



SAINT LOUIS HOSPITAL

AMBULATORIO MEDICO POLISPECIALISTICO

Direttore Sanitario: Dr Luigi Di Girolamo

Medico Chirurgo – Specialista in Chirurgia d’urgenza e Pronto Soccorso

AGOPUNTURA – ALLERGOLOGIA – ANGIOLOGIA:DOPPLER – CARDIOLOGIA:ECG – HOLTER CHIRURGIA GENERALE
CHIRURGIA PLASTICA – CRIOTERAPIA – DERMATOLOGIA – DIETOLOGIA – ECOGRAFIA – ENDOCRINOLOGIA
FISIATRIA – FISIOTERAPIA – GASTROSCOPIA – GINECOLOGIA E SENOLOGIA – LASERTERAPIA – MEDICINA
ESTETICA – MEDICINA LEGALE – MEDICINA INTERNA – M.O.C. – OCULISTICA – ODONTOIATRIA E PROTESI
DENTARIE – ORTOPEDIA – OTORINOLARINGOIATRIA - PEDIATRIA – PSICHIATRIA E PSICOTERAPIA – PODOLOGIA
REUMATOLOGIA – RETTOSCOPIA – TRICOLOGIA – UROLOGIA ED ENDOSCOPIA VESCICALE

00030 San Cesareo – (Roma) – Via Cesare Battisti, 1

Tel. 06.95599494 – Tel./Fax 06.9587043- e.mail luigidigirolamo3@gmail.com

Sito Web: www.luigidigirolamo.com – www.ozonoterapia1.it

LINFODRENAGGIO Un massaggio per vincere la cellulite

Il 50 delle donne soffre di cellulite che si manifesta attraverso cuscinetti e smagliature che si presentano sulla superficie della pelle. Queste alterazioni sono la conseguenza di un cattivo funzionamento del metabolismo che crea un gonfiore. In pratica la cellulite é una sorta di deterioramento fisico che si sviluppa nel corso degli anni: dai medici viene definito come lipoedema che di solito si localizza sulle gambe, e sui glutei delle donne.

Questo accumulo di grasso comprime i vasi linfatici che, perciò, non sono più in grado di trasportare le linfa e anche i capillari diventano più fragili.

Dal momento che i disturbi al metabolismo sono provocati anche da vita sedentaria e cattive abitudini alimentari, é opportuno intervenire sui più fronti per debellare la cellulite. Quest'ultima comunque non viene considerata un fenomeno patologico, solitamente si limita ad un problema di armonia estetica, a meno che venga sottovalutata e non trattata adeguatamente.

Il rischio, in caso di cellulite "allo stadio avanzato" é quello di disturbi al sistema circolatorio, per evitarlo é fondamentale una pratica regolare dell'attività sportiva e una semplice ed equilibrata alimentazione. Lo sport riattiva la circolazione e stimola il metabolismo, una sana alimentazione riduce i depositi di grasso e migliora gli scambi idrici. Accanto a questi due aspetti é consigliabile, poi, utilizzare la tecnica del drenaggio linfatico manuale.

Il drenaggio linfatico manuale

Il drenaggio svolge un ruolo fondamentale nel trattamento della cellulite: in pratica sposta il liquido - che di solito si trova nella pelle o tra questa e i muscoli - dalla zona dove si è accumulato verso un' "uscita" attraverso i vasi linfatici. L'obiettivo del drenaggio è quello di aiutare l'eliminazione del liquido interstiziale e della linfa, ma anche di rilassare le fibre muscolari.

I movimenti devono essere delicati, lenti e vanno ripetuti più volte. Non si devono utilizzare olii o creme, o prodotti di bellezza: è, infatti, indispensabile una buona aderenza della mano del massaggiatore alla zona da manipolare per spingere nel modo migliore la pelle e il liquido accumulato sotto di essa. La pressione esercitata deve essere più leggera di quella utilizzata nel massaggio e questo consente di facilitare il drenaggio della linfa, senza aumentare le filtrazioni di liquido ai tessuti nei capillari sanguigni. Le pressioni devono essere lunghe e lente e alternate a fasi di rilassamento. Il drenaggio deve essere, però, considerata una tecnica complementare e seguire, ad esempio, un massaggio corporeo o l'attività fisica.

La posizione consigliata è quella seduta, ben appoggiati sulla schiena. Dopo aver circondato con le mani una parte della coscia, si procede con lievi spinte della pelle verso l'alto ripetute molte volte, sempre alternate a fasi di rilassamento. Per evitare di arrossare la pelle è opportuno non ricorrere alla tecnica della frizione. Il drenaggio linfatico manuale, oltre che combattere la cellulite, contribuisce a calmare il dolore della zona in trattamento e rilassa i muscoli tesi.