



## Massaggio linfodrenante alle gambe: come funziona, dove si fa, quanto costa

[vanityfair.it/benessere/spa-e-trattamenti/2021/02/04/cellulite-gonfiore-massaggio-linfodrenante-alle-gambe-come-funziona-dove-si-fa-quanto-costa](http://vanityfair.it/benessere/spa-e-trattamenti/2021/02/04/cellulite-gonfiore-massaggio-linfodrenante-alle-gambe-come-funziona-dove-si-fa-quanto-costa)

4 febbraio 2021



[Sfoggia gallery](#)



### 2

#### Linfodrenaggio rivisitato

Il Bora trattamento corpo linfodrenante al gel salino della **Portopiccolo Spa** (TS) è ispirato al tipico vento che soffia sul Golfo di Trieste, che è inarrestabile, veloce e purificante. Si tratta di una rivisitazione del linfodrenaggio classico con l'ausilio di pennelli e gel salino. Le tecniche utilizzate rispettano i principi del linfodrenaggio di Vodder con svuotamento dei gangli linfatici e pompaggio a pressione "tocco di farfalla". Il cuore di questo trattamento risiede nei suoi principi attivi: sale marino e caffeina per una purificazione profonda. Gli oli essenziali di agrumi lasciano la freschezza e l'energia necessari per la depurazione completa del corpo e dello spirito. Prezzo: 120 euro, 50 minuti ©Portopiccolo Spa

**Molto utilizzato per favorire il drenaggio dei liquidi linfatici dei tessuti, il linfodrenaggio è un vero alleato delle donne nella battaglia alla cellulite e rinforza anche il sistema immunitario**

**Cellulite, ritenzione idrica e gonfiore** costringono spesso molte donne a non mostrare una delle parti più femminili del proprio corpo: le gambe. Un aiuto importante per questo tipo di inestetismi e disturbi viene dai **massaggi linfodrenanti**, in grado di apportare benefici e duraturi.





Ma come funzionano e quali benefici aspettarsi da questi trattamenti?

Il linfodrenaggio o drenaggio linfatico è un massaggio ideato per stimolare la circolazione linfatica. Il sistema linfatico, composto da un ricco reticolato di vasi che percorrono tutto il nostro corpo, ha due funzioni: **purificare l'organismo dalle tossine** e **proteggere il sistema immunitario**.

A volte la circolazione linfatica può non "lavorare" alla perfezione perché sovraccarica di sostanze tossiche. Ne consegue l'insorgere di gonfiore, cellulite, gambe pesanti e smagliature; in questi casi il drenaggio linfatico può essere una valida soluzione.

Consigliato anche dopo alcuni interventi chirurgici come la liposuzione per favorire l'espulsione delle cellule adipose, il linfodrenaggio può essere effettuato seguendo **tre diverse tecniche: il drenaggio linfatico manuale secondo il metodo Vodder** (dal nome del biologo danese che per primo ha sperimentato che massaggiando i linfonodi si potevano ottenere risultati sorprendenti), che consiste nell'eseguire movimenti circolari esercitando una pressione variabile con le mani, **il drenaggio linfatico meccanico**, conosciuto come **pressoterapia**, che consiste nel posizionare sulle gambe degli stivali con scomparti gonfiabili, collegati ad un compressore che, gonfiando ciascun comparto singolarmente, esercita una pressione controllata sulle gambe dal basso verso l'alto, e **il drenaggio linfatico manuale secondo il metodo del Dr. Albert Leduc**, che combina il metodo Vodder e la pressoterapia.

Chi pratica questa tecnica deve conoscere alla perfezione il circolo linfatico per poter intervenire in modo mirato sulle gambe o su altre parti del corpo. Nell'effettuazione del massaggio manuale linfodrenante si esercita **un movimento lento e pressorio** che facilita il riassorbimento della linfa (fluido corporeo presente nei vasi linfatici). Si comincia con dolci spinte rotatorie, poi circolari, per passare infine alla fase di pompaggio, con movimenti specifici per migliorare la circolazione linfatica. Ogni fase è alternata dalla cosiddetta **frizione erogatrice**, un gesto rotatorio del polso sulla parte trattata.

Il drenaggio linfatico è essenziale per trattare i gonfiori e l'insorgenza di inestetismi quali **la cellulite**, ma ha anche altri benefici. Grazie a questa tecnica è infatti possibile **ridurre il rischio di insufficienza venosa** e il rischio di malattie ad essa associate. Inoltre, il drenaggio linfatico **rafforza le difese immunitarie** aiutando l'organismo a difendersi meglio da virus e batteri, e aiuta a **combattere lo stress** attraverso l'effetto rilassante del massaggio.

### Chi può effettuare il massaggio linfodrenante?

Il drenaggio linfatico può essere eseguito **sotto prescrizione medica o per motivi estetici**.

Nel primo caso viene prescritto per trattare casi di linfedema, edema correlato a patologia neurologica, infiammazioni reumatiche o come trattamento post operatorio, ad esempio dopo interventi chirurgici in quanto accelera i processi di guarigione, grazie all'apertura e alla stimolazione dei linfonodi.

Dal punto di vista estetico, le sedute sono un valido aiuto per il ringiovanimento della pelle e alla **lotta contro la cellulite**, lo stress e il **gonfiore delle gambe** dovuto a **ritenzione idrica**.





Da sottolineare che **anche le donne in dolce attesa possono sottoporsi a sessioni di drenaggio linfatico manuale**, soprattutto negli ultimi mesi di gravidanza quando la ritenzione idrica può causare un aumento delle dimensioni dell'utero e un conseguente ostacolo alla circolazione sanguigna.

### **Dove effettuare il massaggio linfodrenante e costo**

Questo trattamento viene effettuato nei **centri estetici qualificati e anche in alcune strutture termali e SPA**. I risultati non sono immediati e ci vuole pazienza: considerate che per combattere cellulite, ritenzione idrica e gonfiore sono necessarie **circa 30-40 sedute linfodrenanti** della durata di 40-60 minuti ciascuna, da ripetersi un paio di volte l'anno. Il costo di ciascuna seduta è di **circa 35 euro**. Un investimento importante, soprattutto se si considera il numero di sedute totali, ma il cui risultato – secondo gli esperti – è di massima efficacia.

