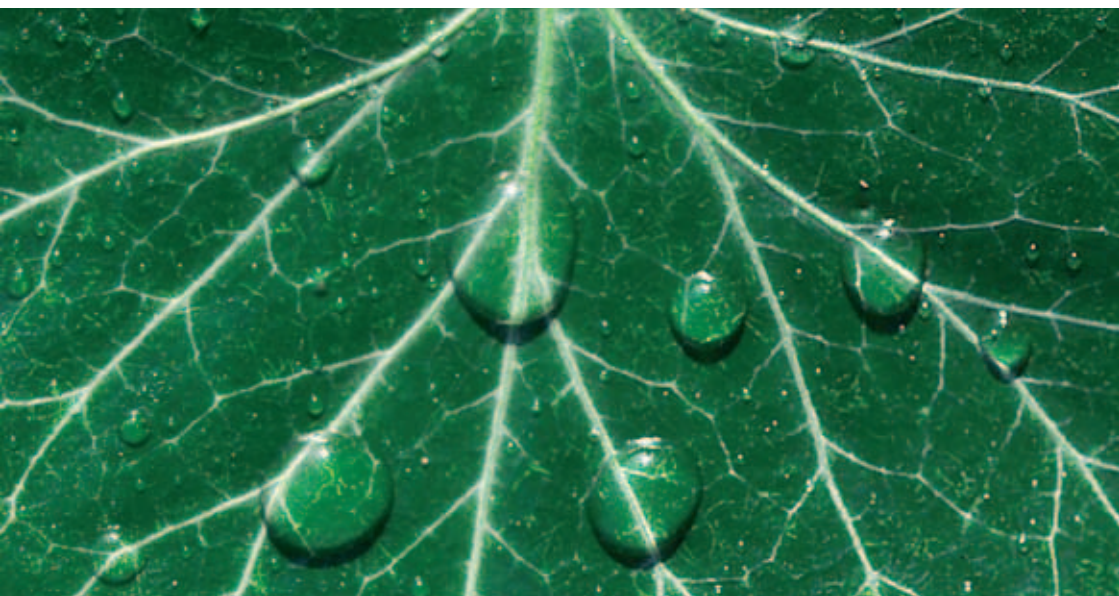




Il linfedema e il cancro

Un'informazione della Lega contro il cancro
per pazienti



Impressum

__Editrice

Lega svizzera contro il cancro
Effingerstrasse 40
casella postale 8219
3001 Berna
tel. 031 389 91 00
fax 031 389 91 60
info@legacancro.ch
www.legacancro.ch

__Direzione progetto

Susanne Lanz, Lega svizzera contro il cancro, Berna

__Consulenza scientifica e testo

Anna Sonderegger, PT, studio medico di fisioterapia linfologica, Zurigo
Yvette Stoel, PT, studio medico di fisioterapia linfologica, Embrach, presidente della commissione specializzata Organi interni e vasi dell'Associazione svizzera di fisioterapia physioswiss, Sursee

__Traduzione

Sergio Pastore, Sennwald

__Redazione

Christina Müller, Bellinzona

__Illustrazione

Daniel Haldemann, grafico, Wil SG

__Immagini

copertina: Wassmer Graphic Design, Zäziwil
p. 4, 20: ImagePoint AG, Zurigo
p. 12: Keystone, Peter Klaunzer, Zurigo

__Design

Wassmer Graphic Design, Zäziwil

__Stampa

Ast & Fischer AG, Wabern

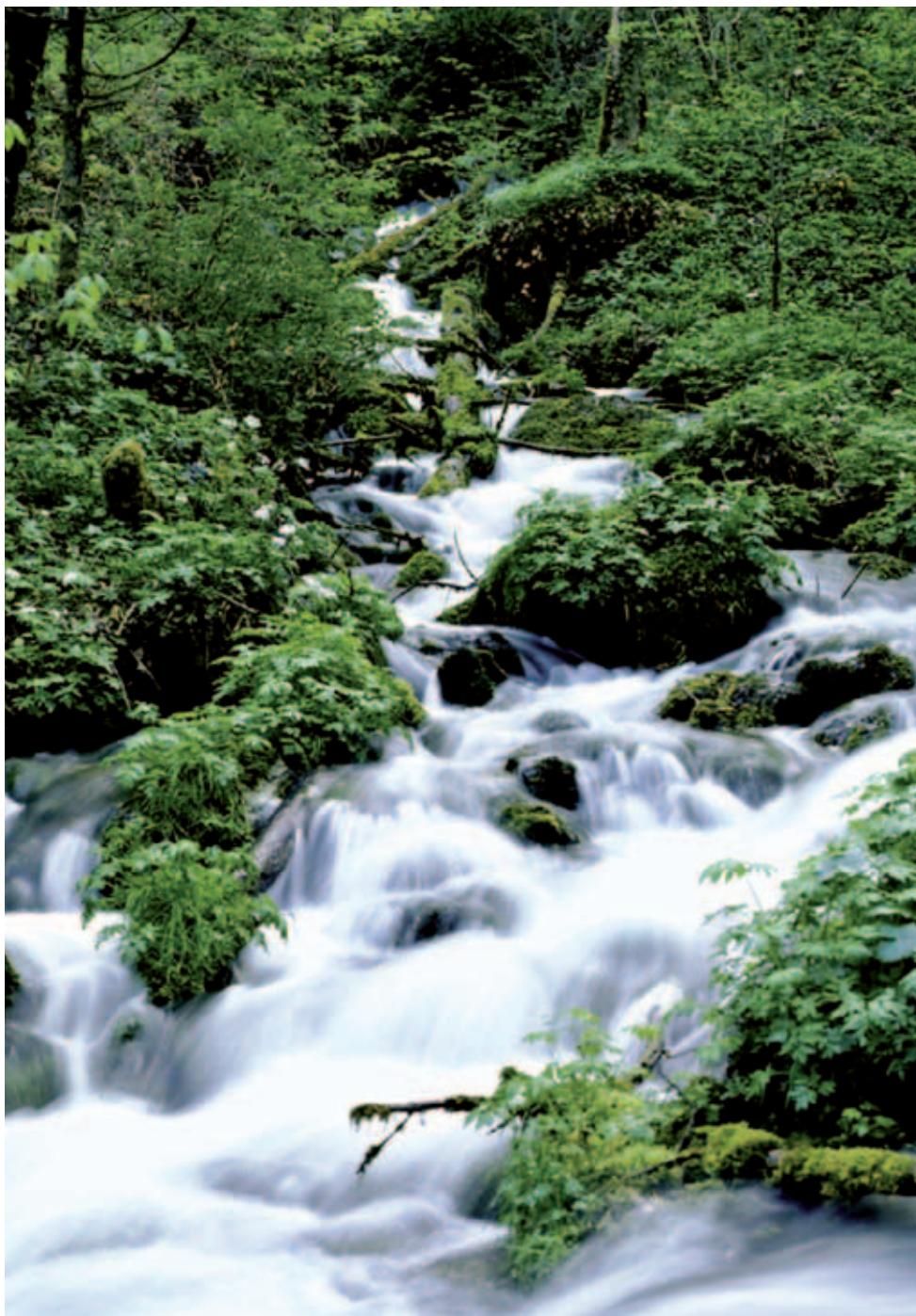
Il presente opuscolo è disponibile anche in lingua francese e tedesca.

© 2010, 2004

Lega svizzera contro il cancro, Berna

Sommario

Editoriale	5
Il sistema linfatico e le sue funzioni	6
I vasi linfatici	7
Il rischio di linfedema	10
Ridurre il rischio di linfedema	13
Sport e benessere	13
Prevenire le infiammazioni	15
Se si forma comunque un linfedema	17
Le possibilità terapeutiche	17
La terapia	18
Svolgimento della terapia	21
Trovare il terapista giusto	22
Quali costi si assume la cassa malati?	23
Misure di sostegno	23
Appendice	26



Cara lettrice, caro lettore,

Quando nel testo è utilizzata solo la forma maschile o femminile questa si riferisce a persone di ambo i sessi.

In genere solo poche persone sono coscienti del proprio sistema linfovascolare: la maggior parte di noi non sa a cosa serve e cosa può succedere se non funziona più alla perfezione. È anche per questo che il linfedema non è un argomento di conversazione quotidiana.

Le tecniche chirurgiche e radiologiche sono migliorate, ma dopo una terapia antitumorale sussiste sempre il rischio che prima o poi si sviluppi un linfedema

Il presente opuscolo intende darle alcune informazioni generali sul sistema linfatico e più particolareggiate sul sistema linfovascolare, nonché spiegarle come e perché si forma un linfedema. Apprenderà come si può ridurre il rischio di edema e cosa può, anzi, deve fare in caso di linfedema incipiente o manifesto.

Le misure che le proporremo potranno sembrarle eccessive, ma tutto dipende dal tipo di tumore, dall'operazione e dai successivi interventi terapeutici nonché dal suo stato generale di salute. Individuerà più facilmente le misure adeguate al suo caso nei colloqui con il medico curante e il terapista con una formazione in fisioterapia linfologica.

Consideri le nostre osservazioni come linee guida. Si fidi pure delle sue impressioni, del suo buon senso e della sua esperienza.

Continui a svolgere le sue attività quotidiane se ne trae piacere e benessere. Tuttavia per non affaticare troppo il suo sistema linfovascolare dovrà eventualmente ridurre le sue attività o concedersi più spesso una pausa.

La sua Lega contro il cancro

Il sistema linfatico e le sue funzioni

Comprenderà meglio le cause e gli effetti del linfedema se avrà un'idea almeno approssimativa del sistema linfatico del nostro corpo. Potrà così rendersi meglio conto anche delle possibilità di prevenzione (profilassi) e di cura.

Il sistema linfatico è costituito dai vasi e dagli organi linfatici.

Gli organi linfatici

Negli organi linfatici si formano e si sviluppano i linfociti, un sottogruppo dei cosiddetti globuli bian-

chi (leucociti). I linfociti contribuiscono in notevole misura alla difesa dell'organismo dagli agenti patogeni e da altri corpi estranei. Il sistema linfatico svolge dunque anche alcune funzioni del sistema immunitario. Gli organi linfatici sono i seguenti:

- > i linfonodi (vedi qui sotto)
- > il midollo osseo
- > il timo
- > la milza
- > le tonsille
- > il tessuto linfatico delle mucose

I linfonodi e il cancro

I linfonodi non sono ghiandole, anche se erroneamente sono detti anche ghiandole linfatiche. Le ghiandole sono organi che producono importanti e anche indispensabili sostanze per l'organismo, per esempio gli ormoni.

I linfonodi hanno invece una funzione di depurazione: sono stazioni di filtraggio della linfa. Ingranditi hanno l'aspetto di spugne.

È una delle ragioni per cui durante un intervento chirurgico si asportano, assieme al tumore, anche determinati linfonodi.

I linfonodi tentano infatti di distruggere le cellule cancerose.

Se il tentativo fallisce, le cellule cancerose si annidano all'interno dei linfonodi e proliferano: si formano così le metastasi linfonodali.

La presenza di cellule cancerose nei linfonodi è anche un indice della diffusione del cancro.

Nel corpo umano si trovano circa 600–800 linfonodi. Alcune persone hanno linfonodi più grossi ma in numero minore, altre invece linfonodi più piccoli ma in numero maggiore.

I vasi linfatici

Il sistema linfovascolare è costituito dai vasi linfatici e dalla linfa che scorre al loro interno (lat. lymphā: acqua di sorgente o fluviale).

Parallelo al sistema cardiovascolare

Una rete fittamente ramificata di vasi linfatici si estende in tutto l'organismo: questi vasi sono detti talvolta anche vie linfatiche, termine però desueto. Il sistema linfovascolare è un'importante struttura parallela al sistema cardiovascolare che assicura la circolazione sanguigna.

Ad ogni battito cardiaco il sangue è pompato attraverso le arterie e giunge fin nelle più piccole ramificazioni del sistema cardiovascolare, i capillari. Qui ha luogo il metabolismo tra sangue e tessuto: il tessuto e gli organi si riforniscono di ossigeno e sostanze nutritive e riversano nel sangue i prodotti di rifiuto del metabolismo.

Il sangue venoso e povero di ossigeno rifluisce verso il cuore attraverso le vene. Dal cuore, dopo essere passato prima per i polmoni ed essersi rifornito di ossigeno, il sangue ritorna nel circolo sanguigno attraverso le arterie (sangue arterioso).

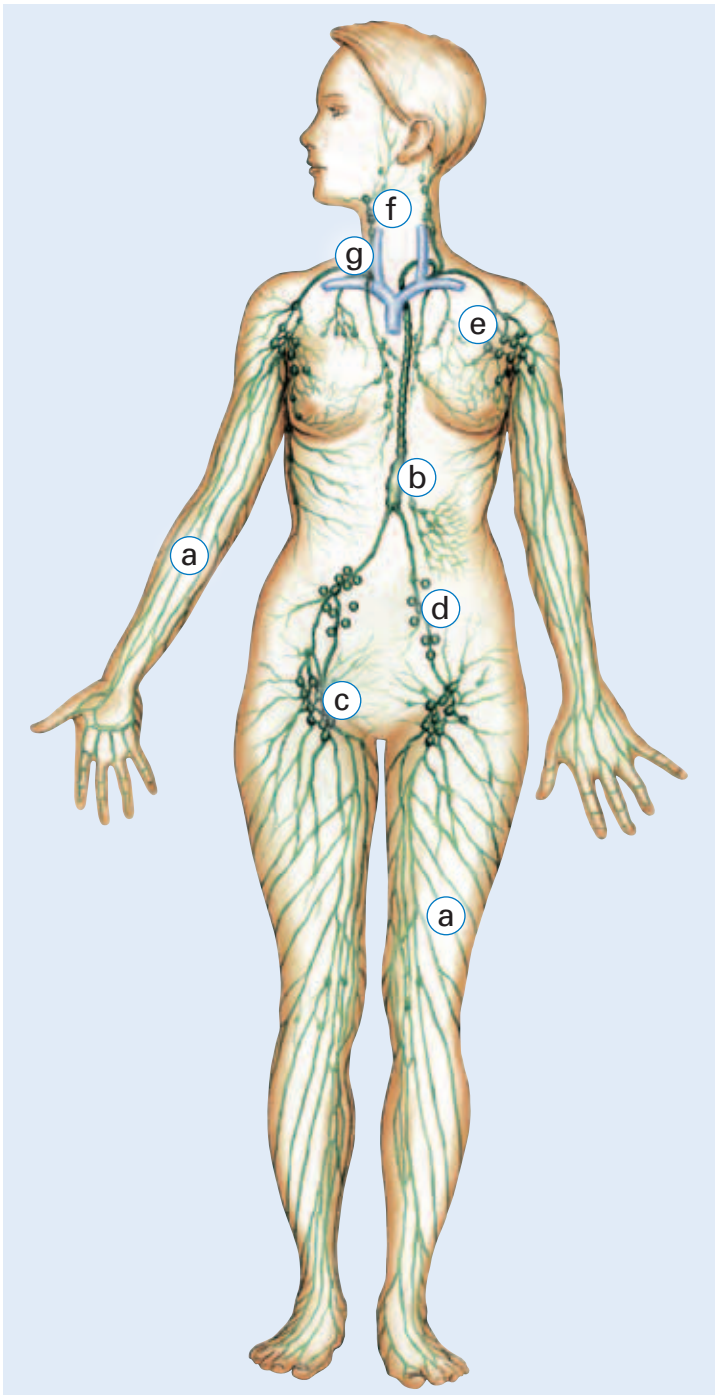
Le vene non possono trasportare tutte le sostanze di cui l'organismo ha bisogno o che devono essere eliminate: esse dipendono per questi compiti dal sistema linfovascolare, i cui vasi si estendono lungo il sistema cardiovascolare costituito da arterie, vene e capillari.

Il percorso della linfa

A differenza del sistema cardiovascolare, il sistema linfovascolare non è un sistema chiuso, bensì un sistema a senso unico collegato alle vene. I vasi linfatici sono inizialmente dei capillari, che confluiscono poi nei vasi linfatici maggiori. I linfonodi fungono da raccordo dei vasi linfatici (vedi riquadro a p. 6).

I vasi linfatici confluiscono poi nei collettori della linfa, detti anche dotti linfatici. Questi terminano sotto le due vene succlavie, direttamente davanti al cuore (angolo venoso).

I vasi linfatici maggiori sono rivestiti di uno strato muscolare che permette loro di pompare la linfa in modo autonomo. Essi sono altresì muniti di valvole che impediscono il reflusso della linfa.



Il sistema linfo-vascolare

- a) vasi linfatici
- b) collettore linfatico
- c) gruppo dei linfonodi inguinali
- d) gruppo dei linfonodi addominali
- e) gruppo dei linfonodi ascellari
- f) gruppo dei linfonodi di collo/faringe
- g) angolo venoso

Lungo il suo percorso, che sbocca nelle grandi vene, la linfa raccoglie altro liquido e sostanze varie, per es. cellule morte, particelle proteiche, agenti patogeni ecc. La linfa scorre attraverso innumerevoli linfonodi nei quali questi materiali sono filtrati e separati in «materiale da eliminare» e in «materiale da riutilizzare». Ciò è possibile grazie ai linfociti, le cellule immunitarie presenti nei linfonodi che si attivano e moltiplicano in caso di necessità.

Solo ciò che può essere riutilizzato è riversato nelle grandi vene. Ogni giorno fluiscono nel sistema cardiovascolare circa due litri di linfa.

Le sostanze da eliminare sono immesse invece nel sistema escretore (reni, intestino).

Il deflusso della linfa

Osservando la figura a p. 8 può farsi un'idea di come funziona il sistema linfovascolare e di come defluisce la linfa.

La linfa scorre dalle gambe (a), dai genitali e dalla parete addominale nei linfonodi inguinali destro e sinistro (c), da qui nei vasi linfatici addominali (d) più grandi e quindi – assieme alla linfa della regione e degli organi addominali – nel collettore (b), situato all'incirca all'altezza dell'ombelico.

Dal collettore si diparte un grosso vaso verso l'angolo venoso sinistro (g), in cui si congiungono la vena del collo e la vena del braccio.

La linfa delle braccia e della relativa parte del torace fluisce nei linfonodi ascellari e da qui, attraverso vasi più grandi, nei rispettivi angoli venosi.

La linfa del capo scorre attraverso i linfonodi del collo negli angoli venosi – dalla parte destra del capo verso l'angolo venoso destro, dalla parte sinistra verso l'angolo venoso sinistro.

I vasi linfatici si adeguano

I vasi linfatici sono dotati di grande plasticità: si adeguano alla quantità di linfa che devono trasportare. Quando dormiamo o stiamo comodamente seduti e rilassati, il sistema linfovascolare – come pure il sistema cardiovascolare – lavorano a basso regime.

Quando invece il sistema sanguigno funziona a pieno regime, per esempio quando pratichiamo sport, in una giornata torrida o quando facciamo dei lavori pesanti, il corpo produce una maggiore quantità di liquido tissutale.

In queste situazioni i vasi linfatici devono pompare più linfa, ma non si formano comunque edemi – sempreché il sistema linfovaskolare sia intatto.

Se la linfa ristagna a causa di un blocco dei linfonodi o dei vasi linfatici osserviamo una tumefazione: si tratta di un linfedema.

Il rischio di linfedema

Il deflusso della linfa può arrestarsi o essere ostacolato in seguito all'asportazione di alcuni linfonodi, effettuata durante un intervento chirurgico per un tumore, o anche a causa di una radioterapia. Il liquido tissutale e i suoi componenti non possono allora più defluire e ristagnano nel tessuto che si gonfia: siamo in presenza di un linfedema.

Questi linfedemi «acquisiti» sono detti dagli specialisti linfedemi secondari. Non sono da confondere con i linfedemi primari: questi sono anomalie congenite dei vasi linfatici e/o dei linfonodi che ostacolano il trasporto della linfa.

Grazie ai miglioramenti delle tecniche operative e curative dei tumori, nonché al fatto che non si procede più all'asportazione chirurgica radicale dei linfonodi di

una regione dell'organismo, i linfedemi sono oggi divenuti più rari. Possono tuttavia sempre svilupparsi – anche a distanza di anni dalla terapia antitumorale.

Il linfedema si sviluppa sempre nella regione da cui sono stati asportati i linfonodi. L'asportazione dei linfonodi ascellari non causa dunque mai un edema della gamba.

- > I linfedemi si sviluppano il più delle volte alle braccia, al torace e al petto a seguito dell'asportazione di linfonodi ascellari.
- > I linfedemi delle gambe si formano a seguito dell'asportazione di linfonodi nella regione inguinale, addominale e del bacino effettuata durante un'operazione per un tumore.
- > I linfedemi del volto si sviluppano a seguito dell'asportazione dei linfonodi del volto e del collo durante un intervento chirurgico per tumore.

Sovraccarico dei vasi linfatici

In caso di asportazione di linfonodi e/o di una radioterapia sussiste il rischio che si sviluppi prima o poi un linfedema poiché i linfonodi non ricrescono. Il linfedema che si forma dopo un'operazione per cancro del seno è quello meglio studiato (vedi riquadro).

I vasi linfatici regionali intensificano la loro attività per compensare i danni. Molto spesso questa maggiore attività è sufficiente e non insorgerà mai un edema.

Non esiste un metodo per misurare il rischio di edema o per sapere come reagirà il sistema linfovascolare all'asportazione dei linfonodi.

È però possibile che con il progredire del tempo i vasi linfatici non siano più in grado di lavorare a elevato regime e non possano più compensare le alterazioni del deflusso linfatico. Nello sviluppo di un linfedema possono influire anche fattori esterni.

È perciò opportuno considerare alcune misure che possono contribuire a prevenire per quanto possibile un linfedema (vedi capitolo seguente). Tuttavia queste misure non costituiscono una garanzia assoluta. Non si senta quindi in colpa se malgrado tutte le sue precauzioni si formerà ugualmente un edema.

Il linfedema dopo terapia antitumorale

In base a diversi studi circa il 20% delle donne operate per cancro del seno sviluppa dopo 3–5 anni un linfedema. Una volta si formavano di preferenza edemi del braccio; oggi si osservano spesso anche linfedemi della parete toracica e del petto.

Si presume che ciò sia dovuto al fatto che oggi si ricorre in genere alla chirurgia conservativa. Inoltre si asporta per quanto possibile solo un linfonodo, il più vicino alla regione tumorale: è il cosiddetto linfonodo sentinella. Si asportano altri linfonodi soltanto se nel linfonodo sentinella sono state trovate cellule cancerose.

Dopo un intervento chirurgico conservativo al seno si applica quasi sempre la radioterapia. Anche questa può causare danni ai linfonodi e ai vasi linfatici.



Ridurre il rischio di linfedema

L'asportazione dei linfonodi non significa affatto rinunciare a una vita attiva e «movimentata». Non dovrà vivere una vita «ridotta».

Sport e benessere

L'attività fisica regolare ci fa sentire meglio e rafforza il sistema immunitario. Essa migliora anche la percezione del nostro corpo e ciò ha effetti positivi sul portamento esteriore e interiore.

Il moto stimola la circolazione sanguigna. Ciò significa però anche un carico maggiore di lavoro per i vasi linfatici. Tuttavia l'attività fisica e un respiro più profondo contribuiscono in modo decisivo al deflusso della linfa. Il capitolo «Il sistema linfatico» (p. 6 e seguenti) spiega l'interdipendenza tra circolazione sanguigna e deflusso linfatico.

Non eviti l'attività fisica per timore di un linfedema. Al contrario: più sarà in forma, più saranno sciolti i muscoli e le articolazioni, più attiva sarà la circolazione sanguigna, tanto meglio funzioneranno anche i suoi vasi linfatici.

Molte possibilità

Le attività fisiche che coinvolgono il maggior numero possibile di gruppi muscolari sono le più indicate per sostenere il deflusso della linfa. Attività di questo genere sono il nuoto, il nordic walking, la marcia coi bastoni, la ginnastica, la danza, il metodo Pilates, yoga, tai chi ecc. Scegli un'attività che le procura piacere e adeguata alle sue attuali possibilità fisiche.

Sono indicati anche esercizi agli attrezzi per migliorare la forma e allenare i muscoli (per es. il cross-trainer, l'hometrainer, il vogatore, i manubri ecc.). Eviti però sforzi eccessivi.

Consigli per la sauna e i bagni termali

Le piace fare la sauna? Benissimo, osservi però alcune misure cautelari:

- > Non resti nella sauna più di 15–20 minuti per volta. Meglio ancora sarebbe fare la bio-sauna, una sauna soft (temperatura massima: 60°C).
- > Si rinfreschi ogni volta per bene e si riposi prima di ritornare nella sauna. L'importante è che la temperatura corporea (37°C) non si alzi. Temperature più elevate accelerano la circolazione sanguigna e ciò fa aumentare la produzione di linfa.

- > Dopo la sauna deve curare bene la pelle (vedi anche «Profilassi dell'erisipela», p. 15).
- > Se soffre già di un linfedema veda le misure di sostegno a p. 23 e seguenti.

Nei bagni termali non dovrebbe restare in acqua più di 20 minuti. Se si sottopone all'idromassaggio non dovrebbe esporre ai getti d'acqua le parti del corpo a rischio di linfedema. Pratici dunque l'idromassaggio:

- > delle natiche e delle gambe se ha subito l'asportazione di linfonodi ascellari;
- > del tronco e delle braccia se le sono stati asportati linfonodi addominali o inguinali.

Per saperne di più ...

... di attività fisica consulti l'opuscolo della Lega contro il cancro «Attività fisica e cancro» (vedi p. 27).

Una terapeuta con una formazione in fisioterapia linfologica può inoltre consigliarle ciò che è più indicato nel suo caso. In alcune località ci sono anche dei gruppi sportivi per malati di cancro. Si informi presso la sua lega cantonale contro il cancro. Troverà indicazioni e indirizzi anche in appendice.

Eviti sforzi eccessivi

- > Se pratica attività pesanti – per lavoro o per hobby – faccia delle pause più frequenti.
- > Le pause sono ancora più importanti se fa attività fisica in giornate afose.
- > Per riguardo al suo sistema linfovascolare sarebbe meglio evitare di praticare attività fisiche pesanti nelle ore più calde, sempreché ciò sia possibile. Non tagli dunque l'erba nelle ore meridiane e sposti la partita di tennis alla mattina.
- > Se affronta in vacanza attività che richiedono particolari sforzi – per es. viaggi in canoa di vari giorni o impegnative escursioni con tenda e bagaglio – deve prevedere più giornate di riposo di una volta.

Prevenire le infiammazioni

Nella regione dei linfonodi asportati si osserva sempre un leggero ristagno di linfa nel tessuto, anche se esteriormente non si nota e lei non si accorge di niente. Come abbiamo visto a p. 10 l'attività dei vasi linfatici aumenta per compensare le irregolarità nel deflusso della linfa. Tuttavia a causa del blocco nei linfonodi la linfa scorre più lentamente del normale.

Ciò riduce anche le difese immunitarie (vedi p. 6). Scorrendo più lentamente, la linfa infatti non può trasportare abbastanza rapidamente le cellule immunitarie (per es. della pelle) dove sono necessarie.

Poiché la nostra pelle è costantemente a contatto di batteri è importante che il sistema immunitario funzioni bene. Se la difesa non è più garantita, penetreranno nella pelle più batteri del solito, in genere streptococchi. Per i batteri il liquido tissutale è il terreno di coltura ideale: essi si moltiplicheranno velocemente causando un'infiammazione. Questa infiammazione del tessuto è detta erisipela.

Non di rado l'erisipela è il prodromo di un linfedema. Conviene perciò prevenire l'erisipela.

Profilassi dell'erisipela

La misura più importante è la protezione esterna della pelle: si rafforza così il sistema immunitario.

Cura della pelle

La pelle si protegge dai batteri formando un film di protezione, il cosiddetto mantello acido protettivo. Quando ci laviamo si stacca parzialmente. Naturalmente ciò non significa che non dobbiamo più lavarci!

- > Usi lozioni detergenti e per la pelle «acide» con un ph di 5-5.5. Spesso questo valore è indicato sull'imballaggio (oppure vi figura l'indicazione «sapone neutro»). Questi prodotti sono in vendita in tutte le categorie di prezzi nei grandi magazzini, nelle drogherie e nelle farmacie.
- > Per le zone intime sono in commercio nelle farmacie e drogherie speciali lozioni neutre. Sono indicate anche per gli uomini, anche se ne fanno in genere uso solo le donne.

Protezione solare

Ogni eritema solare, anche il più lieve, riduce le difese immunitarie e danneggia inoltre i vasi linfatici della pelle. Adotti dunque una protezione solare adeguata. La Lega svizzera contro il cancro ha pubblicato un opuscolo su questo argomento (vedi p. 27).

Ferite

Le lesioni cutanee spalancano le porte ai batteri, ma è praticamente impossibile evitarle. Chi è a rischio di linfedema, e quindi anche di erisipela, dovrebbe disinfettare bene anche piccole ferite nella regione dei linfonodi asportati.

Occorre fare attenzione anche durante operazioni quotidiane come curarsi le unghie: non tagliare le pellicine o disinfettare le zone dopo averle tagliate. Sono in commercio flaconcini di disinfettante molto pratici (si possono mettere nella borsetta o nella tasca della giacca o sistemare facilmente anche sul posto di lavoro).

Se lei è a rischio di linfedema della gamba dovrebbe disinfettare le vesciche dei piedi. Le micosi tra le dita dei piedi devono essere assolutamente curate.

Altri suggerimenti

Massaggi

Più una parte del corpo è irrorata di sangue, più linfa vi si forma che deve poi defluire dal tessuto. Perciò non dovrebbe farsi praticare massaggi nella regione dei linfonodi asportati perché i massaggi – classico, sportivo, rolfing e altri tipi – stimolano la circolazione. Non bisogna applicare nemmeno impacchi caldi in questa regione.

Le altre parti del corpo invece possono essere massaggiate tranquillamente. Faccia comunque attenzione agli effetti e riduca se necessario frequenza e intensità dei massaggi.

Iniezioni e fleboclisi

Non si faccia fare iniezioni o praticare una fleboclisi in una parte del corpo a rischio di linfedema, a meno che lei non sia in pericolo di vita e questi interventi siano assolutamente necessari. Faccia presente la sua situazione al medico e non ceda su questo punto. Capita spesso che un ristagno di linfa non visibile evolva in linfedema a causa di simili interventi.

La pressione sanguigna

Se lei è solito misurare ogni giorno la pressione non dovrebbe effettuarla sul braccio a rischio. Se invece lo fa raramente (per es. una volta al mese) misuri pure la pressione anche su quel braccio.

Se si forma comunque un linfedema

Il linfedema è una malattia silente che di regola si sviluppa lentamente. Magari una sera noterà che un piede o una mano sono leggermente gonfi o avrà la sensazione di avere «un cuscino sotto il braccio». La mattina dopo forse è di nuovo tutto a posto. Nei giorni caldi questo fenomeno è più marcato che quando fa fresco, d'inverno si avverte meno che d'estate.

Sono i primi segnali del linfedema. La terapia darà i migliori risultati se viene iniziata già in questa fase.

Una volta manifesto, il linfedema (anche se di modesta entità) non scompare da solo: se non si cura peggiorerà lentamente ma costantemente. Con il tempo il gonfiore non regredirà completamente neanche di notte come una volta. Sarà necessario adeguare costantemente l'abbigliamento alla nuova situazione. Può anche darsi che qualcuno chieda cosa stia capitando.

Il fatto è che il linfedema si può sviluppare anche se lei ha applicato tutte le misure preventive consigliate. Non significa che lei ha commesso qualche errore: il suo sistema linfovaskolare segnala semplicemente che ha bisogno di maggiore sostegno.

Il linfedema è una malattia cronica perché i linfonodi asportati non ricrescono più; tuttavia può essere curato con buoni risultati. Prima comincerà la terapia, meglio sarà. Si possono curare anche linfedemi esistenti già da tempo, solo che in questi casi ci vorrà più pazienza.

I linfedemi non provocano dolore. Un linfedema esteso può però procurare una fastidiosa erisipela (infiammazione, vedi p. 15) o esserle di impedimento nell'attività quotidiana.

Le possibilità terapeutiche

Se gettiamo un'occhiata alla storia della medicina, apprenderemo che il linfedema è un fenomeno ben noto da tanto tempo. Nel corso dei decenni sono quindi state sviluppate in continuazione nuove idee o concetti di cura.

Fisioterapia

Il primo concetto di fisioterapia del linfedema risale al chirurgo austro-belga Alexander von Winiwarter (1848–1917). Sorprendentemente il suo concetto di cura è simile all'odierno «gold standard» della terapia del linfedema. Caduto temporaneamente in oblio, venne ripreso solo nella seconda metà del XX secolo.

Terapie medicamentose

Sono in commercio alcuni unguenti o compresse a base di fitoprincipi che sembrano sostenere l'attività dei vasi linfatici. Essi però non possono sostituirsi alla fisioterapia linfologica.

Il ricorso ai cosiddetti diuretici non è indicato per la cura del linfedema poiché favoriscono la concentrazione proteica nei tessuti.

Chirurgia

Interventi chirurgici per la cura del linfedema sono già stati descritti nel 1908. Da allora sono state sviluppate altre tecniche – con scarsi risultati.

- > In determinati casi è possibile trapiantare vasi linfatici in presenza di un linfedema del braccio e della gamba.
- > In uno specifico caso di linfedema del braccio, per es. quando c'è un'eccessiva formazione di tessuto adiposo a causa del rallentato deflusso della linfa, la liposuzione può arrecare sollievo.
- > Sia il trapianto sia la liposuzione sono interventi rilevanti. Il paziente dovrà portare comunque calze di compressione per il resto della sua vita.

La terapia

La fisioterapia linfologica

Il trattamento odierno del linfedema è detto «terapia fisica complessa della stasi linfatica». Essa comprende una combinazione di misure ed è considerata oggi lo «standard d'oro» per la cura del linfedema. Ad eccezione di casi rari e spiegabili questa terapia porta sempre a una riduzione dell'edema.

È molto importante che lei trovi un/a terapeuta riconosciuto/a che sappia sostenerla (vedi p. 22). Altrettanto importante è la sua collaborazione attiva alla terapia.

Gli elementi della terapia

Stato del paziente e controlli in corso di terapia

La terapeuta si farà un quadro completo dei problemi fisici e in base alla situazione concorderà con il paziente il piano terapeutico. Regolari misurazioni del volume dell'edema documenteranno gli effetti della terapia.

Linfodrenaggio manuale (con ev. cura della cicatrice)

Si tratta di una tecnica di massaggio che mira a stimolare i vasi linfatici e i linfonodi ancora presenti. A questo scopo si massaggia delicatamente un'ampia zona del corpo.

In caso di linfedema del braccio, per esempio, si massaggia dapprima tutto il tronco prima di concentrarsi sul braccio interessato.

Terapia con bendaggio e calza di compressione

Con speciali bendaggi imbottiti e calze di compressione applicati dopo ogni linfo-drenaggio manuale, oppure con calze di compressione su misura da portare nella pausa della terapia (fase di mantenimento), si esercita una costante pressione sul tessuto edematoso. Ciò normalizza il flusso della linfa e contribuisce al trasporto della linfa dalla regione in cui ristagna ed a impedirne il reflusso.

Fisioterapia respiratoria

I movimenti respiratori e le conseguenti differenze di pressione toracica e addominale fungono per così dire da motore dei vasi linfatici.

Riabilitazione funzionale

Con varie tecniche fisioterapiche si eliminano le limitazioni dei movimenti causate da tessuto cicatriziale o da un ridotto scorrimento dei nervi. Migliorano la funzione delle articolazioni e accrescono la forza e la resistenza muscolare. Attraverso queste misure imparerà inoltre ad avere un portamento e una percezione del corpo migliori, creando così condizioni favorevoli al deflusso ottimale della linfa.

Bene a sapersi

La terapia del linfedema prevede tassativamente il linfo-drenaggio e la terapia di compressione con bendaggi (vedi capitolo «Svolgimento della terapia», p. 21). Non basta indossare semplicemente una calza di compressione al posto del bendaggio.

Istruzioni per l'autoterapia

Le verrà spiegato come funziona il sistema linfovascolare e come può tenere sotto controllo il linfedema grazie a tecniche di autoterapia e un adeguato comportamento nella vita quotidiana (vedi anche p. 23 e seguenti, «Misure di sostegno»).

Consulenza individuale

Il suo o la sua terapeuta la informeranno con piacere in merito agli ausili medici, alle prestazioni assicurative ecc. e, se necessario, le indicheranno altre persone a cui rivolgersi.



Svolgimento della terapia

In genere durante il primo colloquio il o la terapeuta si informa minuziosamente del suo stato e, insieme a lei, discute del modo di procedere e concorda le date per la prima fase della terapia.

I migliori risultati si ottengono se la terapia sarà effettuata «come in regime di cura». All'inizio, e a seconda dell'estensione dell'edema, lei si sottoporrà alla terapia da tre a cinque volte la settimana per un periodo da una a tre settimane.

Segue un periodo di pausa che può durare da tre mesi circa a un anno. È per questo che si parla di «cura dell'edema nel sistema a due fasi».

Se la terapia non è conciliabile con l'attività lavorativa o familiare dovrà chiedere al suo medico un certificato di inabilità al lavoro per il periodo di cura (vedi anche p. 23).

Bene a sapersi

La terapia del linfedema non è un caso di urgenza. Può perciò programmare con tutta calma le date di ciascuna fase affinché si concilino con i suoi impegni.

Linfedemi molto marcati in una fase iniziale necessitano eventualmente di cure stazionarie, cioè di una degenza in clinica. Troverà gli indirizzi di cliniche riconosciute in appendice.

Durante la terapia le sarà praticato ogni giorno un linfodrenaggio manuale e le sarà quindi applicato un *bendaggio* compressivo che dovrà portare 24 ore su 24, cioè fino al successivo linfodrenaggio. Solo così sarà possibile conseguire buoni risultati, cioè ridurre l'edema. Non è sufficiente indossare una *calza di compressione!*

Nel periodo di pausa della terapia (detta fase di mantenimento) le saranno consegnate *calze di compressione su misura* per le quali è necessaria una prescrizione medica; di solito si misura la calza in un negozio di articoli ortopedici. Se ne possono confezionare di due tipi: una per il giorno e una per la notte. L'importante è che sia su misura, non una semplice calza di compressione standard. Si informi prima per sicurezza se la cassa malati si assume o partecipa ai costi (vedi p. 23).

La terapeuta le spiegherà come si usa la calza di compressione e quali altre misure di autoterapia dovrebbe adottare. Inoltre concorderà con lei la data di ripresa della terapia.

Se nei primi mesi dedicherà la giusta attenzione al suo linfedema potrà in seguito ridurre eventualmente le misure terapeutiche. Ciò dipenderà però anche dall'estensione dell'edema. Conviene perciò sottoporsi tempestivamente alla terapia: ci vorranno così meno tempo e mezzi per la cura.

Con il tempo potrà probabilmente sottoporsi alla terapia della stasi linfatica solo per una settimana all'anno e portare la calza di compressione solo una o due volte la settimana, o di giorno o di notte. Questo è un programma minimo ma assolutamente necessario per prevenire un peggioramento dell'edema.

Non sarà invece necessario sottoporsi al linfodrenaggio una o due volte la settimana per il resto della vita.

Trovare il terapeuta giusto

Non tutti i (fisio)terapisti hanno una formazione specifica in fisioterapia linfologica.

Chieda al suo medico l'indirizzo di un terapeuta qualificato, o si informi direttamente presso le associazioni professionali dei fisioterapisti e massaggiatori (vedi

appendice). Possono esserle di aiuto anche l'équipe curante o la sua lega cantonale contro il cancro.

Per essere sicuri di avere a che fare con un terapeuta qualificato è consigliabile porre subito alcune domande. Ciò non è un segno di diffidenza: è suo diritto assicurarsi di non cadere in cattive mani.

- > La terapeuta ha concluso una formazione in fisioterapia linfologica?
- > La terapia è coperta dall'assicurazione di base? È coperta unicamente se è effettuata da una fisioterapeuta. In caso negativo è coperta eventualmente da un'assicurazione complementare? Legga anche il paragrafo «cassa malati».
- > La terapeuta applica il concetto della terapia in due fasi dell'edema? Vedi capitolo «Svolgimento della terapia», pagina 21.
- > Le cure si effettuano per un periodo di una a tre settimane e tre a cinque volte la settimana?
- > Dopo ogni seduta è applicato un bendaggio compressivo (non solo una calza di compressione)?
- > La terapeuta collabora con un ortopedico che prende correttamente le misure per la calza di compressione?

Quali costi si assume la cassa malati?

La terapia del linfedema (sistema a due fasi) – comprendente linfo drenaggio e bendaggio compressivo (vedi p. 21) – è coperta dall'assicurazione di base della cassa malati soltanto se è effettuata da un fisioterapista diplomato ed è stata prescritta da un medico.

I costi della terapia effettuata da massaggiatori medici riconosciuti sono coperti solo dalle assicurazioni complementari, anche nel caso che questi massaggiatori abbiano una formazione in fisioterapia linfo logica. Inoltre essi devono essere riconosciuti dalla cassa malati con cui lei ha stipulato l'assicurazione complementare.

La prescrizione medica è obbligatoria anche per il confezionamento su misura della calza di compressione che il paziente deve indossare nella pausa della terapia (vedi p. 21). La prescrizione è rilasciata in base alle comunicazioni della fisioterapista o dell'ortopedico. In genere, ma non sempre, i costi della calza di compressione sono in gran parte coperti dall'assicurazione di base. Nella fattura dovrebbero essere elencate, per quanto possibile, una per una tutte le prestazioni prescritte.

Quando le viene misurata per la prima volta la calza di compressione le conviene informarsi presso la sua cassa malati cosa essa preveda al riguardo e richiedere una garanzia scritta di pagamento. Il suo fisioterapista o l'ortopedico potranno dirle fin dall'inizio della terapia a quanto ammonteranno approssimativamente i costi.

A volte è necessario interpellare il medico di fiducia della cassa malati, tramite il proprio medico, per ottenere la copertura dei costi della terapia annua. Eventualmente l'assicurazione complementare elargisce dei contributi.

Se durante la terapia del linfedema è impossibilitato a lavorare, deve farsi rilasciare dal suo medico un certificato di inabilità al lavoro. Il ricovero per una terapia stazionaria in clinica deve essere ordinato dal medico.

Misure di sostegno

I suggerimenti elencati a p. 13 sono utili anche se lei soffre di linfedema. Se intende ricorrere a fonti ed applicazioni di calore (sauna, bagno termale, impacchi ecc.) la cosa migliore è discuterne col terapeuta. Può darsi che queste misure siano controindicate nel suo caso.

Alimentazione

Non si conoscono a tutt'oggi diete specifiche che abbiano un effetto positivo sui linfedemi. Cerchi lo stesso di ridurre il sovrappeso perché è dimostrato che esso influenza negativamente il linfedema.

Il posto di lavoro

Può essere di aiuto fare analizzare le caratteristiche ergonomiche del suo posto di lavoro e richiedere un adattamento. Si può così prevenire un carico eccessivo o unilaterale della parte del corpo colpita da linfedema. Forse anche il suo datore di lavoro le verrà incontro.

In determinate circostanze l'Al (assicurazione invalidità) partecipa eventualmente ai costi per l'adattamento del posto di lavoro. La sua fisioterapista o la sua lega cantonale contro il cancro possono darle altre indicazioni utili. Su Internet troverà alla voce «ergonomia» molti suggerimenti, soprattutto per il lavoro al computer (vedi anche p. 28).

Giardinaggio

Metta sempre i guanti da giardiniere, correrà così meno pericoli di ferirsi (vedi «Profilassi dell'erisipela», p. 15). Se fa dei lavori pesanti (per es. vangatura) dovrebbe fare una pausa ogni quarto d'ora o alternare queste attività con lavori meno faticosi.

Svolga i lavori in giardino nelle ore mattutine e nel tardo pomeriggio, ma eviti anche in queste ore la luce solare diretta.

Vestiaro, gioielli

Porti abiti comodi, non attillati. Soprattutto le spalle (in caso di edema del braccio) e la regione inguinale (in caso di edema della gamba) devono godere di ampia libertà di movimento perché in queste regioni il deflusso della linfa può essere facilmente ostacolato.

Porti pure l'orologio da polso o braccialetti e collane, ma essi non devono stringere. Faccia eventualmente allargare gli anelli per poterli togliere facilmente in ogni momento. Di notte tolga i suoi gioielli affinché il deflusso della linfa non sia ulteriormente ostacolato.

Reggiseni e protesi del seno

Porti reggiseni dalle spalline larghe affinché non lascino segni sulla pelle. Nei negozi specializzati troverà dei modelli che fanno al suo caso, anche dei cosiddetti reggiseni con effetto sostegno o bendaggi per linfedemi.

Se ha bisogno di una protesi del seno scelga un modello con effetto sostegno. Sono in commercio modelli autoadesivi che aderiscono direttamente alla pelle. Ciò ha

il vantaggio che il peso della protesi non grava solo sulla spallina del reggiseno. Una protesi di questo genere è comoda anche in costume da bagno. Chieda informazioni in un negozio specializzato.

Troverà altri informazioni in merito nell'opuscolo «Le protesi del seno – la scelta giusta» (vedi p. 27).

Erisipela

Rinviamo alle osservazioni nel capitolo «Prevenire le infiammazioni» a pagina 15.

In caso di sintomi acuti di infezione (eritema nella regione a rischio di edema, febbre, brividi, nausea, dolore) si rivolga immediatamente al medico. Infezioni di questo genere sono di solito erisipela che devono essere trattate con gli antibiotici o la penicillina.

Nella fase acuta dell'infezione e nelle quattro settimane successive non deve essere praticato il linfo-drenaggio; può invece ricorrere al bendaggio compressivo o alla calza di compressione se ha l'impressione che le siano di aiuto.

Viaggi

Se non può rinunciare a un lungo viaggio in macchina in una torrida giornata d'estate intercali delle pause e rinfreschi nell'occasione

la sua gamba o il suo braccio con acqua fredda. Una bomboletta spray riempita d'acqua fredda, come quelle che si utilizzano per le piante, è molto utile in viaggio – anche per rinfrescarsi il capo.

Il bagaglio deve essere il più leggero possibile. Utilizzi una valigia con rotelle, pratica e comoda.

Non dimentichi di portare con sé in viaggio un disinfettante per la profilassi dell'erisipela (vedi anche p. 16).

Le punture di insetti possono costituire un varco per i batteri e quindi sono un rischio di erisipela. Eviti dunque se possibile paesi o regioni infestati da insetti e porti comunque con sé un repellente contro gli insetti.

Se è già stato colpito in passato da erisipela chiedi al suo medico un antibiotico per il viaggio.

Degenza ospedaliera

Prima di sottoporsi alla narcosi informi l'anestesista che lei ha un linfoedema e quindi non possono esserle praticate iniezioni e flebotomi al braccio interessato e non si può nemmeno misurarle la pressione.

Appendice

Chieda consiglio

L'équipe curante

L'équipe curante può consigliare cosa fare in caso di disturbi legati alla malattia e alle terapie. Le dirà inoltre ciò che lei stessa può e dovrebbe anche fare in caso di edema manifesto o di rischio di edema. Rifletta anche lei su possibili misure in grado di migliorare la sua qualità di vita e di favorire la sua riabilitazione.

Se lo ritiene opportuno, chieda di poter usufruire di una consulenza psicooncologica. Uno psicooncologo è una figura professionale appositamente formata per poter offrire sostegno psicologico ai malati di cancro e ai loro familiari.

La sua lega cantonale contro il cancro

La sua lega le offre consulenza, assistenza e sostegno per superare le difficoltà dovute alla malattia. L'offerta delle leghe cantonali comprende anche colloqui personali, aiuto per il chiarimento di questioni assicurative, corsi, ricerca di specialisti (per es. per la fisioterapia linfologica, la consulenza psicooncologica, le terapie complementari).

Linea cancro 0800 11 88 11

Le operatrici specializzate della Linea cancro sono pronte ad ascoltarla, rispondono a qualsiasi domanda sul cancro e le terapie e, all'occorrenza, la indirizzano a centri d'eccellenza, associazioni di categoria ecc. Le chiamate e le consulenze sono gratuite.

Scambio con altri pazienti

Fori Internet

Lei ha inoltre la possibilità di discutere di ciò che le sta a cuore in un forum Internet, ad esempio all'indirizzo www.forum-cancro.ch, una prestazione della Linea cancro. Anche l'Associazione italiana

malati di cancro, parenti e amici (aimac) ha aperto un forum di discussione: <http://forumtumore.aimac.it>.

Venire a conoscenza dei vari modi in cui altri malati o familiari hanno superato i momenti difficili può dare coraggio. Tenga però presente che ciò che ha aiutato o danneggiato un'altra persona non deve necessariamente avere lo stesso effetto su di lei.

Gruppi di auto-aiuto

Nei gruppi di auto-aiuto (vedi p. 29) i pazienti si scambiano esperienze e informazioni. Il dialogo con persone che hanno vissuto una situazione simile è spesso utile e liberatorio.

Società e cliniche specializzate

Associazione svizzera di fisioterapia Physioswiss

Stadthof, Centralstrasse 8b
6210 Sursee
tel. 041 926 69 69, fax 041 926 69 99
info@physioswiss.ch
www.physioswiss.ch; scelga Servizi → Ricerca di fisioterapisti e indichi «linfologia». Si informi telefonicamente se la persona scelta ha i requisiti (vedi p. 22).

Federazione svizzera dei massaggiatori medici VDMS

Schachenallee 29 (casa A), 5000 Aarau
tel. 062 823 02 70, fax 062 823 06 22
info@vdms.ch
www.vdms.ch → Terapisti
Si informi per telefono se la persona scelta ha i requisiti (vedi p. 22).

Schweizerischer Fachverband für manuelle Lymphdrainage

Sekretariat SFML
Unter Grundhof 16, 6032 Emmen
tel. 041 260 45 81
info@lymphdrainage-verband.ch
www.lymphdrainage-verband.ch

Cliniche

Nelle seguenti cliniche si praticano terapie stazionarie per la cura del linfedema (vedi anche p. 21):

RehaClinic Zurzach

Quellenstrasse 34

5330 Bad Zurzach

tel. 056 269 51 51, fax 056 269 51 70

infozurzach@rehaclinic.ch

www.rehaclinic.ch

Rehaklinik Bellikon

5454 Bellikon

tel. 056 485 51 11, fax 056 485 54 44

info@rehabellikon.ch

www.rehabellikon.ch

Opuscoli della Lega contro il cancro

- > **Terapie medicamentose dei tumori**
Chemioterapia, terapia antiormonale, immunoterapia
- > **La radioterapia**
- > **Vivere con il cancro, senza dolore**
- > **Difficoltà di alimentazione legate al cancro**
- > **Fatica e stanchezza**
Riconoscere le cause, trovare il rimedio
- > **Protezione solare**
- > **Le protesi del seno – la scelta giusta**
- > **Il cancro e la sessualità femminile**
- > **Il cancro e la sessualità maschile**
- > **Accompagnare un malato di cancro**
Guida per familiari e amici
- > **Come aiutare il proprio bambino?**
Quando mamma o papà si ammala di cancro
- > **La terapia antitumorale ha cambiato il mio aspetto**
Suggerimenti e idee da capo a piedi
- > **Attività fisica e cancro**
Riacquistare fiducia nel proprio corpo
- > **Alternativi? Complementari?**
Rischi e benefici di metodi non provati in oncologia
- > **Scoprire nuovi orizzonti – Seminari di riabilitazione della Lega contro il cancro**
Programma di corsi
- > **Rischio di cancro ereditario**
Guida per le famiglie in cui le malattie tumorali sono frequenti
- > **Cancro – le prestazioni delle assicurazioni sociali**
- > **Krebs: Von den Genen zum Menschen/ Le cancer: des gènes à l'homme**
Un CD-ROM che illustra l'origine e il trattamento delle malattie tumorali (fr. 25.–, più spese di spedizione). Non disponibile in italiano.
- > **Cancro – quando le speranze di guarigione svaniscono**
- > **Direttive anticipate in caso di cancro**
Guida e modulo da compilare (fr. 18.–); download gratuito da: www.lega-cancro.ch/direttiveanticipate

Le nostre pubblicazioni si possono ordinare:

- > presso la sua lega cantonale contro il cancro
- > per telefono: 0844 85 00 00
- > per e-mail: shop@legacancro.ch
- > in Internet: www.legacancro.ch/ opuscoli

Nel sito www.legacancro.ch/opuscoli trova tutti gli opuscoli della Lega contro il cancro. Le pubblicazioni sono in maggioranza gratuite e possono anche essere scaricate. Le vengono offerte dalla Lega svizzera contro il cancro e dalla sua Lega cantonale contro il cancro. Ciò è possibile solo grazie alla generosità delle nostre sostenitrici e dei nostri sostenitori.

Opuscoli di altre organizzazioni

«Il **linfofedema**», un opuscolo dell'Associazione italiana malati di cancro, parenti e amici, disponibile online all'indirizzo: www.aimac.it → Informazioni sul cancro → Libretti → Il linfofedema.

Internet

Italiano

www.forumcancro.ch

Il forum Internet della Lega contro il cancro.

www.legacancro.ch/it

Informazioni, opuscoli e link della Lega svizzera contro il cancro.

www.soslinfofedema.it

Sito di un'associazione italiana di malati di linfofedema.

Francese

www.liguecancer.ch/guidecancer

Banca dati di offerte e servizi psicosociali.

Tedesco

www.leben-wie-zuvor.ch → Medizinische Infos → Die Lymphknoten und der Brustkrebs.

Sito dell'Associazione svizzera di donne colpite da cancro del seno «leben wie zuvor».

www.patientenkompetenz.ch

Fondazione per promuovere l'autodeterminazione in caso di malattia.

www.physioswiss.ch

Associazione svizzera di fisioterapia.

www.swissergo.ch

Società svizzera di ergonomia, con link verso altre istituzioni.

www.vdms.ch

Associazione svizzera dei massaggiatori medici.

Fonti

Le pubblicazioni e i siti Internet citati in questo opuscolo sono serviti alla Lega contro il cancro anche come fonti. Essi soddisfano complessivamente i criteri di qualità della Health On the Net Foundation, il cosiddetto HonCode (vedi www.hon.ch/HONcode/Italian).

Organizzazioni di persone colpite dal cancro

Associazione ilco ticino Gruppo d'auto-aiuto per persone con stomia

Presidente: Remo Ferrari
Via Muro della Rossa 15
6600 Solduno
tel. 091 751 33 81

Gruppo sostegno pazienti per persone operate al seno

Rappresentante:
Graziella Schneider-Nodari
Per informazioni e/o richieste
ci si può rivolgere all'indirizzo
e-mail:
sostegno.senologia@gmail.com
oppure al
tel. 079 605 12 60.

Può eventualmente visitare
anche i siti
www.vivre-comme-avant.ch
oppure
www.leben-wie-zuvor.ch.

Organizzazione d'auto-aiuto per bambini malati di cancro

Kinderkrebshilfe Schweiz
Brigitte Holderegger-Müller
Florastrasse 14
4600 Olten
tel. 062 297 00 11
fax 062 297 00 12
info@kinderkrebshilfe.ch
www.kinderkrebshilfe.ch

Laringectomizzati Svizzera italiana

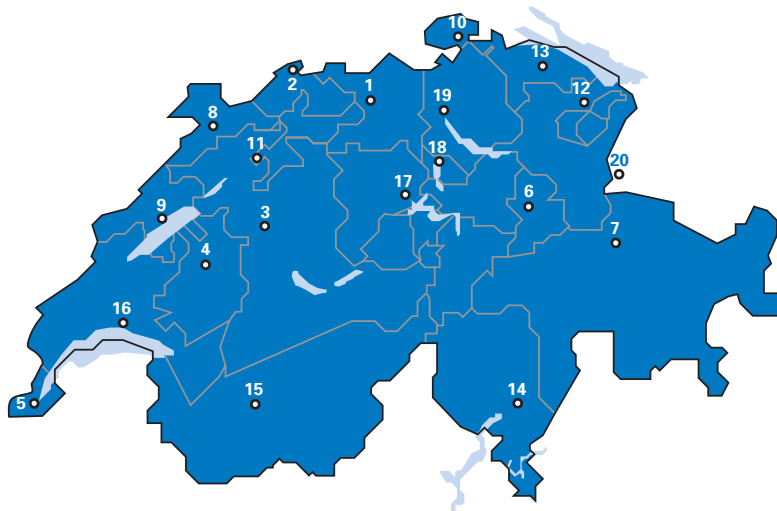
Gruppo d'auto-aiuto per
laringectomizzati
Presidente:
Adrian van den Berg
c/o Lega ticinese contro il
cancro
Piazza Nosetto 3
Casella postale
6500 Bellinzona
tel. 091 820 64 40
fax 091 820 64 60
info@legacancroti.ch
www.kehlkopfoferiert.ch

ho/noho Svizzera italiana

Per persone con linfoma
Presidente:
Federico Bizzarro
tel. 079 223 91 45

Può eventualmente visitare
anche il sito www.lymphoma.ch.

Consulenza e aiuto – la Lega contro il cancro nella sua regione



1 **Krebsliga Aargau**

Milchgasse 41, 5000 Aarau
Tel. 062 834 75 75
Fax 062 834 75 76
admin@krebssliga-aargau.ch
www.krebssliga-aargau.ch
PK 50-12121-7

2 **Krebsliga beider Basel**

Mittlere Strasse 35, 4056 Basel
Tel. 061 319 99 88
Fax 061 319 99 89
info@klbb.ch
www.klbb.ch
PK 40-28150-6

3 **Bernische Krebsliga**

Ligue bernoise contre le cancer

Marktgasse 55, Postfach 184
3000 Bern 7
Tel. 031 313 24 24
Fax 031 313 24 20
info@bernischekrebssliga.ch
www.bernischekrebssliga.ch
PK 30-22695-4

4 **Ligue fribourgeoise contre le cancer**

Krebsliga Freiburg
Route de Beaumont 2
case postale 75
1709 Fribourg
tél. 026 426 02 90
fax 026 425 54 01
info@liguecancer-fr.ch
www.liguecancer-fr.ch
CP 17-6131-3

5 **Ligue genevoise contre le cancer**

17, boulevard des Philosophes
1205 Genève
tél. 022 322 13 33
fax 022 322 13 39
ligue.cancer@mediane.ch
www.lgc.ch
CP 12-380-8

6 **Krebsliga Glarus**

Kantonsspital, 8750 Glarus
Tel. 055 646 32 47
Fax 055 646 43 00
krebssliga-gl@bluewin.ch
www.krebssliga-glarus.ch
PK 87-2462-9

7 **Krebsliga Graubünden**

Alexanderstrasse 38, 7000 Chur
Tel. 081 252 50 90
Fax 081 253 76 08
info@krebssliga-gr.ch
www.krebssliga-gr.ch
PK 70-1442-0

8 **Ligue jurassienne contre le cancer**

Rue des Moulins 12
2800 Delémont
tél. 032 422 20 30
fax 032 422 26 10
ligue.ju.cancer@bluewin.ch
www.liguecancer-ju.ch
CP 25-7881-3

- 9 Ligue neuchâteloise contre le cancer**
Faubourg du Lac 17
case postale
2001 Neuchâtel
tél. 032 721 23 25
Incc@ne.ch
www.liguecancer-ne.ch
CP 20-6717-9
- 10 Krebsliga Schaffhausen**
Rheinstrasse 17
8200 Schaffhausen
Tel. 052 741 45 45
Fax 052 741 45 57
b.hofmann@krebssliga-sh.ch
www.krebssliga-sh.ch
PK 82-3096-2
- 11 Krebsliga Solothurn**
Hauptbahnhofstrasse 12
4500 Solothurn
Tel. 032 628 68 10
Fax 032 628 68 11
info@krebssliga-so.ch
www.krebssliga-so.ch
PK 45-1044-7
- 12 Krebsliga St. Gallen-Appenzell**
Flurhofstrasse 7
9000 St. Gallen
Tel. 071 242 70 00
Fax 071 242 70 30
beratung@krebssliga-sg.ch
www.krebssliga-sg.ch
PK 90-15390-1
- 13 Thurgauische Krebsliga**
Bahnhofstrasse 5
8570 Weinfelden
Tel. 071 626 70 00
Fax 071 626 70 01
info@tgkl.ch
www.tgkl.ch
PK 85-4796-4
- 14 Lega ticinese contro il cancro**
Piazza Nosetto 3
6500 Bellinzona
tel. 091 820 64 20
fax 091 820 64 60
info@legacancro-ti.ch
www.legacancro-ti.ch
CP 65-126-6
- 15 Ligue valaisanne contre le cancer Krebsliga Wallis**
Siège central:
Rue de la Dixence 19, 1950 Sion
tél. 027 322 99 74
fax 027 322 99 75
info@lvcc.ch
www.lvcc.ch
Beratungsbüro:
Spitalzentrum Oberwallis
Überlandstrasse 14, 3900 Brig
Tel. 027 922 93 21
Mobile 079 644 80 18
Fax 027 970 33 34
info@krebssliga-wallis.ch
www.krebssliga-wallis.ch
CP/PK 19-340-2
- 16 Ligue vaudoise contre le cancer**
Place Pépinet 1, 1003 Lausanne
tél. 021 623 11 11
fax 021 623 11 10
info@lvc.ch
www.lvc.ch
CP 10-22260-0
- 17 Krebsliga Zentralschweiz**
Hirschmattstrasse 29, 6003 Luzern
Tel. 041 210 25 50
Fax 041 210 26 50
info@krebssliga.info
www.krebssliga.info
PK 60-13232-5
- 18 Krebsliga Zug**
Alpenstrasse 14, 6300 Zug
Tel. 041 720 20 45
Fax 041 720 20 46
info@krebssliga-zug.ch
www.krebssliga-zug.ch
PK 80-56342-6
- 19 Krebsliga Zürich**
Moussonstrasse 2, 8044 Zürich
Tel. 044 388 55 00
Fax 044 388 55 11
info@krebssliga-zh.ch
www.krebssliga-zh.ch
PK 80-868-5
- 20 Krebshilfe Liechtenstein**
Im Malarsch 4, FL-9494 Schaan
Tel. 00423 233 18 45
Fax 00423 233 18 55
admin@krebshilfe.li
www.krebshilfe.li
PK 90-4828-8

Legga svizzera contro il cancro

Effingerstrasse 40
casella postale 8219
3001 Berna
tel. 031 389 91 00
fax 031 389 91 60
info@legacancro.ch
www.legacancro.ch
CP 30-4843-9

Linea cancro

tel. 0800 11 88 11
(chiamata gratuita)
lunedì–venerdì
ore 10.00–18.00
helpline@legacancro.ch

Forum

www.forumcancro.ch,
il forum Internet della
Legga contro il cancro

Linea stop tabacco

tel. 0848 000 181
massimo 8 centesimi
al minuto
(rete fissa)
lunedì–venerdì
ore 11.00–19.00

Opuscoli

tel. 0844 85 00 00
shop@legacancro.ch

**Siamo molto grati del
suo sostegno.**

La sua Lega contro il cancro: