

# **CHE COS'È IL LINFODRENAGGIO MANUALE VODDER?**

Il linfodrenaggio Vodder nasce negli anni 30, da una fisioterapista danese Emily Vodder. Le manualità del linfodrenaggio secondo Vodder hanno una propria caratteristica, importante per l'efficacia: pompaggi, movimenti a cerchi o a spirale; con stretto contatto cutaneo spingendo la pelle sopra il tessuto sottostante; in direzione del deflusso linfatico, vale a dire trattando dapprima la zona prossimale disto-prossimalmente indi secondo questo principio proseguire distalmente; ritmico; indolore.

Esplica il suo effetto a livello dei tessuti superficiali (cute e sottocute) e non sulla fascia muscolare. L'azione del LDM stimola un aumento della linfoangiomotricità, un drenaggio dell'interstizio favorendo spostamento di liquidi, di proteine e cellule immunitarie ed eliminazione di cataboliti e scorie varie a beneficio della circolazione tissutale.

Il linfodrenaggio di Vodder è una sequenza che ha come caratteristica inderogabile l'apertura sul collo di alcuni punti come (denominati) profundus e terminus, corrispondenti a linfonodi, dotto toracico e grande vena linfatica con il conseguente svuotamento. L'apertura consiste in una combinazione di movimenti semicircolari eseguiti con una pressione non superiore ai 30 torr/ 40 torr.

Eseguita l'apertura si continua il drenaggio verso il distretto corporeo da trattare.

## **QUANDO È OPPORTUNA?**

Rappresenta la terapia d'elezione nell'approccio fisioterapico di Linfedemi primari e secondari, ma notevoli sono le indicazioni in cui può essere inserito come terapia associata/complementare a quella fisioterapica e/o farmacologica.

- Insufficienze venose (ulcere venose), vasculiti, claudicatio, flebostasi costituzionali, disturbi circolatori a carico del microcircolo, interventi di chirurgia vascolare (stripping, safenectomie)
- Traumi articolari e muscolari, distorsioni, lesioni tendinee, legamentose, esiti di fratture, interventi di endoprotesi, sindrome algodistrofica di Sudek, colpi di frusta, artrosi, discopatie, lombosciatalgie, cervicalgie, sindrome da conflitto a carico dell'articolazione scapolo-omerale
- Patologie reumatologiche, poliartriti, artrite reumatoide, morbo di Bechterew
- Infiammazioni croniche delle vie respiratorie: sinusite, raffreddore cronico, bronchite cronica e asmatica, otite e tonsilliti ricorrenti ( bambini "linfatici")
- Acufeni, Labirintiti, Sindrome di Menière
- Patologie a carico del tessuto connettivo (sclerodermia, LES - lupus erythematosus) e del pannicolo adiposo (Lipedemi, lipoedemi localizzati, edema ciclico idiopatico, PEFS, cellulite)
- Patologie del SN centrale e periferico, commozione cerebrale, emicrania e cefalea, nevralgia del trigemino, paresi facciale, apoplezia, sclerosi multipla
- Distonie neurovegetative (Stipsi, stress, sindrome premenstruale)

In ambito dermatologico trova indicazione in esiti cicatriziali post interventi di chirurgia plastica o estetica (liposuzione, lifting, blefaroplastica, rinoplastica, cheloidi, innesti e trapianti di cute), dermatiti, eczemi, acne rosacea e vulgaris.

## **QUALI SONO LE CONTROINDICAZIONI ASSOLUTE?**

- Tumori maligni non trattati
- Infiammazioni acute
- Infezioni generali o locali (caratterizzate da uno stato febbrile)
- Manifestazioni allergiche
- Trombosi venosa profonda, tromboflebiti
- Edemi degli arti causato da un'insufficienza cardiaca
- GRAVIDANZA (è controindicazione relativa)