

LINFODRENAGGIO MANUALE metodo "VODDER"

Il metodo Vodder di Linfodrenaggio Manuale nasce intorno agli anni Trenta, da una brillante intuizione di **Emil Vodder** un fisioterapista danese, che sostenuto dalla moglie e da medici fisiologi sempre più interessati agli effetti del metodo, ha dedicato gran parte della sua vita allo studio del sistema linfatico al fine di perfezionare la sua tecnica e dimostrarne la validità scientifica.

Il metodo che venne presentato per la prima volta a Parigi riscuotendo un notevole successo, (si parlò di un "metodo rivoluzionario per il trattamento della pelle"), apprezzato in prima istanza nell'ambito di tecniche estetiche, oggi gode di un riconoscimento ufficiale da parte di importanti Società Scientifiche di Flebolinfologia ed è indicato come terapia d'elezione (Golden Standard) nell'approccio fisioterapico di alcune patologie specifiche del sistema linfatico.

Tra i numerosi collaboratori del **Dr. Vodder** i coniugi **Wittlinger**, fondatori della **Dr. Vodder Schule a Walchsee** (Austria), si sono impegnati nella divulgazione del metodo ponendosi come obiettivo quello di mantenerne l'originalità.

Il **Linfodrenaggio Manuale Vodder**, annoverato tra le tecniche di massaggio, se ne distingue nettamente per la specifica manualità che, correttamente esercitata, esplica il suo effetto a livello dei tessuti superficiali (cute e sottocute) e non sulla fascia muscolare.

Le varie manualità, esercitate con una o due mani, sui diversi distretti corporei, vengono eseguite in sequenze prossimo-distali che rispettano il decorso dei deflussi cutanei e sottocutanei o meglio epifasciali in direzione delle stazioni linfonodali di competenza di un determinato territorio linfatico.

Un parametro fondamentale è rappresentato dall'alternanza di pressione esercitata manualmente che, non superando i 30-40 mmHg, può variare sensibilmente a seconda dei vari distretti corporei o in presenza di edemi. È necessario evitare ogni tipo di irritazione della cute (sfregamento, scivolamento, pressione eccessiva e costante, manualità brusche e "di taglio") che possano provocare iperemie reattive, quindi è preferibile non usare oli o creme per evitare di perdere il controllo della manualità che nel suo specifico consiste in un trazionamento della pelle.

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.

La tecnica secondo il Dr. Vodder eseguita con movimenti armonici, lenti e ritmici al fine di rispettare i parametri fisiologici del deflusso linfatico e non indurre stimoli che possano provocare "spasmi dei vasi linfatici", favorisce anche altri effetti, dimostrati scientificamente, quali simpaticolitico e antidolorifico. Si ipotizza anche un effetto sul sistema immunitario con il conseguente aumento delle difese dell'organismo.

Controindicazioni

Il metodo presenta delle controindicazioni assolute e relative.

Controindicazioni assolute

L'utilizzo della tecnica del LDM potrebbe peggiorare o complicare la patologia in atto:

- 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

Controindicazioni relative

Il metodo può essere utilizzato seguendo alcune precauzioni che possono riguardare modalità di esecuzione, durate e frequenza del trattamento:

- Tumori maligni trattati
- Infiammazioni croniche
- Ipotensione
- Disturbi funzionali della ghiandola Tiroide (Ipo-ipertiroidismo)
- Distonie neurovegetative
- Asma
- Precancerosi della pelle
- Gravidanza

Indicazioni

Il **Linfodrenaggio manuale secondo il Dr. Vodder** rappresenta la terapia d'elezione nell'approccio fisioterapico di Linfedemi primari e secondari, ma notevoli sono le indicazioni in cui il LDM può essere inserito come terapia associata/complementare a quella fisioterapica e/o farmacologica al fine di favorire una più rapida risoluzione della patologia o ridurne i sintomi correlati. Sempre maggiori sono le richieste di utilizzo di questa tecnica in particolare in caso di:

- 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-omeroale
- 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 il Ldm 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.