

## **PRESSOTERAPIA**

Moltissimi pazienti fibromialgici, in particolare donne, soffrono di gonfiore dolorosi alle gambe. La cosa è dovuta in parte ai depositi di liquidi (linfoedemi) e in parte anche mi grassi (lipoedemi), che aggravano i dolori muscolari in particolare quando si sta a lungo in piedi o si cammina a lungo. Contro questi sintomi viene utilizzata con successo la pressoterapia, che effettua pressioni graduate dall'esterno della gamba.

La pressoterapia è comparsa nel mondo estetico circa 15 anni fa. Si tratta di una apparecchiatura che ha suscitato un notevole interesse e riscosso molto successo poiché trasmette una immediata sensazione di benessere, è di facile applicazione e dà buoni risultati. L'effetto si basa su un'azione fisica che agisce sulla circolazione venosa e linfatica rendendola più efficiente e migliorando di conseguenza gli inestetismi estetici di più frequente riscontro: cellulite, ritenzione di liquidi, ectasie ecc. E' inoltre di facile associazione con altri trattamenti estetici o terapie mediche utilizzate per prevenire o attenuare gli inestetismi e le patologie sopra descritte. Le apparecchiature per la pressoterapia, attraverso pressioni dosate ai tessuti, facilitano il drenaggio del liquido interstiziale e dei soluti che vi si trovano, attivando anche la circolazione venosa e liberando l'ambiente extracellulare dalle scorie che le cellule costantemente vi riversano. La pressione non viene esercitata contemporaneamente su tutta la superficie coperta dai segmenti o dai gambali, ma secondo una sequenza centripeta che è quella seguita dal sangue venoso e dalla linfa. La sequenza pressoria favorisce l'entrata del liquido interstiziale nei vasi linfatici e nell'albero circolatorio, attivandone il naturale percorso. La sua azione sta proprio nello strizzare le vene e i tessuti, come se fossero spugne, in modo che si favorisce il riassorbimento da parte dei vasi linfatici e dell'albero circolatorio del liquido interstiziale.

Il mercato offre numerose apparecchiature, ma per ottenere risultati soddisfacenti è importante utilizzare quelle con una regolazione della pressione adattabile alle esigenze del soggetto in trattamento. E' importante ricordare che a pressioni più alte non sempre corrispondono effetti e benefici maggiori; la pressione massima esercitata non dovrebbe superare la pressione arteriosa minima per non ostacolare l'arrivo di sangue ossigenato nei tessuti. E' quindi consigliabile non superare una pressione di 60 mm di mercurio. La pressoterapia è utilizzata principalmente per il trattamento degli arti inferiori, le zone del corpo che presentano maggiormente problemi di tipo circolatorio ed è indicata in tutti i casi in cui è indicato il massaggio manuale. Può inoltre essere ottimizzata dall'applicazione complementare di sinergie di oli essenziali specifici ad azione drenante applicati sia manualmente, sia con l'ausilio di particolari e specifici bendaggi. Per ciò che concerne le controindicazioni è assolutamente sconsigliata in presenza di varici o flebiti. Un ciclo di trattamento prevede 10/12 applicazioni due - tre volte la settimana, con un controllo periodico e una terapia di mantenimento adatti alle esigenze individuali. E' consigliabile abbinare alla pressoterapia anche un ciclo di massaggi per potenziare il miglioramento della circolazione e l'ossigenazione dei tessuti infatti, solitamente la pressoterapia trasmette una immediata sensazione di benessere, attenuando il senso di tensione e pesantezza e regalando una cute più elastica e movimenti più fluidi.

## **INDICAZIONI**

La pressoterapia è ufficialmente indicata nelle seguenti patologie:

- Insufficienza circolatoria
- Stasi linfatica
- Fibrosi cutanea reattiva post interventi chirurgici
- Patologie articolari e ipotonie
- Profilassi della trombosi
- Edemi venosi (per esempio vene varicose)
- Edemi post-traumatici
- Ulcus cruris venosum
- Edemi conseguenti a immobilità (sindrome edematosa articolare, paralisi parziali o totali degli arti)
- Linfoedemi primari, come terapia complementare nel quadro di una terapia drenante complessiva
- Linfoedemi secondari senza blocchi locali, come terapia complementare nel quadro di una terapia drenante complessiva
- Lipoedemi
- Dependency-Syndrom
- Costrizione arteriosa con edemi, sotto rigoroso controllo

## **CONTROINDICAZIONI**

- Insufficienza cardiaca
- Lesioni cutanee
- Linfangiti
- Tromboflebiti
- Insufficienza arteriosa periferica
- Plessopatia
- Neuropatia