi linfatici afferenti
b) Vaso linfatico efferente
c) Valvola per impedire il riflusso
d) Arteria
e) Vena

I linfonodi e il cancro

In un tumore maligno, le cellule tumorali possono migrare dal loro organo di origine e raggiungere attraverso i vasi linfatici e sanguigni i linfonodi vicini, dove sono presenti i linfociti che cercano di distruggere le cellule tumorali.

Se non ci riescono, le cellule maligne si insediano nei linfonodi e si moltiplicano, formando le metastasi linfonodali. Questo è il motivo per cui in molte operazioni contro il cancro si asportano, insieme al tumore, anche alcuni linfonodi specifici.

Il deflusso della linfa può essere ostacolato o bloccarsi del tutto in seguito all'asportazione chirurgica di linfonodi o a una radioterapia. Il liquido interstiziale e il suo contenuto non riescono più a essere drenati e ristagnano nei tessuti: si forma così un linfedema.

Il linfedema

Se la linfa non riesce più a essere sufficientemente drenata a causa di un'interruzione o disfunzione delle vie linfatiche, si forma un linfedema.

Tipi di linfedema

Si distinguono due tipi di linfedema: il linfedema primario e quello secondario.

Linfedema primario

Si sviluppa in seguito a una malformazione congenita dei vasi sanguigni e/o dei linfonodi, che comporta un disturbo del deflusso della linfa.

La causa è genetica. Geni difettosi inducono uno sviluppo anomalo dei vasi linfatici, di conseguenza già alla nascita o nel corso della vita si sviluppa un linfedema. I difetti dei geni responsabili del linfedema primario possono essere ereditari e quindi associati a una predisposizione familiare, ma possono comparire anche spontaneamente in singoli individui a causa di mutazioni geniche.

A seconda di quanto è ridotta la capacità di trasporto dei vasi linfatici malformati, il linfedema può manifestarsi in età precoce o più avanti nella vita.

Linfedema secondario

Un linfedema secondario è «acquisito» e non congenito. In Europa, le terapie contro il cancro come gli interventi chirurgici o le radioterapie sono tra le cause più frequenti di linfedema secondario.

Un linfedema secondario può insorgere anche per altri motivi:

- può svilupparsi dopo il ferimento di numerosi vasi linfatici, come succede in un'ustione;
- anche alcune operazioni come l'asportazione di varici possono provocare un linfedema secondario;
- una delle cause più frequenti nelle regioni tropicali e subtropicali è l'infezione da alcuni vermi nematodi chiamati «filarie». Le filarie sono trasmesse con la puntura di zanzara, migrano attraverso la pelle e si insediano nei vasi linfatici, ostruendoli e danneggiandoli.

Il linfedema dopo un cancro

In seguito a un'asportazione di linfonodi o a una radioterapia può bloccarsi il deflusso della linfa. Come conseguenza, i vasi linfatici adiacenti aumentano la loro attività per compensare il danno.

Molto spesso questa compensazione è sufficiente e non si forma un linfedema. Tuttavia è possibile che con il passare del tempo i vasi linfatici non riescano più a reggere questo lavoro supplementare e a compensare la difficoltà di deflusso.

Dove insorgono i linfedemi dopo un cancro?

Un linfedema è sempre circoscritto alla regione del corpo tributaria dei linfonodi asportati o danneggiati:

- le localizzazioni più frequenti sono le braccia, il torace e la mammella a seguito dell'asportazione di linfonodi ascellari o di una radioterapia locale;
- i linfedemi delle gambe possono formarsi dopo l'asportazione chirurgica di linfonodi o una radioterapia nella regione inguinale, addominale e del bacino;
- un linfedema del volto si sviluppa dopo l'asportazione di linfonodi della faccia o del collo o una radioterapia della zona.

Il linfedema dopo un cancro è diventato più raro, da un lato grazie ai miglioramenti delle tecniche chirurgiche e di trattamento dei tumori, dall'altro oggi non si procede quasi più all'asportazione radicale dei linfonodi di una regione del corpo. Tuttavia rimane sempre il rischio che possa svilupparsi un linfedema, talvolta anche a distanza di anni da una terapia contro il cancro.

Ridurre il rischio di linfedema

Siccome i linfonodi asportati non ricrescono, dopo ogni asportazione chirurgica e/o radioterapia, sussiste sempre un rischio che prima o poi si sviluppi un linfedema. Il caso più studiato è quello del linfedema dopo un cancro del seno (vedi riquadro a destra).

Attualmente non esiste un metodo collaudato per misurare il rischio di linfedema o per sapere come reagirà il sistema dei vasi linfatici all'asportazione di linfonodi o a una radioterapia.

Pertanto è opportuno prevenire il più possibile un linfedema, ad esempio facendo sufficiente attività fisica (vedi pp. 31 sg.), mantenendo una buona cura della pelle (vedi pp. 33 sg.) e controllando regolarmente il peso.

Purtroppo non esiste una protezione assoluta, per cui non si senta in colpa se malgrado tutte le Sue precauzioni si sviluppa ugualmente un linfedema.

Il linfedema dopo un cancro del seno
Secondo diversi studi, circa il 20 per cento delle donne operate per cancro del seno sviluppa dopo tre-cinque anni un linfedema.
Una volta si formavano di preferenza nelle braccia, oggi si osservano spesso anche linfedemi della parete toracica e della mammella.

Presumibilmente, la causa va ricercata nel ricorso ormai abituale alla chirurgia conservativa. Inoltre nel limite del possibile si asporta solo un linfonodo, quello più vicino nel percorso di deflusso della linfa dal tumore, chiamato «linfonodo sentinella». Si procede alla rimozione di altri linfonodi solo se nel linfonodo sentinella sono state individuate cellule cancerose.

Dopo un'operazione conservativa della mammella, di solito si esegue una radioterapia locale. Anche questa forma di terapia può danneggiare linfonodi e vasi linfatici.

Sintomi e conseguenze

Il sintomo principale di un linfedema è il rigonfiamento di una parte del corpo. Di solito si gonfia una gamba o un braccio. Tuttavia possono essere colpiti anche l'addome, il seno, i genitali o la regione del collo e della testa.

Nella maggior parte dei casi il linfedema si sviluppa lentamente. Di sera potrà notare che una mano o un piede sono leggermente gonfi o avrà la sensazione di avere «un cuscino sotto il braccio». La mattina dopo sarà di nuovo tutto a posto. Nei giorni caldi questo fenomeno è più marcato che in quelli freddi, d'inverno si avverte meno che d'estate.

Questi sono indizi che si sta formando un linfedema. La terapia è più efficace se viene avviata già in questa fase.

Altri possibili sintomi

Un linfedema non trattato non scompare da solo, ma continua a peggiorare lentamente. Con il tempo il gonfiore non regredirà del tutto nemmeno di notte.

Tensioni e movimenti limitati

Soprattutto un edema molto esteso con la ritenzione di una grande quantità di liquido può provocare una sensazione di pesantezza e di tensione della regione colpita. Determinati movimenti, come ad esempio inginocchiarsi, impediscono al liquido di spostarsi, mettendo la pelle sotto forte tensione. Un linfedema di grandi dimensioni può limitare i movimenti del braccio o della gamba colpita, sottoporli a carichi scorretti e provocare dolori muscolari.

Riorganizzazione dei tessuti

L'accumulo di liquido e proteine nei tessuti induce con il tempo processi di riorganizzazione, caratterizzati da una proliferazione del tessuto connettivo (fibrosi) e un indurimento dei tessuti (sclerosi). La pelle perde morbidezza ed elasticità.

Fistole linfatiche

Quando il drenaggio naturale è molto limitato, la linfa cerca altre vie per defluire. Di conseguenza si formano le cosiddette «fistole linfatiche», piccoli canali che attraversano la pelle fino alla superficie, da dove fuoriesce la linfa. Le aperture di questi canali possono avere l'aspetto di piccole vesciche.

Infiammazioni cutanee (erisipela)

Nella regione colpita dal linfedema spesso sono compromesse anche le difese immunitarie. Può quindi capitare che i batteri penetrino già attraverso microscopiche ferite e si diffondano sotto la pelle. Quest'infezione, chiamata «erisipela», si manifesta con un arrossamento doloroso, che tende ad allargarsi ed è accompagnato da febbre (vedi p. 33).

L'erisipela comporta un ulteriore sovraccarico dei vasi linfatici, accelerando la progressione della malattia. Questo circolo vizioso deve essere interrotto il più presto possibile. Un'erisipela viene quindi trattata con antibiotici.

Stadi del linfedema

Il linfedema è suddiviso in quattro stadi, a seconda della gravità.

Stadio 0	Nessun gonfiore visibile malgrado il danneggiamento del sistema linfatico.
Stadio 1	Edema reversibile. Il gonfiore scompare tenendo sollevata la regione colpita. Il tessuto è morbido.
Stadio 2	Edema irreversibile, ossia, non scompare dopo il sollevamento della parte colpita. Il tessuto è indurito.
Stadio 3	Forti rigonfiamenti, con deformazioni e alterazioni del tessuto connettivo. Questo stadio è associato a complicazioni come infezioni, forti limitazioni della mobilità e difficoltà psicosociali.

Esami e diagnosi

La diagnosi di un linfedema è posta dal medico curante oppure da un cosiddetto «angiologo», ossia un medico specializzato nelle malattie del sistema vascolare.

Anamnesi

Nell'anamnesi (intervista), il medico pone domande su indizi specifici, come precedenti diagnosi di cancro, operazioni, radioterapie o la presenza di altri casi di linfedema in famiglia.

Esame clinico

Il medico palpa la regione colpita dall'edema e i suoi dintorni. Preme con un dito per creare un affossamento nella pelle: in presenza di un linfedema la pelle rimane affossata e torna solo lentamente al livello normale.

Un altro esame clinico è il cosiddetto «segno di Stemmer»: il medico cerca di formare una plica cutanea sulle dita della mano o del piede. Se ci riesce, il segno di Stemmer è negativo e probabilmente non c'è un linfedema. Se invece non riesce a sollevare la pelle creando una piega, il segno di Stemmer è positivo e indica la presenza di un linfedema.

Esami successivi

Gli esami successivi comprendono la diagnostica per immagini come l'ecografia, la linfangiografia, la linfoscintigrafia o la linfofluoroscopia. Sono accertamenti specifici che servono a confermare o escludere un linfedema.

La Sua équipe curante Le fornirà tutte le informazioni necessarie se dovesse proporle uno di questi esami.

Buono a sapersi
In genere il test della plica cutanea è indicativo solo nelle zone dove la pelle è sottile (senza uno spesso strato sottocutaneo di grasso o muscoli); questo è il motivo per cui viene eseguito sulle dita delle mani o dei piedi.

Per esempio, in caso di Stemmer positivo della mano dopo un cancro del seno, il linfedema si è presumibilmente già diffuso dalla parte superiore del braccio alla mano. Pertanto, nei linfedemi degli arti vengono eseguite anche misurazioni volumetriche.

Possibili trattamenti

Purtroppo un linfedema non guarisce spontaneamente. È una malattia cronica, la cui estensione può essere ridotta e la progressione arrestata con un trattamento. Perciò sono necessarie pazienza, disciplina e perseveranza.

Per il linfedema si distinguono in linea di principio due terapie: quella conservativa e quella chirurgica. In caso di complicazioni (per es. infezioni batteriche) si ricorre in aggiunta a medicinali.

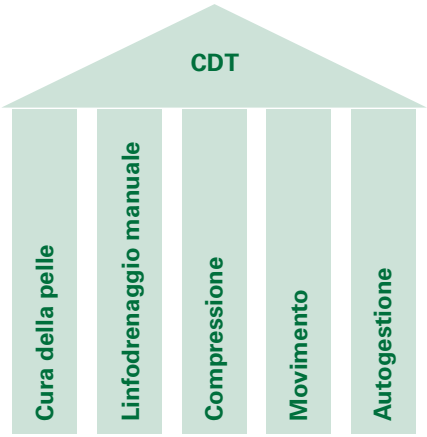
In quest'opuscolo viene discussa più approfonditamente la terapia conservativa perché è la più diffusa.

Terapia conservativa

La terapia complessa decongestiva (CDT), nota anche con il nome di «fisioterapia linfologica», è un metodo collaudato per trattare il linfedema. Il trattamento rende i tessuti più morbidi, favorendo il deflusso della linfa.

La CDT è composta da cinque pilastri (vedi grafico), descritti dettagliatamente nei prossimi capitoli: cura della pelle, linfodrenaggio manuale, compressione, movimento e autogestione.

La terapia complessa decongestiva (CDT) o fisioterapia linfologica



La terapia conservativa si suddivide in fase intensiva e fase di mantenimento:

- nella **fase intensiva** (da una a tre settimane) viene praticato ogni giorno un linfodrenaggio, combinato con bendaggi compressivi ed esercizi ginnici di decongestionamento. L'obiettivo è allentare il tessuto connettivo per ridurre il più possibile l'edema.
- Nella **fase di mantenimento** il paziente indossa ogni giorno una calza o un altro indumento a compressione per evitare che il linfedema peggiori. All'occorrenza, l'edema viene trattato con un linfodrenaggio manuale e con bendaggi compressivi.

Cura della pelle

Il linfedema e la terapia sollecitano la pelle, la quale richiede una cura intensiva. Una buona cura della pelle è la base della terapia: rende la pelle più resistente e riduce le infiammazioni.

A partire da pagina 33 trova ulteriori informazioni sulla cura della pelle nell'ambito dell'autogestione del linfedema.

Linfodrenaggio manuale

Il linfodrenaggio manuale è una tecnica di massaggio che stimola l'attività dei vasi linfatici. Con l'aiuto di prese specifiche, il fisioterapista allenta il tessuto connettivo indurito, riducendo fibrosi e sclerosi.

Per ulteriori informazioni sul linfodrenaggio manuale vada a pagina 22.

Terapia compressiva

Dopo il linfodrenaggio manuale vengono applicati bendaggi compressivi imbottiti, per impedire che la linfa rifluisca immediatamente nei tessuti e favorirne il drenaggio.

Riceverà una calza a compressione confezionata su misura: dovrebbe essere indossata ogni giorno per tutta la vita. Spesso queste misure possono essere leggermente allentate con il tempo. A seconda del quadro clinico, il dispositivo compressivo potrebbe essere raccomandato anche di notte.

Trova maggiori informazioni sulle terapie compressive e sui materiali disponibili a partire da pagina 25.

Movimento

Il movimento quotidiano favorisce il deflusso della linfa. Mantenendo attiva la circolazione sanguigna ed eseguendo regolarmente gli esercizi decongestionanti è possibile aumentare in modo mirato l'allontanamento di liquido.

Per informazioni su movimento e ginnastica vada a pagina 31.

Autogestione
Chi ha un linfedema può influire molto sul decorso della malattia. Oltre al linfodrenaggio e all'attività fisica, è importante soprattutto indossare sistematicamente la calza a compressione, ma anche mantenere una scrupolosa cura della pelle, evitare le infiammazioni e controllare il peso.

A pagina 33 e seguenti trova un capitolo dedicato all'autogestione e alla possibilità di contribuire attivamente ogni giorno al miglioramento del linfedema.

Terapia chirurgica

Negli ultimi anni sono state sviluppate nuove tecniche chirurgiche per ridurre il linfedema:
- trapianto di vasi linfatici;
- trapianto di linfonodi;
- collegamento tra vasi linfatici e vene (anastomosi linfovenosa);
- liposuzione in caso di lipolinfedema, una combinazione di lipedema e linfedema. Il lipedema è un disturbo della distribuzione del grasso corporeo; se in un determinato momento l'eccesso di tessuto adiposo comprime il sistema linfatico, può svilupparsi un linfedema secondario.

Secondo le esperienze fatte finora dalle persone colpite, il successo di queste misure dipende in larga misura dall'entità dell'edema: se il linfedema è di origine recente e poco esteso (senza alterazioni del tessuto connettivo), è probabile che la riduzione del gonfiore con un'operazione chirurgica abbia successo.

Negli edemi «complessi» invece è possibile che la chirurgia non rechi nessun beneficio, o solo minimo. In questo caso è necessario proseguire il trattamento conservativo a base di linfodrenaggi e compressione. Tuttavia, non è escluso che dopo una terapia chirurgica si possa ricorrere a un ausilio compressivo di una classe inferiore (vedi p. 27).

In Svizzera finora sono pochi i centri che dispongono di sufficiente esperienza per eseguire queste terapie chirurgiche, pertanto devono essere chiariti a fondo l'utilità e lo scopo di un intervento del genere, nonché le condizioni per l'eventuale rimborso da parte della cassa malati.

La Sua équipe di trattamento Le fornirà tutte le informazioni sulle procedure chirurgiche disponibili.

Terapia medicamentosa

Finora purtroppo non si conoscono medicamenti capaci di curare un linfedema. I farmaci sono impiegati contro le complicazioni, come gli antibiotici in caso di infezioni batteriche (erisipela, vedi p. 33), ma contro il linfedema in sé non servono a molto.

Diuretici
L'uso di farmaci per ridurre il volume di liquidi (diuretici) come terapia per il linfedema è sconsigliato. I diuretici possono essere assunti solo dopo averne discusso con il medico e per altre condizioni mediche (per es. un'insufficienza cardiaca).

Con il loro meccanismo d'azione viene tolta acqua dai tessuti, ma non le proteine, che rimanendo in sede attraggono ancora più acqua e provocano vari processi di riorganizzazione dei tessuti. Di conseguenza, alla fine quello che si ottiene è addirittura un peggioramento del linfedema.

Linfodrenaggio manuale

I vasi linfatici non scorrono solo in superficie ma, come descritto a pagina 6, esistono anche grandi collettori linfatici in profondità nell'addome e nel torace, che sfociano nelle vene in prossimità del cuore.

Stimolando questi vasi linfatici centrali con manipolazioni specifiche si può migliorare il trasporto della linfa e generare una sorta di effetto aspirante. Tutto questo aumenta il deflusso della linfa.

La procedura terapeutica

In un linfodrenaggio manuale, il fisioterapista allunga e sposta il tessuto e, insieme ad esso, i vasi linfatici della regione del corpo colpita.

Prima seduta

Nella prima seduta viene misurata la circonferenza e calcolato il volume del linfedema. Insieme al fisioterapista, definirete un obiettivo terapeutico e un piano di trattamento individuale.

Fasi intensive

Per un periodo di una fino a tre settimane si recherà ogni giorno dal fisioterapista per un linfodrenaggio manuale. Alla fine della seduta Le sarà applicato un bendaggio compressivo.

Il bendaggio deve essere portato 24 ore su 24 e viene tolto solo per eseguire il linfodrenaggio. La fase intensiva può svolgersi sia in regime ambulatoriale sia in ospedale.

Nel frattempo imparerà tutte le tecniche di autogestione che Le servono, come sapersi bendare da sé. Le sarà consegnato il materiale occorrente.

Prima della conclusione della fase intensiva sarà fissato un appuntamento presso un negozio di articoli ortopedici per eseguire le misurazioni e ordinare una calza a compressione nuova, affinché sia già disponibile al momento del passaggio alla fase di mantenimento.

Buono a sapersi
Se l'edema nel corso del trattamento non diventa più morbido né più piccolo, chieda un secondo parere da un altro fisioterapista.

Alla fine della fase intensiva (e all'inizio di ogni fase intensiva successiva) verrà eseguito un controllo, per esempio per misurare nuovamente la circonferenza e il volume dell'edema, per giudicare lo stato dei tessuti e il progresso in direzione dell'obiettivo terapeutico. Questa valutazione è importante per tenere sotto controllo l'andamento a lungo termine del linfedema.

Fasi di mantenimento

Durante queste fasi vengono consolidati i progressi ottenuti nella fase intensiva e spesso persino ottimizzati.

Le tecniche di autogestione imparate nella fase intensiva (per es. gli esercizi regolari di respirazione e movimento) sono applicate nel modo più sistematico possibile. Inoltre, ogni giorno è necessario indossare la calza a compressione.

Sedute complementari di fisioterapia possono aiutare ad assicurare a lungo termine i risultati dei trattamenti. In particolare negli edemi complessi può essere utile inserire regolari linfodrenaggi nella fase di mantenimento.

La Sua équipe curante saprà consigliarla sull'opportunità di un linfodrenaggio manuale durante la fase di mantenimento, e nel caso con che frequenza.

Trovare un fisioterapista adatto

La fisioterapia linfologica o CDT è offerta da fisioterapisti e massaggiatori medicali con la corrispondente formazione o titolo di perfezionamento.

Non è facile trovare un terapista con una buona formazione. Cerchi un'offerta adeguata nella Sua regione.

Al telefono chieda:

- se il fisioterapista ha concluso un perfezionamento in fisioterapia linfologica;
- se frequenta regolari corsi di aggiornamento su temi linfologici;
- quanti pazienti linfologici sono trattati ogni mese (più sono, meglio è);
- se la terapia è coperta dall'assicurazione di base e, in caso contrario, se lo specialista che la esegue è riconosciuto dalla Sua assicurazione complementare, se ne ha una;
- se viene applicato il concetto della terapia in due fasi (intensiva e di mantenimento);
- se per un periodo da una a tre settimane i trattamenti sono eseguiti ogni giorno o almeno tre volte alla settimana, al fine di garantire una certa efficacia;

- se dopo ogni seduta Le verrà applicato un bendaggio compressivo;
- se il fisioterapista collabora con un negozio di articoli ortopedici per adattare su misura la calza a compressione.

Chieda alla Sua équipe curante l'indirizzo di uno specialista qualificato o si informi direttamente presso le associazioni professionali (vedi riquadro). Anche la Sua Lega cantonale o regionale contro il cancro può darle una mano (vedi pp. 50 sg.).

Buono a sapersi
Varie associazioni svizzere del settore offrono i recapiti di fisioterapisti con specializzazione in linfologia:

- www.lv-schweiz.ch (Lymphödem Vereinigung Schweiz, l'associazione svizzera dei pazienti con linfedema; sito web in tedesco)
- www.lymphbildung.ch (linfologia per fisioterapisti; sito in tedesco)
- www.lympha-helvetica.ch/it/ (Fondazione Lympha-Helvetica)
- www.physioswiss.ch (Associazione svizzera di fisioterapia)
- www.sfml.ch (associazione professionale per il linfodrenaggio manuale; sito in tedesco)
- www.vdms.ch (Associazione svizzera dei massaggiatori medicali)

Terapia compressiva

Ci sono varie forme di terapia compressiva di un linfedema:

- nelle fasi intensive di decongestionamento si ricorre spesso a bende elastiche imbottite a corta estensibilità;
- per le fasi di mantenimento sono disponibili diversi modelli di dispositivi a compressione («calze») medicali e speciali bendaggi compressivi;
- come misura complementare, all'occorrenza si può ricorrere a una terapia compressiva pneumatica intermittente.

Terapia compressiva classica con bendaggi a più componenti

Per trattare efficacemente un linfedema sono necessari i bendaggi compressivi. Ne esistono due varianti: le bende imbottite a corta estensibilità e/o i sistemi autoadesivi a due strati.

Un bendaggio multistrato composto da bende imbottite e bende elastiche a corta estensibilità viene applicato dopo il linfodrenaggio manuale e rimane in sede per 24 ore. Provoca un buon allentamento dei tessuti edematosi induriti, ma perde in modo relativamente rapido la sua forma e perciò deve essere rifatto ogni giorno.

I sistemi a due strati con bende adesive risultano molto più sottili e mantengono più a lungo la compressione iniziale, di conseguenza devono essere cambiati meno spesso.

Un bendaggio a più componenti ha il vantaggio che quando si è in movimento esercita una pressione più elevata e quindi più efficiente, mentre a riposo la pressione è abbastanza bassa e risulta più gradevole per il paziente.

Il fisioterapista Le mostrerà nel dettaglio come applicare autonomamente un bendaggio compressivo e gli aspetti cui bisogna prestare attenzione.

Calze a compressione medicali

Le calze a compressione esercitano una pressione esattamente definita, che diminuisce dal piede al tronco o, rispettivamente, dalla mano al torace. Questa compressione graduata impedisce che la linfa si rideposito nei tessuti e ne favorisce il deflusso.

Solo l'uso sistematico di calze a compressione previene il rigonfiamento dei tessuti e un peggioramento del linfedema. Questo vale anche e soprattutto nei mesi caldi: il caldo fa dilatare i vasi sanguigni, favorendo un aumento dell'edema. Pertanto specialmente in estate è molto importante indossare la calza, malgrado il caldo.

Calze a trama circolare

Esistono calze a trama circolare tessute a macchina, in un pezzo unico e senza cuciture. Il numero di maglie resta uguale in ogni fila, per cui non è possibile creare forme estreme.

Queste calze entrano in considerazione solo per le persone con un linfedema lieve, a condizione che siano sufficientemente efficaci e non comportino strozzamenti.

Non sono invece adatte ai linfedemi più estesi perché non possono essere adattate a forme del corpo particolari. In questi casi è necessario ricorrere a calze a trama piatta fatte su misura.

Calze a trama piatta

Sono fabbricate da macchine che in ogni fila possono aggiungere o togliere maglie. Dapprima vengono tessute come elementi piani, che in seguito sono cuciti per creare la forma predefinita della calza.

In questo modo è possibile confezionare calze perfettamente adattate alle dimensioni del linfedema e che non provocano strozzamenti. Possiedono una rigidità molto elevata, sostengono in modo ottimale la terapia dell'edema e perciò sono indicate per gli edemi più estesi.

L'adattamento di queste calze su misura viene effettuato da personale appositamente formato nei negozi di articoli sanitari od ortopedici.

Buono a sapersi
Le calze a compressione medicali sono tutt'altra cosa dalle normali calze compressive e da quelle per la profilassi della trombosi. Queste ultime sono *inutili* nella terapia del linfedema.

Mezzi di compressione

Calze e altri mezzi compressivi sono disponibili nelle classi di compressione da 1 a 4. Un numero più alto equivale a una pressione maggiore esercitata dal materiale.

Esiste una grande varietà di mezzi compressivi:

- per le gambe ci sono calze fino al ginocchio, calze fino alla coscia, collant, collant monogamba, pantaloni alla pescatora o bermuda. I modelli possono essere chiusi o aperti sulle dita dei piedi;
- per le dita di mani e piedi esistono le cosiddette «calotte»;
- i dispositivi per le braccia comprendono guanti con o senza dita e diverse varianti di bracciali;
- sono disponibili anche modelli speciali per la testa, la gabbia toracica e l'addome.

Si faccia consigliare dal Suo specialista di articoli ortopedici. Per il trattamento ottimale del linfedema talvolta è necessario ricorrere a una combinazione di diverse varianti di mezzi compressivi. Trovare la soluzione migliore richiede la collaborazione con personale specializzato, fisioterapisti e medici.

Affinché una calza a compressione venga effettivamente indossata ogni giorno è importante che sia chiaro il suo ruolo fondamentale nella terapia: solo così si può impedire un peggioramento del linfedema. Perciò la calza deve:

- adattarsi perfettamente;
- svolgere la sua funzione compressiva;
- evitare di creare punti di pressione o strozzamenti;
- essere comoda da indossare;
- essere dotata di imbottiture, se necessario;

Buono a sapersi

Se la calza si allarga, bisogna adattarne una nuova. Siccome la calza dovrebbe essere lavata ogni giorno, Le occorrono da due a tre ricambi, che vanno rinnovati da due a tre volte all'anno affinché la stabilità della forma sia garantita. Se invece la calza diventa troppo stretta, è il segno che bisogna intensificare la terapia.

I mezzi di compressione sono adattati da personale specializzato nei negozi di articoli ortopedici e sanitari. Trova gli indirizzi in questi siti web: www.orthorehasuisse.ch oppure www.lympha-helvetica.ch.

- poter essere indossata senza difficoltà con o senza ausili;
- essere dotata di aree comfort;
- essere disponibile in speciali tonalità combinabili con l'abbigliamento.

Dal momento che non devono essere soddisfatte solo le prescrizioni mediche, ma anche le esigenze personali, spesso sono necessarie diverse misurazioni affinché una calza a compressione sia perfettamente su misura.

Eventualmente può essere utile provare anche materiali e forme di altri fabbricanti. Bisogna avere pazienza e procedere a tentativi per trovare il sistema che si riveli ottimale e indossabile ogni giorno.

Bendaggi compressivi speciali

Negli ultimi anni sono stati sviluppati altri bendaggi compressivi interessanti, particolarmente adatti come complemento della calza a compressione o anche in determinate situazioni (per es. di notte). Come sempre, ogni persona deve provare individualmente la tollerabilità e l'efficacia dei diversi metodi.

Sistemi adattabili con velcro

Sono contraddistinti dalla facilità nell'indossarli e toglierli. Le persone possono regolare autonomamente la compressione tramite diverse unità velcro e riaggiustarla segmento dopo segmento.

Calze a superficie attiva

Sono fabbricate con procedure particolari o con materiali speciali. Il rilievo particolare e/o le strutture irregolari esercitano un effetto di micromassaggio e allentano i tessuti.

Terapia compressiva pneumatica intermittente

Si tratta di una terapia basata su manicotti contenenti camere d'aria collegati a un sistema di regolazione elettronico. Oltre ai comuni manicotti per braccia e gambe, esistono anche giacche e pantaloni pneumatici per il trattamento del busto e dell'addome.

Le camere d'aria possono essere riempite o svuotate d'aria, esercitando così una pressione intermittente (a intervalli regolari) sulla pelle sottostante. In questo modo l'edema viene «spremuto» in direzione del cuore.

Questo metodo è relativamente semplice per i pazienti, tuttavia in caso di uso scorretto può provocare effetti collaterali come danni ai nervi, edema dei genitali, punti di pressione o embolie polmonari. Inoltre gli apparecchi sono costosi. È pertanto necessario chiarire attentamente l'assunzione dei costi da parte della cassa malati.

Buono a sapersi
La terapia compressiva pneumatica intermittente non sostituisce il linfodrenaggio manuale né i bendaggi né le calze compressive. Tuttavia, può essere utile come misura complementare.

Movimento

L'attività fisica e gli esercizi ginnici e respiratori sono componenti importanti della CDT. Muoversi regolarmente favorisce il benessere e rinforza il sistema immunitario; migliora la percezione del proprio corpo e anche l'atteggiamento verso gli altri e se stessi.

Il moto stimola la circolazione sanguigna. Pur comportando un carico maggiore di lavoro per i vasi linfatici, l'attività fisica e la respirazione più profonda aiutano la linfa a defluire.

Cerchi ogni giorno di fare 5000 passi o di svolgere qualsiasi altra attività fisica regolare. Le attività che sostengono meglio il deflusso della linfa sono quelle che reclutano il maggior numero possibile di gruppi muscolari.

Buono a sapersi
L'asportazione di linfonodi non significa affatto rinunciare a una vita attiva e «movimentata». Quanto più rimane in forma, muove muscoli e articolazioni e attiva la circolazione, tanto più ne beneficia il funzionamento del sistema linfatico.

Respirazione addominale profonda

Nella cavità addominale e toracica ci sono diversi gruppi di linfonodi e i grandi vasi collettori della linfa. L'inspirazione e l'espirazione profonda modificano la pressione nell'addome e nel torace. Queste variazioni di pressione suscitano una reazione dei vasi linfatici, che aumentano la loro attività e il trasporto della linfa.

Esercizi di ginnastica e allenamento muscolare

La contrazione mirata della muscolatura scheletrica attiva la pompa muscolare, che a sua volta fa crescere la pressione nel tessuto connettivo e spinge il liquido interstiziale nei vasi linfatici. In più favorisce il deflusso del sangue venoso.

Per gli edemi di braccia e gambe ci sono esercizi facili da ripetere più volte al giorno e integrare nella routine quotidiana:

- piegare, estendere e divaricare le dita dei piedi e delle mani;
- piegare, estendere e muovere lateralmente polsi e caviglie;
- flettere, estendere e fare movimenti circolari di braccia e gambe.

Può essere utile anche allenarsi con attrezzi di fitness e muscolazione (per es. cross trainer, hometrainer, vogatore, manubri, minitrampolino). Eviti però di esagerare con gli sforzi.

Ginnastica acquatica
Un'attività particolarmente efficace è la ginnastica acquatica (detta anche «aquagym»), perché i movimenti sono eseguiti sotto la pressione dell'acqua, che ha un effetto micromassaggiante.

Allenamento di resistenza

Gli sport che attivano la circolazione migliorano sia il deflusso venoso sia quello della linfa. Le attività di questo tipo comprendono la corsa, l'escursionismo, il ciclismo, la danza, il nuoto e lo sci di fondo.

Ciclismo

Un'alternativa alla corsa che risparmia le articolazioni è pedalare in bicicletta. Oggi si può optare anche per una bicicletta elettrica, i cui prezzi sono sempre più vantaggiosi. Così possono essere percorse senza fatica lunghe distanze e superate anche salite impegnative, evitando di sovraccaricare la parte del corpo con il linfedema.

Nuoto

Anche il nuoto in acqua temperata può contrastare efficacemente l'edema. Diversi meccanismi agiscono contro il ristagno della linfa: il movimento sott'acqua massaggia delicatamente i tessuti e l'effetto della pressione dell'acqua non è dissimile da quello di un dispositivo compressivo.

Per rafforzare ulteriormente quest'effetto, se non ha problemi a farlo ed è consentito in piscina, può nuotare indossando una vecchia calza compressiva.

Per saperne di più...
... sui benefici e sulle possibilità di movimento e sport, Le consigliamo di leggere l'opuscolo della Lega contro il cancro «Attività fisica e cancro» (vedi p. 45).

In alcune località sono presenti anche gruppi di sport per malati di cancro: chieda informazioni alla Sua Lega cantonale o regionale contro il cancro. Trova indicazioni e indirizzi a partire da pagina 50.

Che cosa può fare Lei (autogestione)

Le persone colpite possono influire in misura considerevole sul decorso del loro linfedema. Oltre al linfodrenaggio e all'attività fisica, conta soprattutto la costanza nell'indossare un mezzo di compressione. Anche una buona igiene della pelle e il controllo del peso sono importanti.

Prevenire le infiammazioni

Nel lato del corpo dei linfonodi asportati si osserva sempre un leggero ristagno di linfa nel tessuto, anche se esteriormente non è né visibile né percepibile. Come descritto a partire da pagina 8, l'attività dei vasi linfatici aumenta per compensare gli ostacoli al deflusso della linfa. Tuttavia a causa del blocco all'altezza dei linfonodi la linfa scorre più lentamente del normale.

Ciò indebolisce anche le difese immunitarie (vedi p. 9). Scorrendo più lentamente, infatti, la linfa non può trasportare abbastanza rapidamente le cellule immunitarie dove sono necessarie.

Poiché la nostra pelle è costantemente a contatto con batteri, è importante che il sistema immunitario funzioni bene. Se la difesa non è più garantita, attraverso la pelle penetrano più batteri del solito. Nel liquido interstiziale si moltiplicano rapidamente, causando un'infiammazione del tessuto chiamata «erisipela».

Buono a sapersi
Non di rado l'erisipela è il prodromo di un linfedema, pertanto conviene sempre prevenirla. La misura più importante è la protezione esterna della pelle per facilitare il compito del sistema immunitario.

Cura della pelle

La pelle si protegge dai batteri formando un film di protezione, il cosiddetto «mantello acido protettivo». Quando ci laviamo asportiamo parzialmente questo mantello.

Pertanto è consigliabile utilizzare lozioni detergenti «acide», con un pH tra 5 e 5,5. Spesso il valore pH è indicato sul flacone, o il sapone è caratterizzato come «neutro». Questi prodotti sono acquistabili nei supermercati e grandi magazzini, nelle drogherie e nelle farmacie.

Per l'igiene intima sono in commercio nelle farmacie e drogherie speciali lozioni neutre. Sono adatte sia alle donne sia agli uomini.

Per la cura quotidiana della pelle usi prodotti idratanti.

Eviti il caldo e il freddo eccessivo. Quando fa molto caldo, come in sauna o in un bagno termale, i vasi sanguigni si dilatano, con il rischio di peggiorare l'edema.

Buono a sapersi
Una pelle sana è più resistente agli strapazzi e meno suscettibile a infezioni, infiammazioni e lesioni da pressione. Inoltre, sopporta molto meglio la calza compressiva che si indossa ogni giorno.

Protezione solare

Ogni scottatura riduce le difese immunitarie della pelle e ne danneggia i vasi linfatici.

Pertanto applichi sempre un'adeguata protezione solare:

- stia all'ombra tra le ore 11 e le 15;
- si copra con cappello, occhiali da sole e indumenti;
- applichi il prodotto solare sulla pelle scoperta;
- limiti le attività all'aperto e il giardinaggio e lo sport nelle ore mattutine e serali;
- eviti il solarium.

La Lega contro il cancro ha pubblicato diversi opuscoli sulla protezione solare (vedi p. 45).

Ferite

Una ferita della pelle spalanca la porta ai batteri. Chi è a rischio di linfedema, e quindi anche di erisipela, deve disinfettare bene persino le ferite più piccole dal lato dei linfonodi asportati.

Occorre fare attenzione anche durante operazioni «normali», come curarsi le unghie se si ha un linfedema del braccio: le pellicine devono essere disinfettate dopo averle tagliate.

Indossi sempre guanti da giardiniere in giardino o nell'orto. Se fa lavori pesanti (per es. vangare), faccia pause regolari o li alterni con attività meno faticose.

Buono a sapersi
In commercio sono disponibili pratici disinfettanti spray, facili da riporre in borse o borsette, tasche della giacca o in ufficio.

Se è a rischio di linfedema della gamba è opportuno che disinfetti le vesciche dei piedi e curi immediatamente ogni micosi tra le dita dei piedi.

Altri suggerimenti

Massaggi

Più una parte del corpo è irrorata di sangue, più vi si forma linfa che deve poi defluire dai tessuti. Pertanto dovrebbe evitare massaggi che stimolano la circolazione (per es. massaggio classico o sportivo) o impacchi caldi nella parte del corpo a valle dei linfonodi asportati.

Le altre parti del corpo invece possono essere massaggiate: presti comunque attenzione agli effetti e nel caso riduca la frequenza e/o l'intensità dei massaggi.

Iniezioni e infusioni

Non si lasci praticare un'infusione in una parte del corpo a rischio di linfedema, a meno che non sia in pericolo di vita. Faccia presente la Sua situazione all'équipe curante.

Prima di una narcosi, informi l'anestesista che ha un linfedema e che nel braccio colpito non possono essere praticate infusioni né devono essere eseguite misurazioni ripetute o continue della pressione.

I prelievi di sangue e le iniezioni invece, se sono eseguiti con molta cautela e non ogni giorno, non rappresentano nessun problema per il sistema linfatico.

Misurare la pressione

Se misura ogni giorno la pressione, lo faccia sul braccio non a rischio. Se invece lo fa raramente (per es. una volta al mese) non c'è pericolo.

Alimentazione

Non si conoscono a tutt'oggi diete specifiche che abbiano un effetto positivo sui linfedemi.

Sebbene in un linfedema si depositino proteine nei tessuti, non deve seguire una dieta povera di proteine. Le proteine del sangue, che hanno un ruolo essenziale nella formazione del linfedema, sono prodotte dal fegato indipendentemente da quelle che assumiamo con il cibo. Un'alimentazione con troppo poche proteine è dannosa per il metabolismo, per cui va evitata.

Segua un'alimentazione varia ed equilibrata. Molta frutta fresca, insalate e verdure contengono elevate quantità di fibre alimentari, sali minerali e vitamine. Non bisogna esagerare con il consumo di carboidrati, come patate, riso e pasta, e di proteine di origine animale (pesce e carne). I grassi animali e vegetali fanno parte di ogni alimentazione, ma in piccole quantità. Assumendo quantità adeguate di tutti i diversi

elementi nutritivi contribuisce a mantenere il Suo metabolismo in equilibrio e ben funzionante.

Altri suggerimenti

Per condire, usi erbe aromatiche invece del sale. Il sodio, contenuto nel sale da cucina, in altri tipi di sale e in molte spezie, si distribuisce nei vasi e nei tessuti del corpo e trattiene l'acqua.

È molto importante che beva a sufficienza. Chi assume molti liquidi non immagazzina automaticamente più acqua nel corpo, bensì stimola i reni a produrre più urina. Prediliga bevande naturali e non zuccherate come acqua, tè o caffè senza zucchero.

Il sovrappeso ha un influsso negativo sul linfedema. Cerchi di non prendere peso o di ridurre il sovrappeso. Talvolta può essere utile la consulenza di un dietista (vedi p. 44).

Buono a sapersi
Trova ulteriori informazioni sull'alimentazione nell'opuscolo della Lega contro il cancro «Alimentazione equilibrata» (vedi p. 45).

Abbigliamento e scarpe

Non deve rinunciare a vestirsi in modo elegante e con stile. Proprio come le persone colpite da altre malattie, non deve nascondere il linfedema perché fa parte della Sua persona.

Anche se talvolta può risultare difficile, la sicurezza di sé e la disinvoltura sono Sue alleate: non abbia paura di abbellire il suo corpo con un taglio alla moda. Indossi comunque sempre abiti comodi che non stringono.

Soprattutto le ascelle (in caso di edema del braccio) e la regione inguinale (in caso di edema della gamba) devono godere di ampia libertà di movimento perché in queste regioni il deflusso della linfa può essere facilmente ostacolato.

Alcuni suggerimenti utili:

- porti reggiseni dalle spalline larghe. Nei negozi specializzati troverà dei modelli specifici per il linfedema;
- se indossa una protesi mammaria esterna, scelga in ogni caso un modello a peso ridotto. Sono in commercio protesi autoadesive che aderiscono direttamente alla pelle, con il vantaggio che il loro peso non grava unicamente sulla spallina del reggiseno. Protesi di

questo tipo sono comode anche in costume da bagno. Chieda consiglio in un negozio specializzato. Troverà altri informazioni in merito nell'opuscolo «Le protesi del seno – La scelta giusta» (vedi p. 45);
- indossi l'orologio da polso o altri gioielli in modo che non stringano e li tolga di notte per non ostacolare il deflusso della linfa. Se ha anelli che stringono, li faccia allargare;
- eviti scarpe troppo piccole o rigide, poiché tendono a formare punti di pressione. Un tecnico ortopedico può consigliarle scarpe speciali larghe per il linfedema e adattarle alla forma del Suo piede.

Sul posto di lavoro

Può essere opportuno fare eseguire un accertamento ergonomico del Suo posto di lavoro e provvedere ai necessari adeguamenti per prevenire un carico eccessivo o sbilanciato verso il lato del corpo colpito dal linfedema. Anche il Suo datore di lavoro potrà offrirle sostegno.

In determinate circostanze l'AI (assicurazione per l'invalidità) partecipa ai costi per l'adattamento del posto di lavoro. Il Suo fisioterapista o la Lega contro il cancro della Sua regione possono darle indicazioni utili. Su Internet basta immettere il termine «ergonomia» in un motore di ricerca per trovare molti suggerimenti, soprattutto riguardanti la postazione di lavoro davanti a uno schermo.

In viaggio

Tenga conto del Suo linfedema quando pianifica un viaggio:
- si informi sulle vaccinazioni da eseguire e sulle altre misure precauzionali che deve prendere (per es. protezione dalle punture di insetti). I centri specializzati in medicina di viaggio dell'Università di Zurigo e dell'Istituto di medicina tropicale di Basilea, offrono una consulenza specifica;
- prenda con sé i medicamenti più importanti, tra cui un antibiotico concordato con il Suo medico che potrà assumere se dovesse avere un'erisipela;
- si protegga dal sole con cappello, indumenti e crema solare;
- il bagaglio deve essere il più leggero possibile: usi una valigia con le rotelle per non portare pesi;
- prenda con sé un disinfettante.

Quali costi si assume la cassa malati?

I costi di una terapia del linfedema vengono assunti in linea di principio dall'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie. Tenga presente le informazioni che seguono (aggiornate al 2019).

Per sicurezza Le consigliamo di chiarire sempre in via preliminare con la Sua cassa malati gli aspetti legati all'assunzione dei costi ed eventuali condizioni particolari per i rimborsi.

Trattamento del linfedema

La terapia del linfedema eseguita da un fisioterapista è coperta dall'assicurazione di base, a condizione che sia stata prescritta da un medico.

Per il rimborso delle prestazioni dei massaggiatori medicali invece è necessaria un'assicurazione complementare presso una cassa malati. Inoltre, il massaggiatore medicale deve essere riconosciuto dalla cassa malati con cui ha stipulato l'assicurazione complementare.

Assunzione dei costi

A seconda della prescrizione del medico, la cassa malati copre i costi di un massimo di nove sedute, a condizione che la prima seduta avvenga entro cinque settimane dalla prescrizione medica. Per ottenere il rimborso di ulteriori sedute è necessaria una nuova prescrizione medica.

Se una fisioterapia linfologica include più di 36 sedute, deve richiedere una garanzia dell'assunzione dei costi alla Sua cassa malati, poiché non è più sufficiente una normale prescrizione medica di fisioterapia.

Per richiedere la garanzia dell'assunzione dei costi, il medico curante deve redigere un rapporto esaustivo con la diagnosi precisa e le modalità terapeutiche, menzionando la frequenza necessaria di linfodrenaggi durante la fase di mantenimento e se si prevede che la fase intensiva si svolga in ospedale o ambulatorialmente. Tutta la documentazione viene inviata al medico di fiducia della cassa malati.

Il medico di fiducia esamina la proposta e presenta all'assicurazione una richiesta di assunzione dei costi, indicando in che misura e per quanto tempo dovrebbero essere coperti i costi della fisioterapia. Alla fine del periodo concordato, il medico curante deve trasmettere un rapporto sul decorso al medico di fiducia della cassa malati e una proposta motivata in merito al proseguimento della terapia.

Importante: alcune assicurazioni complementari si assumono soltanto una parte dei costi e/o fissano un importo massimo annuale.

Prima di iniziare la terapia si informi presso la Sua cassa malati e tenga conto delle indicazioni a pagina 24 relative alle associazioni professionali.

Calze a compressione

L'assunzione dei costi dei materiali compressivi è disciplinata nell'elenco dei mezzi e degli apparecchi (EMAp) dell'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP; stato: 2019).

Materiale di compressione standard

Il rimborso del costo del materiale standard come calze a trama circolare per un linfedema della gamba (cifra rimborsata tra 70 e 100 franchi) è limitato a due articoli all'anno.

Confezioni su misura / calza compressiva a trama piatta

Nell'elenco dei mezzi e degli apparecchi sono elencati diversi mezzi di compressione confezionati su misura per cui non esistono limiti annuali. Le casse malati sono obbligate ad assumersi i costi di tutti gli ausili prescritti dal medico.

Buono a sapersi
Le calze a trama piatta confezionate su misura costano, a seconda del modello, dai 500 ai 1500 franchi e sono rimborsate dalle casse malati (detraendo la franchigia e l'aliquota percentuale a carico del paziente). Per ottenere il rimborso tuttavia è necessaria una prescrizione medica con una formulazione precisa. Nel sito web dell'associazione svizzera dei pazienti affetti da linfedema trova modelli di queste prescrizioni (in tedesco): www.lv-schweiz.ch (rubrica «Tipps und Tricks im Alltag»).

La prescrizione medica per la confezione su misura viene emessa sulla base delle indicazioni dello specialista in fisioterapia o in articoli ortopedici.

Procedura per ottenere il rimborso del materiale di compressione

Quando Le viene misurata per la prima volta la calza di compressione Le conviene informarsi presso la Sua cassa malati su cosa prevede al riguardo e richiedere una conferma scritta della garanzia dell'assunzione dei costi. Il Suo fisioterapista o uno specialista di articoli ortopedici può già darle all'inizio della terapia un'indicazione approssimativa dei costi.

A volte è necessario interpellare il medico di fiducia della cassa malati, tramite il medico curante, per ottenere un rinnovo annuale della copertura dei costi. Eventualmente anche l'assicurazione complementare contribuisce ai costi. Importante: sulla fattura dovrebbero essere elencate, nel limite del possibile, tutte le singole prestazioni prescritte.

Ausili per infilare la calza

L'assicuratore malattie si assume parzialmente anche i costi degli ausili meccanici (infilacalze a grondaia o in metallo) per calze e bracciali compressivi. Questi ausili devono essere tuttavia prescritti dal medico a causa dell'impossibilità per la persona di infilarsi o sfilarsi da sola il mezzo compressivo. I guanti invece non sono rimborsati dalla cassa malati.

Incapacità lavorativa o ricovero in clinica

Se durante il trattamento del linfedema non può lavorare, deve farsi rilasciare un certificato di incapacità lavorativa dal Suo medico.

Il ricovero in clinica per una terapia stazionaria deve essere ordinato dal medico.

Consulenza e informazione

Chieda consiglio

Équipe curante

L'équipe curante può consigliare cosa fare in caso di disturbi legati alla malattia e alle terapie. Rifletta anche Lei su possibili misure in grado di migliorare la Sua qualità di vita e di favorire la Sua riabilitazione.

Sostegno psiconcologico

Una malattia oncologica non ha ripercussioni solo fisiche, ma anche psichiche che possono manifestarsi attraverso stati di ansia, di tristezza o di depressione. Se sentisse che il carico emotivo della malattia sta per diventare troppo pesante per Lei, chieda di poter usufruire di un sostegno psiconcologico. Uno psiconcologo accoglie la sofferenza psichica dei malati di cancro e dei loro cari, li aiuta a riconoscere modalità utili nell'affrontare e nell'elaborare le esperienze legate alla malattia.

Varie figure professionali possono offrire un sostegno psiconcologico (per es. medici, psicologi, infermieri, assistenti sociali, teologi, ecc.). L'essenziale è che abbiano esperienza nella presa a carico di pazienti oncologici e dei loro familiari e che abbiano seguito una formazione che abiliti a tale ruolo.

La Sua Lega contro il cancro cantonale o sovracantonale

Le Leghe cantonali e sovracantonali consigliano, accompagnano e sostengono i malati e i loro familiari in tutte le fasi della malattia. Offrono aiuto pratico per risolvere problemi organizzativi (per es. servizio trasporti, noleggio letto elettrico), aiuti finanziari in situazioni di disagio economico legato alla malattia nonché consulenza assicurativa e orientamento in ambito giuridico. Forniscono materiale informativo. Organizzano gruppi di autoaiuto e corsi. Indirizzano agli specialisti (per es. nei campi dell'alimentazione, della cura dei linfedemi, ecc.).

Linea cancro 0800 11 88 11

Un'operatrice specializzata sarà disponibile ad ascoltarla telefonicamente, rispondendo alle Sue domande sui molteplici aspetti della malattia e del trattamento. La chiamata e la consulenza sono gratuite. Le richieste possono essere inoltrate anche per iscritto all'indirizzo helpline@legacancro.ch o tramite Skype (krebstelefon.ch). Il servizio Skype è disponibile attualmente solo in tedesco e francese.

Cancerline – la chat sul cancro

I bambini, i giovani e gli adulti possono accedere al livechat al sito www.legacancro.ch/cancerline e chattare con una consulente (lunedì–venerdì, ore 11–16). Possono farsi spiegare la malattia, porre domande e scrivere ciò che sta loro a cuore.

Malati di cancro: come dirlo ai figli?

Una delle prime domande che si pone un genitore che riceve una diagnosi di cancro è «Come faccio a dirlo ai miei figli?».

Il pieghevole intitolato «Malati di cancro: come dirlo ai figli?» vuole aiutare i genitori malati di cancro in questo difficile e delicato compito. Contiene anche consigli per gli insegnanti. Inoltre, chi volesse approfondire l'argomento può leggere

l'opuscolo intitolato «Se un genitore si ammala di cancro – Come parlarne con i figli?» (vedi p. 45).

Linea stop tabacco 0848 000 181
Consulenti specializzate Le forniscono informazioni, La motivano al cambiamento e, se lo desidera, La seguono nel processo di disassuefazione dal fumo, richiamandola gratuitamente.

Corsi
La Lega contro il cancro organizza corsi nel fine settimana in diverse località della Svizzera per persone ammalate di cancro: www.legacancro.ch/corsi.

Attività fisica
Molti malati di cancro constatano che l'attività fisica ha un effetto rivitalizzante. Praticare della ginnastica insieme con altri malati di cancro potrebbe aiutarla a riacquistare fiducia nel Suo corpo e a combattere la stanchezza e la spossatezza. Si informi presso la Sua Lega cantonale o sovracantonale e legga l'opuscolo «Attività fisica e cancro» (vedi p. 45).

Altri malati di cancro
Intrattenersi con persone accomunate da uno stesso vissuto, può infondere coraggio e aiutare a sentirsi meno soli. Può essere utile confrontare il proprio modo di far fronte a determinate situazioni con le modalità di gestione della malattia o del lutto adottate da altri. Ognuno deve comunque fare le proprie esperienze e scegliere le strategie più consone alla propria personalità. Non c'è, in effetti, un modo giusto o sbagliato di vivere la malattia.

Piattaforme virtuali di scambio
Chi sente l'esigenza di condividere le proprie esperienze legate alla malattia può usufruire della piattaforma virtuale di scambio, moderata dalle operatrici della Linea cancro www.forumcancro.ch. Anche l'Associazione Italiana Malati di Cancro, parenti e amici (AIMaC) ha aperto un forum di discussione per i pazienti e i loro familiari: forumtumore.aimac.it.

Gruppi di autoaiuto
Partecipando agli incontri dei gruppi di autoaiuto, si ha l'opportunità di parlare con persone che hanno vissuto o stanno vivendo un'esperienza analoga alla propria e di scambiarsi informazioni di vario tipo.

Si informi presso la Sua Lega cantonale o sovracantonale se vi sono gruppi di autoaiuto o gruppi parola che si riuniscono nelle Sue vicinanze e sull'offerta di corsi per malati di cancro e i loro familiari. Su www.selbsthilfeschweiz.ch può cercare gruppi di autoaiuto nella Sua zona.

Associazione svizzera per il linfedema *(Lymphödem Vereinigung Schweiz)*
Quest'associazione riunisce le persone affette da un linfedema, con lo scopo di sostenerle e di sensibilizzare l'opinione pubblica su questo argomento. Nel suo sito web mette a disposizione informazioni sul linfedema, possibilità di scambio, suggerimenti per l'autogestione, link e recapiti dei principali servizi di riferimento. I contatti tra le persone con un linfedema sono promossi mediante l'organizzazione di eventi informativi, conferenze, escursioni sociali e incontri.

Per ulteriori informazioni visiti il sito www.lv-schweiz.ch (in tedesco).

Servizi Spitex per le persone colpite da un cancro

Oltre al normale aiuto domiciliare, in diversi Cantoni è offerto anche un servizio Spitex specializzato nell'assistenza dei pazienti oncologici (cure oncologiche ambulatoriali, Onkospitex, servizio di cure oncologiche a domicilio SEOP).

Queste organizzazioni sono a Sua disposizione in ogni fase della malattia. La assistono a domicilio durante e dopo i cicli di terapia, anche per gli effetti collaterali. Chieda i loro recapiti alla Sua Lega regionale o cantonale contro il cancro.

Consulenza dietetica

Molti ospedali dispongono di un servizio di dietetica. Sul territorio operano dietiste e dietisti indipendenti che, in generale, collaborano con i medici e sono membri della

Associazione svizzera delle dietiste
e dei dietisti (ASDD)
Altenbergstrasse 29
Casella postale 686
3000 Berna 8
Tel. 031 313 88 70
service@svde-asdd.ch

Sul sito dell'ASDD può cercare un dietista diplomato: www.svde-asdd.ch.

palliative ch

Presso il segretariato dell'Associazione svizzera per la medicina, la cura e l'accompagnamento palliativi e sul sito dell'associazione trova gli indirizzi delle sezioni cantonali di palliative ch e degli enti erogatori di cure palliative che operano nella Sua zona. Queste reti assicurano che le persone ammalate possano ricevere un'assistenza ed una cura ottimali, indipendentemente dal luogo dove abitano.

palliative ch
Bubenbergplatz 11
3011 Berna
Tel. 044 240 16 21
info@palliative.ch
www.palliative.ch

Prestazioni assicurative

Le spese di cura in caso di cancro sono rimborsate dall'assicurazione malattie obbligatoria di base (LAMal), a condizione che risultino da modalità terapeutiche riconosciute ovvero che il farmaco figuri nel cosiddetto «Elenco delle specialità» dell'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP). Il Suo medico curante è tenuto ad informarla compiutamente a tale proposito.

Verifichi preventivamente se l'assicurazione malattie obbligatoria di base (LAMal) o l'assicurazione integrativa garantisce la copertura delle spese dovute a consulti o a trattamenti aggiuntivi non medici nonché a lungodegenze.

Legga anche l'opuscolo «Cancro – le prestazioni delle assicurazioni sociali» (vedi p. 45).

Opuscoli della Lega contro il cancro

- **La chirurgia dei tumori**
- **Le protesi del seno – La scelta giusta**
- **La radioterapia**
- **Attività fisica e cancro**
  Riacquistare fiducia nel proprio corpo
- **Il moto fa bene**
  Esercizi per donne operate al seno
- **Riabilitazione oncologica**
- **Protezione solare**
- **Alimentazione equilibrata**
- **Alimentazione e cancro**
- **Senza forze**
  Cause e gestione della stanchezza associata al cancro
- **Dolori da cancro e loro cura**
- **Medicina complementare e cancro**
- **La terapia antitumorale ha cambiato il mio aspetto**
  Consigli e suggerimenti per migliorare il proprio benessere
- **Quando anche l'anima soffre**
  Il cancro stravolge tutti gli aspetti della vita
- **Accompagnare un malato di cancro**
  Una guida della Lega contro il cancro per familiari e amici
- **Se un genitore si ammala di cancro**
  Come parlarne con i figli?
- **Rischio di cancro ereditario**
  Guida per le famiglie con numerosi casi di cancro
- **Cancro – le prestazioni delle assicurazioni sociali**
- **Scelte di fine vita**
  Guida alla compilazione delle direttive anticipate
- **Direttive anticipate della Lega contro il cancro**
  La mia volontà vincolante rispetto alla malattia, l'agonia e alla morte
- **Cancro – quando le speranze di guarigione svaniscono**

Modalità di ordinazione

- Lega contro il cancro del Suo Cantone di residenza
- Telefono 0844 85 00 00
- shop@legacancro.ch
- www.legacancro.ch/opuscoli

Sul sito www.legacancro.ch/opuscoli trova tutte le pubblicazioni disponibili presso la Lega contro il cancro, inclusi gli opuscoli sui diversi tipi di cancro. La maggior parte è gratuita e può essere scaricata da Internet. Il servizio è offerto dalla Lega svizzera contro il cancro e dalla Sua Lega cantonale o regionale. Ciò è possibile soltanto grazie ai generosi donatori.

Il Suo parere ci interessa

Può esprimere la Sua opinione in merito agli opuscoli della Lega contro il cancro compilando e spedendo il questionario cartaceo allegato o andando sul sito www.legacancro.ch/opuscoli, nella sezione «Dica la Sua». La ringraziamo fin d'ora per il Suo contributo!

Opuscoli di altre organizzazioni

«Il linfedema» e altre letture a tema, a cura dell'associazione italiana AIMaC, sono disponibili all'indirizzo www.aimac.it, nella sezione «I libretti di AIMaC».

«Terapia oncologica nell'ambito di uno studio clinico», 2015, Gruppo svizzero di ricerca clinica sul cancro SAKK. Ordine online: www.sakk.ch

Letture consigliate

«Esercizi fisici per il linfedema», a cura dell'associazione italiana AIMaC. Disponibile all'indirizzo www.aimac.it, nella sezione «I libretti di AIMaC».

«Trattamento del linfedema in altre parti del corpo», a cura dell'associazione italiana AIMaC. Disponibile all'indirizzo www.aimac.it, nella sezione «I libretti di AIMaC».

La Lega ticinese contro il cancro dispone di una biblioteca tematica. Il catalogo può essere richiesto per e-mail (info@legacancro-ti.ch).

Alcune Leghe cantonali contro il cancro dispongono di una biblioteca presso la quale possono essere presi in prestito gratuitamente dei libri. Si informi presso la Lega del Suo Cantone di residenza (vedi p. 50).

La Lega svizzera contro il cancro, la Lega bernese e la Lega zurighese contro il cancro dispongono di un catalogo bibliotecario online che prevede la possibilità di ordinare e prenotare libri. Il prestito bibliotecario ovvero l'invio dei libri è garantito in tutta la Svizzera.

Sul nostro sito in tedesco
www.krebsliga.ch/bibliothek

Qui c'è anche un collegamento diretto al sito con libri per bambini:
www.krebsliga.ch/kinderbibliothek
www.bernischekrebsliga.ch → Das bieten wir → Informationen finden → Bibliothek
www.krebsligazuerich.ch → Beratung & Unterstützung → Bibliothek

Al sito www.legacancro.ch, digitando i termini di ricerca «linfedema» o «disturbi» si possono ottenere letture pertinenti.

Internet

Italiano

Offerta della Lega contro il cancro
www.forumcancro.ch
Piattaforma virtuale di scambio della Lega contro il cancro.
www.legacancro.ch
Servizi di sostegno della Lega svizzera contro il cancro e recapiti delle Leghe cantonali.
www.legacancro.ch/cancerline
La Lega contro il cancro offre a bambini, giovani e adulti una chat con consulenza.
www.legacancro.ch/corsi
Corsi proposti dalla Lega contro il cancro per affrontare al meglio la vita quotidiana durante la malattia.

Altri enti e consultori, altre associazioni

www.aimac.it
Associazione italiana malati di cancro, amici e parenti
www.airc.it
Fondazione italiana per la ricerca
www.associazionelottaallinfedema.it
Associazione lotta al linfedema Onlus
www.avac.ch
Associazione «Lernen mit Krebs zu leben» (in tedesco e francese)
www.awmf.org
Arbeitsgemeinschaft der wissenschaftlichen medizinischen Fachgesellschaften (in inglese e tedesco)
www.ieo.it
Istituto europeo di oncologia
www.lottalinfedema.org
Lega italiana lotta al linfedema Onlus
www.lympha-helvetica.ch/it
Fondazione Lympha-Helvetica
orthorehasuisse.ch
Ortho Reha Suisse (in francese e tedesco)
www.palliative.ch
Associazione svizzera per la medicina, la cura e l'accompagnamento palliativi
www.physioswiss.ch/it
Physioswiss - Federazione svizzera di fisioterapia
www.psychoonkologie.ch
Società svizzera di psiconcologia (in tedesco e francese)
www.soslinfedema.it
SOS Linfedema Onlus
swisslymph.ch/it
Swiss Lymphoedema Framework
www.vdms.ch
Associazione svizzera dei massaggiatori medicali

Inglese

www.cancer.org
American Cancer Society
www.cancer.gov
National Cancer Institute USA
www.cancer.net
American Society of Clinical Oncology
www.eurolymphology.org
European Society of Lymphology
www.internationalsocietyoflymphology.org
International Society of Lymphology
www.macmillan.org.uk
A non-profit cancer information service
www.thebls.com
The British Lymphology Society

Fonti

Le pubblicazioni e i siti Internet citati nel presente opuscolo servono alla Lega contro il cancro anche da fonte. Soddisfano sostanzialmente i criteri di qualità della *Health On the Net Foundation,* il cosiddetto «HonCode» (vedi www.hon.ch/HONcode/Italian).

Come per tutti gli opuscoli della Lega svizzera contro il cancro, anche in questo caso, la correttezza dei contenuti è garantita dal controllo da parte di specialisti. Il contenuto viene infatti aggiornato regolarmente.

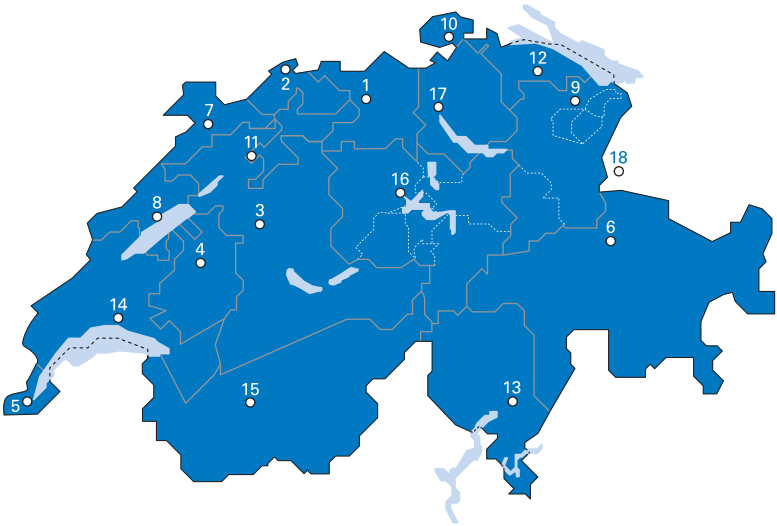
Gli opuscoli non sono destinati principalmente a un pubblico di professionisti del settore medico, pertanto non pretendono di essere esaustivi. La versione in tedesco tiene conto delle Linee guida per il paziente per quanto concerne le informazioni sanitarie *(Patientenleitlinien für Gesundheitsinformationen),* dei criteri di qualità DISCERN e del Check-in per la valutazione della qualità delle informazioni per il paziente.

Gli opuscoli della Lega svizzera contro il cancro sono neutrali e redatti in modo indipendente.

Questa pubblicazione non è destinata alla vendita. La ristampa, la riproduzione, la copia e ogni genere di diffusione, anche solo parziale, necessitano del permesso scritto della Lega svizzera contro il cancro. Tutti i grafici, le illustrazioni e le immagini sono protetti da copyright e non possono essere utilizzati.

I miei appunti

La Lega contro il cancro offre aiuto e consulenza



1 Krebsliga Aargau
Kasernenstrasse 25
Postfach 3225
5001 Aarau
Tel. 062 834 75 75
admin@krebsliga-aargau.ch
www.krebsliga-aargau.ch
PK 50-12121-7

2 Krebsliga beider Basel
Petersplatz 12
4051 Basel
Tel. 061 319 99 88
info@klbb.ch
www.klbb.ch
PK 40-28150-6

3 Bernische Krebsliga
Ligue bernoise contre le cancer
Schwanengasse 5/7
Postfach
3001 Bern
Tel. 031 313 24 24
info@bernischekrebsliga.ch
www.bern.krebsliga.ch
PK 30-22695-4

4 Ligue fribourgeoise contre le cancer
Krebsliga Freiburg
route St-Nicolas-de-Flüe 2
case postale
1701 Fribourg
tél. 026 426 02 90
info@liguecancer-fr.ch
www.liguecancer-fr.ch
CP 17-6131-3

5 Ligue genevoise contre le cancer
11, rue Leschot
1205 Genève
tél. 022 322 13 33
ligue.cancer@mediane.ch
www.lgc.ch
CP 12-380-8

6 Krebsliga Graubünden
Ottoplatz 1
Postfach 368
7001 Chur
Tel. 081 300 50 90
info@krebsliga-gr.ch
www.krebsliga-gr.ch
PK 70-1442-0

7 Ligue jurassienne contre le cancer
rue des Moulins 12
2800 Delémont
tél. 032 422 20 30
ligue.ju.cancer@bluewin.ch
www.liguecancer-ju.ch
CP 25-7881-3

8 Ligue neuchâteloise contre le cancer
faubourg du Lac 17
2000 Neuchâtel
tél. 032 886 85 90
LNCC@ne.ch
www.liguecancer-ne.ch
CP 20-6717-9

9 Krebsliga Ostschweiz
SG, AR, AI, GL
Flurhofstrasse 7
9000 St. Gallen
Tel. 071 242 70 00
info@krebsliga-ostschweiz.ch
www.krebsliga-ostschweiz.ch
PK 90-15390-1

10 Krebsliga Schaffhausen
Mühlentalstrasse 84
8200 Schaffhausen
Tel. 052 741 45 45
info@krebsliga-sh.ch
www.krebsliga-sh.ch
PK 82-3096-2

11 Krebsliga Solothurn
Wengistrasse 16
4500 Solothurn
Tel. 032 628 68 10
info@krebsliga-so.ch
www.krebsliga-so.ch
PK 45-1044-7

12 Thurgauische Krebsliga
Bahnhofstrasse 5
8570 Weinfelden
Tel. 071 626 70 00
info@tgkl.ch
www.tgkl.ch
PK 85-4796-4

13 Lega ticinese contro il cancro
Piazza Nosetto 3
6500 Bellinzona
Tel. 091 820 64 20
info@legacancro-ti.ch
www.legacancro-ti.ch
CP 65-126-6

14 Ligue vaudoise contre le cancer
place Pépinet 1
1003 Lausanne
tél. 021 623 11 11
info@lvc.ch
www.lvc.ch
UBS 243-483205.01Y
CCP UBS 80-2-2

15 Ligue valaisanne contre le cancer Krebsliga Wallis
Siège central:
rue de la Dixence 19
1950 Sion
tél. 027 322 99 74
info@lvcc.ch
www.lvcc.ch
Beratungsbüro:
Spitalzentrum Oberwallis
Überlandstrasse 14
3900 Brig
Tel. 027 604 35 41
Mobile 079 644 80 18
info@krebsliga-wallis.ch
www.krebsliga-wallis.ch
CP/PK 19-340-2

16 Krebsliga Zentralschweiz LU, OW, NW, SZ, UR, ZG
Löwenstrasse 3
6004 Luzern
Tel. 041 210 25 50
info@krebsliga.info
www.krebsliga.info
PK 60-13232-5

17 Krebsliga Zürich
Freiestrasse 71
8032 Zürich
Tel. 044 388 55 00
info@krebsligazuerich.ch
www.krebsligazuerich.ch
PK 80-868-5

18 Krebshilfe Liechtenstein
Im Malarsch 4
FL-9494 Schaan
Tel. 00423 233 18 45
admin@krebshilfe.li
www.krebshilfe.li
PK 90-4828-8

Uniti contro il cancro

Lega svizzera contro il cancro
Effingerstrasse 40
casella postale
3001 Berna
Tel. 031 389 91 00
info@legacancro.ch
www.legacancro.ch
CP 30-4843-9

Opuscoli
Tel. 0844 85 00 00
shop@legacancro.ch
www.legacancro.ch/opuscoli

Forum
www.forumcancro.ch, piattaforma virtuale della Lega contro il cancro

Cancerline
www.legacancro.ch/cancerline, la chat sul cancro per bambini, adolescenti e adulti
lunedì–venerdì
ore 11.00–16.00

Skype
krebstelefon.ch
lunedì–venerdì
ore 11.00–16.00

Linea stop tabacco
Tel. 0848 000 181
massimo 8 centesimi al minuto (rete fissa)
lunedì–venerdì
ore 11.00–19.00

Le siamo molto grati del Suo sostegno.

Linea cancro 0800 11 88 11
lunedì–venerdì
ore 9.00–19.00
chiamata gratuita
helpline@legacancro.ch

Questo opuscolo Le viene consegnato dalla Sua Lega contro il cancro, la quale è a Sua disposizione con la sua ampia gamma di prestazioni di consulenza, accompagnamento e sostegno. All'interno trova l'indirizzo della Sua Lega cantonale o regionale.