

Cura della pelle

Una persona con linfedema è più incline a sviluppare un'infezione nell'arto o nella zona interessata a causa di una riduzione localizzata della capacità di drenaggio del fluido linfatico e, di conseguenza, di una funzione immunitaria compromessa. Ecco perché è importante una cura meticolosa della pelle. Lo scopo della cura della pelle consiste nel ridurre il rischio di lesioni cutanee, infezioni fungine o episodi di cellulite/erisipela. Questi problemi possono peggiorare il linfedema e rendere l'edema più difficile da gestire. La gestione e il monitoraggio quotidiani del linfedema aiutano a mantenere una pelle morbida, elastica e meno delicata.



RACCOMANDAZIONI

- Detergi la pelle quotidianamente con acqua tiepida, se la pelle è molto fragile, usa un detergente senza sapone.
- Asciuga con cura la tua pelle, specialmente nelle fessure, tra le dita delle mani e dei piedi, per evitare infezioni fungine o macerazione dei tessuti.
- Idrata la pelle quotidianamente con una lozione o una crema adatta al tuo tipo di pelle, assicurandoti che si sia completamente assorbita prima di indossare i tutori compressivi (in particolare se usi tutori prodotti in gomma naturale). Usa un asciugamano per tamponare un eventuale eccesso di crema sulla pelle. Considera di applicare una crema idratante durante la notte.
- Proteggi la tua pelle dal sole indossando le tue calze compressive e applicando una crema protettiva contro i raggi UV quando ti esponi al sole.
- Proteggi la tua pelle da punture di insetti, tagli, bruciature e abrasioni. Indossa i tutori compressivi e fai attenzione con gli animali domestici. Per chi ha un linfedema agli arti superiori, usi guanti da giardinaggio o guanti da cucina, se necessario. Per chi ha un linfedema agli arti inferiori, usi delle scarpe di misura corretta e calze adatte per evitare attrito e vesciche. Inoltre, consideri l'uso di scarpe protettive in spiaggia per evitare di camminare a piedi nudi.
- Per evitare bruciature, fai attenzione ad esporre la tua pelle ad alte temperature come per esempio nelle spa, nelle saune o nei bagni turchi.
- Usa uno spray repellente agli insetti quando è necessario.
- Fai attenzione alla cura delle unghie, procedi con una pedicure medica o visita uno specialista per problemi legati alle unghie delle dita dei piedi.
- Controlla la tua pelle quotidianamente, facendo attenzione ad eventuali cambiamenti come piccole rotture, fuoriuscita di fluido, punti di pressione dovuti ai tutori compressivi o cambiamenti di colore.



COSA NON DOVRESTI FARE

- Non ignorare segni di infezione come rossori, prurito, calore, tensione/dolore. Consulta un medico immediatamente se sospetti un'infezione.
- Non ignorare la fuorisciuta di fluido linfatico. Mantieni la pelle pulita e asciutta mentre indossi i tutori compressivi o i bendaggi. Consulta il medico se necessario.
- Non ignorare ferite nel tuo arto con linfedema. Pulisci e disinfetta la ferita. Cerca un consulto professionale nel caso in cui peggiori o se il processo di guarigione risulta molto lento.
- Non ignorare dolore, segni di pressione o frizione dovuti ai tutori compressivi, bende di silicone o bendaggi. E' possibile che i tutori debbano essere riadattati, o i bandaggi rifatti (applicati nuovamente).
- Non usare un metodo di depilazione sull'arto interessato dal linfedema, che possa alterare l'integrità della tua pelle o creare delle micro-ferite.