



docente

ilaria filipazzi

Osteopata D.O. • operatore DLM metodo Vodder • Fisioterapista

**seminario**

## **Drenaggio Linfatico Manuale in ambito SPORTIVO**

I traumi osteomuscolari, e quelli sportivi in particolare, sono sempre caratterizzati da edema, in quanto uno dei segni distintivi dell'infiammazione conseguente alla lesione.

**L'edema**, dal greco "gonfiore", è caratterizzato da un aumento dei liquidi interstiziali nei tessuti all'esterno delle cellule e dei vasi sanguigni. E' un fenomeno molto frequente nel corpo e può comparire in risposta ad una lesione di vario grado di tessuti muscolari o articolari, parziale ostruzione di varia natura dei vasi linfatici o infiammazione.

Il Drenaggio Linfatico gioca un fondamentale ruolo edemigeno consentendo il ridimensionamento dell'edema. Ne consegue una riduzione della risposta dolorosa che favorisce il processo riabilitativo sia spontaneo che assistito.

**Il DLM (Drenaggio Linfatico Manuale)** è un trattamento riabilitativo anti-edema efficace per la "pulizia" dei tessuti da scorie metaboliche e fluidi in eccesso, presenti in particolare come risposta naturale dell'organismo ad un evento traumatico.

Inoltre rilancia lo spontaneo funzionamento del sistema linfatico, favorisce il rilassamento muscolare ed in generale del sistema nervoso.

**Creato nel 1932 da Emil e Astrid Vodder**, il DLM è un metodo rigoroso e scientificamente collaudato che, data la sua efficacia sul piano terapeutico, viene indicato in diverse situazioni disfunzionali che coinvolgono il sistema linfatico (linfedema) e che sempre più spesso si apre a nuove indicazioni in campo riabilitativo.

Va eseguito secondo una precisa manualità rispettando la direzione del flusso della linfa, ed è pertanto **indispensabile che l'operatore sia esperto e specificatamente preparato.**





Il DLM, eseguito su tessuti integri, è consigliato nei seguenti casi salvo controindicazioni da valutarsi singolarmente ed **in accordo con il medico responsabile (curante o sportivo)**:

- dolore e/o fastidio agli arti inferiori (pesantezza, affaticamento, crampi...)
- postumi da traumi di varia natura (incidenti, cadute, contatto...)
- postumi da interventi chirurgici ortopedici
- traumi sportivi da uso intensivo o microtraumi ripetuti (epicondilite, tunnel carpale...)
- edema da non-uso (immobilità prolungata per distorsioni o fratture..)
- stipsi, tensione addominale (immobilità prolungata, clinostatismo...)

Inoltre, **previa autorizzazione del medico curante o dello specialista**:

- preparazione dei tessuti ad un intervento chirurgico (eliminazione dei liquidi in eccesso e riattivazione del microcircolo capillare)
- aiuto alla riabilitazione in presenza di ematomi ed emartro





Il programma del corso teorico-pratico prevede:

### Giorno 1-2

Ripasso di elementi generali di anatomia del corpo umano in riferimento specifico al sistema linfatico

- Cenni relativi ai traumi più frequenti in ambito sportivo
- Valutazione e cenni generali sul trauma distorsivo e contusivo
- Individuazione delle principali tipologie traumatiche trattabili con DLM.
- Anatomia macro-microscopica della circolazione linfatica e suoi componenti.
- Controindicazioni generali e specifiche al DLM
- Indicazioni al DLM in ambito sportivo, mirate alle abilità acquisibili nel seminario.
- Benefici del massaggio linfodrenante come integrazione alla gestione del trauma sportivo.
- Cenni sul trattamento dell'addome

Pratica trattamento: ginocchio, caviglia, piede

### Giorno 3

- Valutazione e cenni generali sull'edema da non-uso
- Indicazioni generali su cicatrici ed ematomi.
- Ripasso della manualità di apertura, ginocchio e caviglia

Pratica trattamento : spalla, gomito, polso, mano

### Giorno 4

#### DLM e TAPING DRENANTE

L'applicazione di nastri elastici (tape) opportunamente posizionati, si sta dimostrando negli ultimi anni una tecnica interessante di supporto al DLM.

Sfruttando la naturale mobilità dei tessuti, combinata all'azione esclusivamente biomeccanica del materiale adesivo, si prolunga l'effetto drenante del trattamento manuale.

Un effetto determinante lo potremo apprezzare in particolare su ematomi e cicatrici.

- Ripasso degli argomenti trattati e della pratica acquisita nel DLM
- Modalità di funzionamento dei nastri
- Applicazione dei nastri conseguente al trattamento con DLM, su spalla, ginocchio, caviglia.
- Ematomi: valutazione, trattamento, applicazione nastri
- Cicatrici: valutazione, trattamento, applicazione nastri

