

# Drenaggio profondo

Con la  
pressoterapia,  
un metodo  
che utilizza  
particolari  
apparecchiature  
per ridurre  
la ritenzione  
e ossigenare  
i tessuti

**C**ellulite, accompagnata da gonfiori e adiposità localizzate. Sono alcuni degli inestetismi più frequenti delle gambe.

● La causa, un'alterazione della microcircolazione sanguigna degli arti inferiori responsabile, di conseguenza, anche di ritenzione idrica e di una sensazione di pesantezza, che crea un quadro di disturbi vari ma in realtà strettamente connessi tra loro.

## Circolo vizioso

La cellulite è un problema costituzionale, a cui alcune donne sono particolarmente predisposte. Tuttavia, può peggiorare in conseguenza di un'attività lavorativa molto sedentaria, della mancanza di esercizio fisico, di un regime dietetico scorretto e di alterazioni ormonali.

● Questi fattori fanno sì che

le cellule adipose, nella donna prevalentemente localizzate su addome e cosce, aumentino sia di numero sia di volume.

● La microcircolazione sanguigna ne risulta così soffocata e provoca: una riduzione dell'ossigenazione dei tessuti; il cattivo funzionamento anche del sistema linfatico, costituito da condotti dal percorso quasi parallelo al sistema sanguigno e a cui si deve la rimozione dai tessuti di liquidi e tossine con conseguente loro ristagno; la formazione di legami fibrosi che intrappolano le cellule adipose, che, a loro volta, causano il peggioramento della circolazione locale.

● Si instaura, dunque, un vero circolo vizioso, che può essere spezzato intervenendo con trattamenti specifici, che sollecitino proprio la circolazione venosa e linfatica.

## IL MASSAGGIO CHE AIUTA

Una delle tecniche più efficaci per contrastare la cellulite è il linfodrenaggio, un particolare tipo di massaggio che agisce stimolando il sistema linfatico, cui spetta il compito di liberare i tessuti dagli scarti metabolici.

● Attraverso leggere pressioni circolari e piccole spinte verso l'alto con dita, polpastrelli dei pollici o con il palmo della mano, in base alla zona del corpo, si dà modo alle valvole poste dentro i vasi linfatici di aprirsi per

far avanzare la linfa e richiudersi per impedirne il reflusso.

● La terapia che sfrutta il principio della pressione graduata per stimolare la circolazione, chiamata pressoterapia, può essere poi eseguita

non solo manualmente, ma anche attraverso l'uso di particolari apparecchiature, che oltre a stimolare l'eliminazione di liquidi in eccesso, migliorano anche l'afflusso di sangue ai tessuti.



## Una pressione graduata

Esistono diverse forme di terapie che sfruttano i benefici della pressione sugli arti inferiori attraverso l'uso di strumentazioni computerizzate.

- La più classica e conosciuta pressoterapia cosiddetta "meccanica" consiste nell'infilare ogni gamba in uno speciale manicotto collegato a un apparecchio elettrico che introduce aria, mentre si sta comodamente coricati su un lettino.

- Gonfiandosi e sgonfiandosi ritmicamente, gli speciali gambali producono delle pressioni sui vasi sanguigni delle gambe che favoriscono l'eliminazione dei liquidi e dei residui metabolici, accumulati a causa della cattiva circolazione locale. Questa pressione, infatti, simula il ritmo del microcircolo, e favorisce così il drenaggio sia linfatico sia venoso.

- In questo modo, non solo la circolazione è favorita, ma si facilita anche la rottura dei legami fibrosi che, come una "maglia", racchiudono le cellule adipose e si favorisce la loro redistribuzione e riassorbimento.

- Non più "soffocata" da questi accumuli, la circolazione linfatica riprende a funzionare: i liquidi sono riassorbiti all'interno dei canalicoli linfatici e le tossine eliminate. ▶

## ► L'alternativa a rulli

Esiste un altro tipo di pressoterapia, che si avvale invece di un manipolo dotato di speciali rulli. Appoggiato sul corpo e fatto scorrere sulla zona da trattare da un operatore, forma sulla pelle una "piega" che viene lavorata ritmicamente con movimenti di aspirazione e compressione. Durante la seduta, la persona sta sdraiata su un lettino, mentre l'operatore comincia a trattare prima la parte posteriore di fianchi, glutei e cosce, poi la parte anteriore e l'addome. Questo speciale massaggio consente di:

- stimolare la microcircolazione arteriosa, quella venosa e quella linfatica;
- favorire il riassorbimento di liquidi e tossine che si formano in chi soffre di accumuli adiposi localizzati;
- rompere i legami fibrosi che

determinano l'aspetto a buccia d'arancia;

- stimolare la produzione di fibre elastiche e collagene, con un miglioramento visivo dell'aspetto della pelle, che risulterà più tonica, compatta ed elastica.

- Rispetto alla pressoterapia classica, con i gambali, quella che si avvale dei rulli meccanici, proprio perché determina oltre a una pressione ritmata anche un'aspirazione, è maggiormente efficace.

- Inoltre, la manovra manuale eseguita dall'operatore fa sì che il trattamento sia più personalizzato perché sulla base della sua valutazione, agisce proprio sulle zone da trattare con più decisione, grazie a differenti manualità di scorrimento del manipolo e a un'intensità calibrata.

## OPERATORI ESPERTI

La pressoterapia viene praticata negli istituti fisioterapici, nei centri medici, estetici o termali. Pur trattandosi di una tecnica poco impegnativa, è importante sia effettuata da personale esperto (fisioterapisti, estetiste o infermieri professionali), che abbia seguito un corso specifico sull'utilizzo delle varie apparecchiature.

- Per ottenere non solo buoni risultati, ma anche per evitare effetti indesiderati, l'operatore dovrà infatti conoscere bene il funzionamento delle diverse macchine, specie l'apparecchiatura a rulli, per guidarle sulla pelle con una manualità esperta e accurata ed eventualmente, sconsigliare il trattamento (vedi box "Quando è controindicata").



# “La pressoterapia è efficace se la cellulite è al primo stadio”

### I RISULTATI

La pressoterapia è particolarmente efficace soprattutto quando la cellulite è ancora a uno stadio iniziale, e, nei casi di predisposizione familiare, in via preventiva.

- Per questo, è un trattamento a cui ci si può sottoporre anche da giovanissime, fin dalla prima comparsa dell'ineestetismo. In tutti gli altri casi, la pressoterapia può non risolvere in via definitiva il problema dell'accumulo cellulitico e si rende necessaria la liposcultura.

- In questo caso, la pressoterapia si è rivelata utile, sia prima di sottoporsi all'operazione chirurgica, per migliorare l'elasticità della pelle, sia dopo, per accelerare l'assorbimento di ematomi, determinare il rimodellamento dei tessuti sottocutanei e attenuare eventuali "depressioni" provocate dall'inserimento delle cannule.

### Tempi e costi

Per ottenere significativi risultati sono necessari cicli di pressoterapia di almeno 10-15 sedute, una-due volte a settimana, da ripetere, al bisogno, anche un paio di volte all'anno, come mantenimento.

- Ogni seduta dura quarantacinque minuti. Il trattamento con i gambali costa all'incirca 35 euro, quella con i rulli fino a 60.

### QUANDO È CONTROINDICATA

Prima di sottoporsi alla pressoterapia, è bene fare una visita medica presso un flebologo o un chirurgo vascolare, per appurare che non ci siano controindicazioni.

- Il trattamento, infatti, non è indicato per chi soffre di patologie venose come le varici, insufficienza cardiaca, malattie della cute e alterazione della pressione.

- In caso di insufficienza venosa, prima di sottoporsi a pressoterapia, è opportuno risolvere questa problematica, per evitare il rischio di rottura dei capillari.

#### Chiara Marini

Consulenza del dottor Giuseppe Serpieri, esperto in patologie estetiche delle gambe, specialista in chirurgia vascolare e flebologo a Roma, Bologna, Monza e Torino.