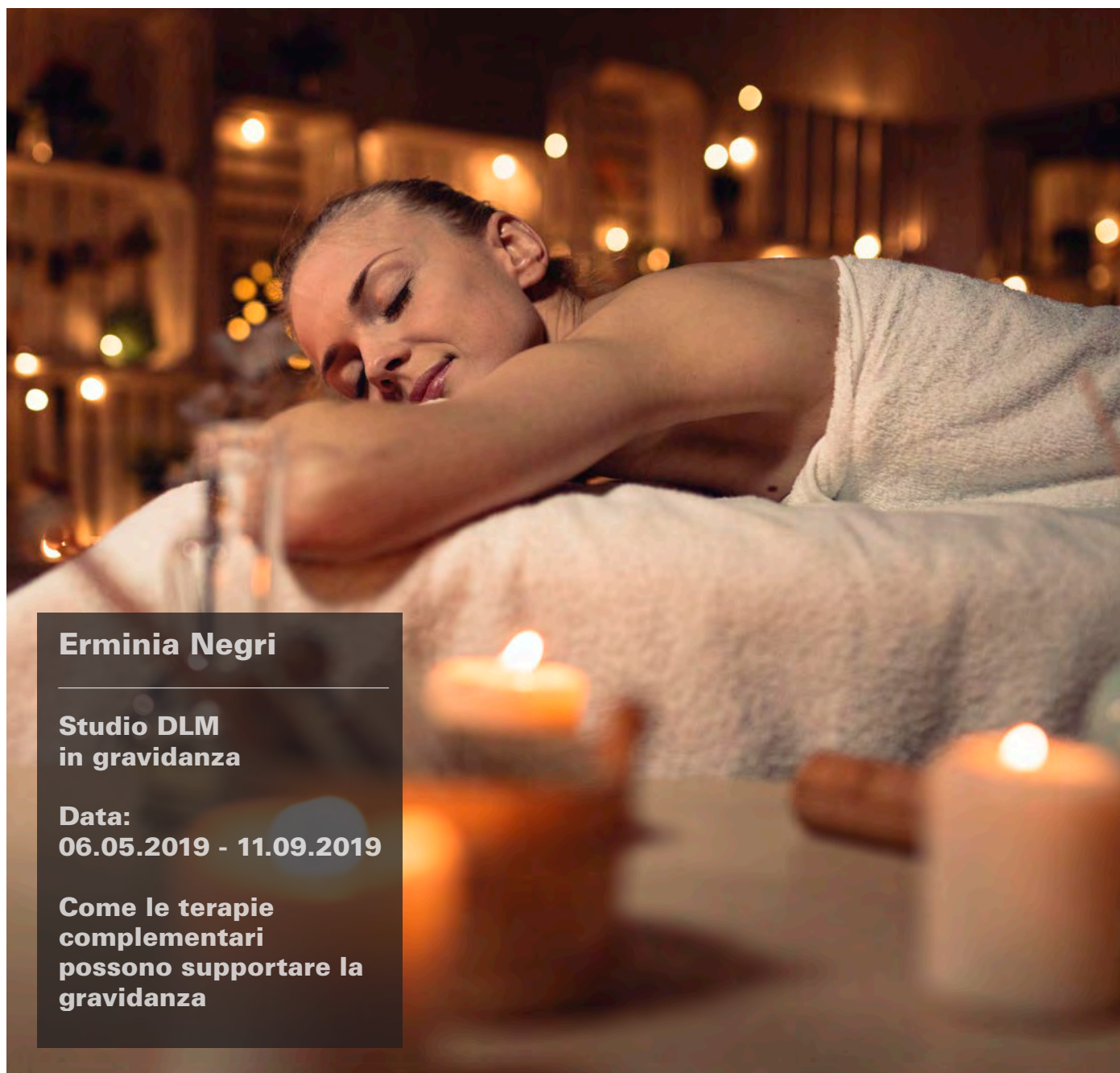


# LINFODRENAGGIO MANUALE

TERAPIA DI LINFODRENAGGIO  
MANUALE A SUPPORTO E ACCOMPAGNAMENTO  
DELLA GRAVIDANZA



**Erminia Negri**

**Studio DLM  
in gravidanza**

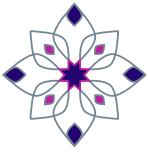
**Data:  
06.05.2019 - 11.09.2019**

**Come le terapie  
complementari  
possono supportare la  
gravidanza**

**Erminia Negri**

c/o Centro inEquilibrio - Via Molinazzo, 4a - 6900 Lugano

☎ +41 79 2344333 - ✉ info@starbene.ch - 🌐 www.starbene.ch - 📘 STAR BENE - Terapie Complementari



## Erminia Negri

c/o Centro inEquilibrio

Via Molinazzo, 4a - 6900 Lugano

☎ +41 79 2344333 - ✉ info@starbene.ch

🌐 www.starbene.ch

📘 STAR BENE - Terapie Complementari

### MI PRESENTO



### ERMINIA NEGRI

Nell'ambito terapeutico ho sviluppato i miei interessi considerando il corpo, la mente e lo spirito come elementi inseparabili.

### LO STUDIO



Linfodrenaggio manuale  
Massaggio terapeutico  
classico e/o sportivo  
Training Autogeno

«AromaTouch®» con oli  
essenziali  
Aromaterapia  
Master in PNL

# Indice dei contenuti

Introduzione / pag. 3

Come ho trasferito tutta  
questa teoria in pratica? / pag. 4

1<sup>a</sup> seduta – 20<sup>a</sup> settimana / pag. 7

4<sup>a</sup> seduta – 23<sup>a</sup> settimana / pag. 8

6<sup>a</sup> seduta – 26<sup>a</sup> settimana / pag.9

8<sup>a</sup> seduta – 28<sup>a</sup> settimana / pag. 10

12<sup>a</sup> seduta – 31<sup>a</sup> settimana / pag. 11

15<sup>a</sup> seduta – 32<sup>a</sup> settimana / pag.12

17<sup>a</sup> seduta – 37<sup>a</sup> settimana / pag.13

Fine Terapia

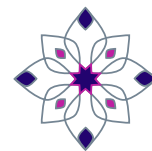
19<sup>a</sup> seduta – In ospedale / pag.14

Conclusioni generali e qualche  
dettaglio in più / pagg. 15-16

DLM Metodo Vodder – qualche cenno in  
più sulla tecnica / pag. 17

Oli essenziali utilizzati in terapia / pag. 20





## Studio DML in gravidanza

DLM: Terapia Complementare in accompagnamento alla gravidanza



## Nadia Van Olst

16.12.1982

Terapia dal 06.05.2019 al 11.09.2019

# Introduzione:

Mi piace pensare alle terapie complementari come il contenuto di tanti piccoli cassettei che apro a seconda del bisogno di chi si rivolgerà a me.

Quando ho deciso di approcciare il DLM metodo Vodder ero spinta dal desiderio di aggiungere un altro cassetto da cui pescare per supportare il mio progetto in ambito terapeutico e cioè: sviluppare ulteriormente i miei interessi considerando il corpo, la mente e lo spirito come elementi inseparabili. Credo profondamente dell'interazione di questi mondi e che occuparsi di uno di questi elementi porti degli effetti benefici sugli altri.

Trovata la scuola presso il Centro inEquilibrio a Lugano, ritrovata la mia insegnante Lorna Fasano e una compagna di studi fantastica, Alessandra Lepori, ho iniziato il corso di DLM senza aspettative particolari per poi trovarmi in un percorso, lungo il quale, ad aspettarmi, ci sono state una serie di scoperte fatte di tecniche nuove, incontri con persone speciali, affrontare la terapia con dei tocchi diversi dal classico massaggio, vedere immediatamente sui volti delle persone trattate quella sorpresa nel sentirsi leggeri (riporto alcuni dei loro commenti)

**... "mi hai liberato dalla palla ai piedi"**

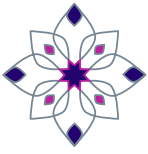
**... "è come se mi avessi tolto uno zaino dalle spalle"**

**... "svanita la pesantezza della testa"**

In me è quindi maturata la convinzione, confutata dall'evidenza, che la terapia di Linfodrenaggio manuale secondo il metodo Vodder funzioni. In coda alla studio ho aggiunto una piccola parte dedicata al metodo in se e qualche nota più tecnica sul DLM.







# Come ho trasferito tutta questa teoria in pratica?

Innanzitutto ho avuto la fortuna di avere come cliente per il massaggio classico Nadia Van Olst, che un giorno è arrivata in studio per la sua seduta di massaggio classico e timidamente mi disse: "Penso che dovrei segnalarti una cosa, ho fatto una visita e mi hanno confermato che sono in gravidanza".

Da qui, oltre alla gioia immensa, le ho fatto la proposta di farmi da "Cavia" a supporto dello studio per la scuola di DLM. Durante le 20 sedute, spalmate su quasi 5 mesi di questo studio ho trattato Nadia, nata il 16.12.1982 alla sua prima gravidanza.

Gli incontri sono avvenuti a cadenza settimanale (vedi tabella trattamenti allegata). Nel corso delle settimane ho potuto riscontrare gli effetti benefici incredibili sul suo corpo, che trattandosi di una gravidanza, è stato un corpo in continua evoluzione e cambiamento. La terapia DLM si è rivelata efficace favorendo il riassorbimento dei liquidi in eccesso fra i tessuti interstiziali e l'espulsione delle scorie.

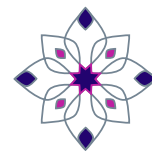
La cosa entusiasmante è stata che al termine di ogni seduta le facevo fare due passi a piedi scalzi lei mi guardava e diceva: "Sto così bene, sono così leggera, poi si guardava la pancia e diceva ...Ops sono incinta" e ridevamo.

Nelle prossime pagine vi presento il piano terapeutico. Ho scelto le 8 sedute più significative.

Dividerò ciascuna seduta in 3 momenti: accoglienza "A", tipo di trattamento svolto "T" e conclusione e congedo "C".

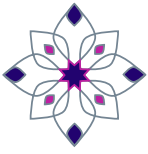
**"Sto così bene, sono così  
leggera, poi si guardava la  
pancia e diceva ...  
Ops sono incinta"**





### **GAMBE PESANTI IN GRAVIDANZA, PERCHÉ SUCCEDE**

Il gonfiore alle gambe in gravidanza compare con maggiore intensità la sera, e nelle stagioni calde. È uno dei disturbi tipici della gestazione, dovuto anche alla maggiore pressione del sangue: l'aumento della pressione sanguigna provoca problemi anche alle articolazioni, gonfiore alle caviglie, pesantezza e tensione.



Inizio col presentarvi i protagonisti di questa meravigliosa avventura:  
La mamma Nadia, il papà Federico, il bebè Luca, alias «Junior»

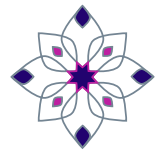


Qualche immagine del progredire della gravidanza, fino alla nascita di Luca, Alias «Junior», è così che lo abbiamo chiamato per tutta la durata della gravidanza.

Ogni seduta è stata una scoperta, il bebè cresceva, la mamma stava bene, e fra di noi si è creato un rapporto molto intimo e speciale.

Grazie Nadia e Junior per avermi dato il permesso di starvi vicino.





# Il piano Terapeutico

06.05.2019 – 1<sup>a</sup> seduta

20<sup>a</sup> settimana di gravidanza – 5° mese

**A:** Il primo appuntamento si è svolto nel mio studio presso il centro inEquilibrio a Lugano. Abbiamo fatto una lunga chiacchierata e nonostante ci conoscessimo già da tempo, in quell'istante abbiamo iniziato un nuovo percorso insieme. Le ho spiegato che tutto quello che avrei sperimentato nelle sedute sarebbe servito a redigere questa studio.

Ho svolto l'anamnesi accurata, dalla quale è emerso che Nadia sta bene, ha uno stato psico fisico generale buono ed ho escluso la presenza di particolari problemi fisici quali trombosi, stasi venose o linfatiche, infezioni che potrebbero mettere in discussione la scelta della terapia di linfo drenaggio. Visto il suo stato speciale, la gravidanza, e quindi una persona con uno stato psico fisico in continua evoluzione, abbiamo concordato che il suo medico, il ginecologo in questo caso, sia informato di questi trattamenti e di verificare con lui ad ogni incontro mensile e ottenere la sua approvazione a continuare.

**T:** questa era la prima volta che Nadia riceveva la terapia di DLM. Dopo gli sfioramenti iniziali e la presa di contatto le ho fatto sentire le manovre che avrei svolto, per farla rendere conto della differenza che c'è fra il tocco del massaggio classico e al quale lei era abituata e la terapia di linfo drenaggio manuale. Alla prima seduta abbiamo iniziato dalle gambe. Svoltata l'apertura, trattato le gambe e poi eseguita la chiusura. Nadia quando è arrivata non presentava particolare stanchezza alle gambe. Si sentiva già abbastanza bene. Allora al ter-

## I CAMBIAMENTI NEL CORPO DELLA MAMMA, DALLE CONTRAZIONI AI DOLORI

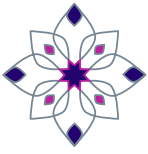
Il corpo della mamma comincia a risentire della crescita della pancia. Se spariscono le nausee, iniziano le contrazioni. Non c'è da aver paura, sono i normali adattamenti dell'utero che si dilata per far posto a un feto che cresce sempre di più.

mine del trattamento della prima gamba l'ho fatta alzare per farle sentire la differenza fra l'arto trattato e quello no. Quando è scesa dal lettino e le ho fatto fare due passi ed è stata immediata la sua reazione di sorpresa per la sensazione di leggerezza sulla gamba trattata e di quanto sentiva pesante l'altra, che prima del trattamento sentiva come normale. Leggerezza raddoppiata poi a fine trattamento.

**C:** Nadia ha fatto diverse domande sul perché s'inizia a trattare la gamba dall'alto e poi si scende per finire alla pianta del piede. Le ho spiegato a grandi linee il funzionamento del sistema linfatico e in che direzione si muove la linfa. La seduta è durata 2h½. Ci siamo prese tutto il tempo per entrare in sintonia, capire poi come procedere con la terapia. Abbiamo concordate le sedute ravvicinate per le prime due settimane per poi aggiustare la frequenza a seconda di come lei starà e come procederà la gravidanza. (es. 1 volta alla settimana) Nadia è stata molto contenta del trattamento e soprattutto della sensazione immediata di benessere.







# Il piano Terapeutico

29.05.2019 – 4ª seduta –

23ª settimana di gravidanza – 5¾ mese

**A:** da questo appuntamento in poi abbiamo deciso di fare i trattamenti nel mio piccolo studio a casa. Nadia infatti abita vicino a me. In questo modo siamo riuscite a trovare una situazione meno stressante e più flessibile per entrambe. Infatti, così abbiamo iniziato a poter programmare le sedute con più elasticità, senza lo stress per Nadia di guidare fino allo studio nel traffico di Lugano nelle ore di punta.

Nadia mi ha raccontato della grande preoccupazione che hanno vissuto per via dei valori sballati degli esami del sangue che potevano far presagire a qualche problema genetico per il feto. Il tutto si è poi rivelato un "Falso Positivo" e quindi l'emergenza è rientrata. Ma lo stress no, per cui fra questa seduta e quella successiva ho inserito una seduta di "Access the Bars". Nadia è arrivata fisicamente bene, sta continuando ad andare a fare le sue passeggiate e cura l'alimentazione. Sente molto il beneficio del DLM alle gambe e anche alla pelle in generale, che trova più liscia. Il ginecologo ha dato parere positivo.

**T:** Prima di iniziare il trattamento ho fatto un check del corpo per vedere se tutto era in ordine ed ho notato che fisicamente soffriva sotto la pianta dei piedi ed emotivamente era scossa. Ho deciso quindi di fare il trattamento DLM alle gambe, un massaggio alla pianta dei piedi e il riequilibrio dei diaframmi. Il trattamento è durato 2h½.

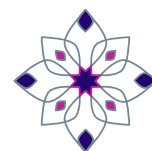
**C:** durante tutto il trattamento Nadia è stata tranquilla, ha apprezzato molto il massaggio



plantare, i DLM e durante il riequilibrio dei diaframmi ha provato una forte sensazione di quasi soffocamento quando ho trattato la zona del tratto respiratorio. Al termine del trattamento si è alzata, fatti i soliti passi a piedi scalzi, ho visto il suo sorriso nel sentirsi così leggera e bene. Abbiamo deciso di continuare con una frequenza di una volta alla settimana. La stanza è andata bene, le è piaciuto l'ambiente, si è sentita a suo agio e anche la musica rilassante ha contribuito a creare una bella atmosfera.







# Il piano Terapeutico

13.06.2019 – 6ª seduta –

26ª settimana di gravidanza – 6 ½ mese

**A:** durante la nostra chiacchierata iniziale Nadia mi ha confermato di aver preso consapevolezza di quanto emerso nella seduta “Access the Bars”: la tendenza ad avere il controllo e al punto della creazione un enorme energia gioiosa e di grande felicità.

Nadia oggi è arrivata in piena coscienza di questi aspetti, più rilassata e consapevole delle sue priorità. Lasciar andare un po’ il pensiero del “vorrei che fosse tutto perfetto prima che nasca «Junior»...” Il lavoro, chissà cosa sarà, non mi hanno ancora detto niente di preciso”

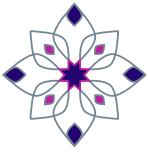
Fisicamente si sente bene, nonostante il gran caldo sente che i benefici del DLM la aiutano a sentirsi più leggera, a condurre la sua vita senza stravolgimenti. Continua a fare le sue passeggiate, ad uscire con gli amici e ad andare in barca. La postura da sdraiata sul lettino per tanto tempo comincia a pesarle provocando indolenzimento alla parte lombare della schiena.

**T:** oggi abbiamo deciso quindi di inserire il cuscino a banana, che chiamiamo “Rocco”, che si adatta perfettamente alla sua figura, posizionandolo a partire dalla nuca avvolgendo spalle e parte alta della schiena. Oggi facciamo il DLM alle gambe. Presenta la caviglia destra e il piede destro più gonfi. Dopo l’apertura ho iniziato a trattare prima l’arto sinistro, il più sano potremmo dire e poi il destro concentrandomi per più tempo con tocchi delicati e prolungati sulla parte dove c’era l’edema. Ho chiuso con il riequilibrio dei diaframmi.



**C:** L’aggiunta di “Rocco” il cuscino a Banana, ha permesso a Nadia di sopportare molto bene la posizione per le 2h½ del trattamento. La musica ha creato una bella atmosfera nell’aria precedentemente ho diffuso dell’arancio dolce e cipresso per creare un ambiente rilassato ma non sedante, quindi attenzione a cosa succede ma senza ansia. Infatti, Nadia è stata tranquilla, e durante il riequilibrio dei diaframmi non più provato ha provato la sensazione di quasi soffocamento sentendosi bene e l’energia è stata fluida. Al termine del trattamento si è alzata, fatti i soliti passi a piedi scalzi, un grande e sorriso sul suo volto e la frase che poi è diventato il nostro mantra: “Sto così bene, sono così leggera, poi si guarda la pancia e dice ...Ops sono incinta “. Ci rivediamo fra una settimana.





# Il piano Terapeutico

26.06.2019 – 8ª seduta

28ª settimana di gravidanza – 7º mese

**A:** Oggi Nadia è arrivata con due belle croste sul ginocchio destro. È caduta in passeggiata, nonostante le scarpe giuste non ha visto del ghiaietto ed è scivolata. Come era emerso dall'anamnesi iniziale la debolezza della caviglia destra si manifesta regolarmente e questa è l'ulteriore conferma. Il ginocchio dx presenta un edema nella parte bassa della rotula estendendosi un po' sul tibiale. Non le provoca dolore e in generale fisicamente si sente bene. La sensazione di leggerezza del DLM inizia a perdurare per più giorni dopo la seduta e questo è un ottimo segno che sta ad indicare che il suo sistema linfatico reagisce bene e si sta educando seguendo bene il suo cambiamento fisico evidente.

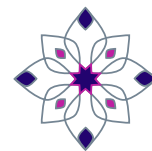
**T:** Accesa la musica, oggi diffuso e fatto anusare la miscela di oli essenziali Breathe/Air DoTerra, che serve liberarle le vie respiratorie un po' ostruite, appena posizionato "Rocco" iniziamo. Oggi facciamo il DLM alle gambe, iniziando a trattare prima l'arto sinistro, il più sano, per poi concentrarmi sul destro e sull'edema sotto la rotula e sul tibiale. Tocchi prolungati e delicati sulla parte dove c'era l'edema. Mentre la stavo trattando mi racconta che sente la pancia molto tesa, che a volte e fa male da quanto tira tutto. Essendo una zona molto delicata le chiedo il permesso di toccare, ed effettivamente l'addome si presenta molto teso e chiedo se se la sente di farsi fare il trattamento anche alla pancia. Mi dà l'ok e quindi spiego che il trattamento all'addome prevedrebbe dei tocchi leggeri ed una parte di



trattamento profondo. Nel suo caso eseguirò solo le manovre più leggere. Ho chiuso con il riequilibrio dei diaframmi.

**C:** Oli essenziali e "Rocco" hanno lavorato bene permettendo a Nadia di respirare meglio e stare in posizione per le 2h½ del trattamento. Il gonfiore al ginocchio si è notevolmente ridotto e le ferite erano più rosee, rossore ridotto, sintomo che la linfa ha iniziato a scorrere e portar via gli eccessi di liquidi interstiziali, scarti e residui dal ginocchio. Nadia è molto contenta ed anche oggi è stata tranquilla, ha molto apprezzato i tocchi all'addome e anche «Junior» si stiracchiava. Il risultato finale è stato molto buono. Nadia ha sentito la tensione addominale lasciarsi andare e ha provato un bel senso di rilassamento. Durante il riequilibrio dei diaframmi tutto bene e l'energia è stata fluida. Al termine del trattamento, fatti i soliti passi a piedi scalzi, un grande e sorriso sul suo volto e la frase mantra: "Sto così bene, sono così leggera, poi si guarda la pancia e dice ...Ops sono incinta " ci rivediamo fra una settimana.





# Il piano Terapeutico

18.07.2019 – 12<sup>a</sup> seduta

31<sup>a</sup> settimana di gravidanza – 7<sup>3/4</sup> mese

**A:** Siamo quasi alla fine del settimo mese di gravidanza, fa molto caldo. Nonostante ciò Nadia sta bene, sta ancora lavorando, va a fare le sue camminate nelle ore più fresche, fa il bagno al lago e questo le dà grande sollievo. Il Ginecologo è molto contento del suo stato generale di salute e delle condizioni delle sue gambe e da parere favorevole a continuare la terapia. Mentre chiacchieriamo e lei si mette sul lettino faccio un check generale, tocco la cavaglia e il piede destri e sento dei liquidi. Le chiedo se è successo qualcosa e lei mi guarda sorpresa e confessa che si era dimenticata che aveva preso una storta sul sentiero salendo dal lago verso casa. Ovviamente indossava birkenstock. Da oggi ordine tassativo di usare scarpe da tennis chiuse e cavagliera quando va a fare le sue passeggiate o il bagno. L'addome si presenta molto teso e chiedo se se la sente di farsi toccare la pancia. Mi dà l'ok e quindi partiamo.

**T:** Setting solito: musica relax, diffuso arancio dolce e la miscela di oli essenziali Breathe/Air DoTerra per rinfrescare l'aria dal gran caldo e posizionato "Rocco" iniziamo. Oggi facciamo il DLM alle gambe e all'addome. Inizio a trattare prima l'arto sinistro, il più sano, per poi concentrarmi sul destro e sull'edema alla cavaglia e piede destri. Tocchi prolungati e delicati sulla parte dove c'era l'edema. L'addome ho ripetuto la sequenza totale escludendo tutti i trattamenti profondi. Anche oggi le ha procurato una bella sensazione di rilassamento. Ho chiuso con il riequilibrio dei diaframmi.

Lo sviluppo del feto, e l'aumento di peso, si fa sentire soprattutto sulla vescica.

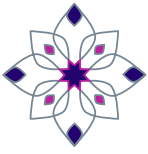
La futura mamma sempre più spesso avrà bisogno di urinare. Il fenomeno aumenterà quando il piccolo impegnerà la testa nelle pelvi, cioè girandosi per prepararsi a un parto cefalico, quello che avviene di solito. Come evitare il "pellegrinaggio" costante in bagno? Quando urinate provate a oscillare leggermente: questo potrebbe spostare il piccolo, portando una minore pressione sulla vescica. Il mal di schiena è uno dei fenomeni e disturbi più frequenti durante il settimo mese. Camminare tanto aiuta, ed è sempre meglio evitare posture scorrette.

**C:** La seduta è andata bene. Nadia ha chiacchierato serenamente e si è goduta il trattamento. Siamo tutte e due molto sorprese di vedere Junior come si muove durante il trattamento, ogni tanto spunta qualcosa che presumiamo possa essere un piedino o una mano. Il gonfiore alla cavaglia e piede dx sono ridotti e l'addome rilassato nonostante la pancia stia crescendo. La pelle di Nadia sta beneficiando dei trattamenti e si presenta liscia in tutto il corpo e sulle gambe è senza quei bozzetti tipici dei ristagni di liquidi nei tessuti interstiziali. Lei si vede più bella di quanto fosse prima della gravidanza.

Alzarsi dal lettino comincia ad essere una fase molto delicata, ci vuole un tempo più lungo prima di potersi alzare del tutto e camminare. Poi fatti i soliti passi a piedi scalzi, un grande e sorriso sul suo volto e la frase mantra ... Appuntamento fra una settimana.







# Il piano Terapeutico

08.08.2019 – 15ª seduta

32½ settimane di gravidanza – 8° mese

Ed eccoci entrate nell'ottavo mese in piena estate. La pancia inizia a pesare, anche se Nadia ha messo pochi kg, più o meno uno al mese, quindi qui siamo a quasi +9Kg in totale. È proprio bello sentirla raccontare con entusiasmo quanto questa terapia di DLM la faccia sentire leggera e la stimola sempre di più a prendersi cura di se, sia con l'alimentazione ma anche continuando a fare un po' di movimento, a fare bagnetti al lago. È spesso di buon umore e sorride magnificamente. È contenta che le persone intorno a lei le facciano tutti i complimenti per quanto stia bene. Una neomamma bravissima. Il Ginecologo conferma di continuare la terapia. Oggi da segnalare è che inizia ad avere qualche interruzione del sonno perché le fa male la schiena quando sta a lungo nella stessa posizione. Per rilassarla un po' oggi aggiungo anche il viso.

**T:** Musica relax, diffusione arancio dolce, un po' di lavanda e la miscela di Breathe/Air e ovviamente "Rocco". Fatta apertura e gambe la schiena ha iniziata a farle male nella zona lombare. Dopo gli scarichi inguinali ho messo un cuscino sotto le ginocchia per sollevare le gambe e distendere la zona lombare ed è stata subito meglio. Fatto l'addome superficiale ho chiuso con il viso per togliere un po' lo stress dovuto al sonno mancato e stanchezza accumulata. Ho chiuso con il riequilibrio dei diaframmi.

**C:** Ogni seduta è diventata una storia a sé e man mano che la pancia cresce troviamo insieme delle posture che le permettano di rilas-

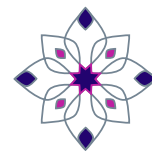


sarsi e beneficiare del trattamento. La seduta è andata bene. Anche Junior partecipa ad ogni seduta, anche se a noi sembra che sia sempre seduto nella stessa posizione, la testa in zona addome alto a dx, il sedere zona vescica e poi rannicchiato e ogni tanto spinge le gambe verso la milza.

Molta attenzione nella fase di alzarsi dal letto. Si prende tutto il tempo necessario e poi quando se la sente scende.

Fatti i soliti passi a piedi scalzi, un grande e sorriso sul suo volto e la frase mantra: "Sto così bene, sono così leggera, poi si guarda la pancia e dice ...Ops sono incinta". Ci rivediamo fra una settimana.





# Il piano Terapeutico

08.09.2019 – 17<sup>a</sup> seduta

37<sup>a</sup> settimana di gravidanza – quasi 9° mese

**A:** Ci siamo quasi. Junior non si è girato. Il ginecologo ha suggerito di provare con la moxa che però non ha funzionato. La seconda via avrebbe potuto essere la classica manovra, che però Nadia ha scelto di non voler fare. Quindi cesareo programmato per il 11.09.2019. Oggi è l'ultima seduta, l'abbiamo definita l'ultima coccola prima del grande giorno. A supporto delle grandi emozioni ho suggerito il rescue e, per il post-intervento, i globuli di arnica che aiutano a riassorbire lividi e dolori più velocemente

**T:** Musica relax, diffusione arancio dolce, un po' di lavanda e la miscela di Breathe/Air e ovviamente "Rocco". Oggi facciamo una coccola generale, tocchi molto lenti e leggeri, gambe, addome, viso. Tutto il tempo a pensare chissà come sarà, a chi assomiglierà, che carattere avrà, dormirà, mangerà, insomma abbiamo fantasticato tutto il tempo e riso a pensare a tutte le ore trascorse insieme.

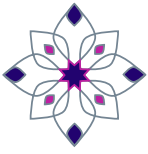
**C:** Ultima seduta prima del parto, che emozione. Ci siamo salutate dandoci appuntamento per la mattina successiva e salutarli prima di andare all'ospedale. Nadia sta benissimo, si sente leggera e piena di energia. È felicissima del percorso fatto con il DLM e di come l'ha aiutata a star bene per tutti questi mesi.

Fatti i soliti passi a piedi scalzi, un grande e sorriso sul suo volto e la frase mantra: "Sto così bene, sono così leggera, poi si guarda la pancia e dice ...Ops sono incinta" ... e questa volta ... ci rivediamo fra una settimana ma con Junior fra le braccia.



Le settimane prima del parto sono emotivamente difficili: si oscilla dall'eccitazione e dalla gioia alla paura e agli attacchi di ansia. Affrontare i dolori del parto può spaventare, il consiglio è condividere sempre le proprie emozioni con il partner, le amiche e i familiari e anche la propria terapeuta. Cerca di distrarti più che puoi, goditi gli ultimi momenti di intimità col bambino, e pianifica gli ultimi dettagli.





# Fine Terapia

**13.09.2019 – 19a seduta**

**In ospedale 2 giorni dopo il taglio cesareo**

Sono andata a trovare Nadia in ospedale 2 giorni dopo il parto cesareo. L'ho trovata molto bene, Junior bellissimo e sano. Mi ha raccontato che di prassi quando ti fanno il cesareo ti fanno anche l'anticoagulante. Il suo medico ha ritenuto opportuno non farlo visto l'ottimo stato di salute delle sue gambe.

Insomma, un'altra conferma che il DLM funziona davvero. Anche il rescue l'ha aiutata a contenere la paura del parto e i globuli di arnica sono stati utilissimi e li prenderà ancora per qualche giorno per accelerare la guarigione della cicatrice.

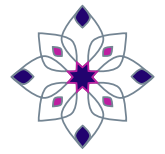
La vita dell'ospedale e la poca mobilità data anche dall'intervento e dai punti hanno fatto sì che le si gonfiasse un po' la caviglia destra. Queste sono un paio di foto prima e dopo il trattamento fatto sul posto, durato una quindicina di minuti. È bastato un piccolo richiamo di pochi minuti per riportare la situazione alla normalizzazione. Questo perché ormai il suo sistema linfatico è stato rieducato nelle 18 sedute precedenti il parto.



Difficile aggiungere altro. Le immagini parlano da sole.







# Conclusioni generali e qualche dettaglio in più:

Siamo riuscite a mantenere un ritmo costante e i risultati sono stati molto positivi. Il ginecologo stesso le ha fatto i complimenti per come si è presa cura di se e per lo stato di salute delle sue gambe.

Ottima la risposta del suo apparato tegumentario, tanto che anche le gambe non presentavano buccia d'arancia o piccole fossette che all'inizio del trattamento erano lievemente presenti. La pelle del viso è migliorata notevolmente, diventando più rosea e irrorata.

Durante i trattamenti ho tenuto costanti le seguenti cose:

- **Apertura/Chiusura**
- **Trattamento Gambe**
- **Massaggio plantare**
- **Riequilibrio dei diaframmi**

A seconda di come Nadia stava aggiungevo qualcosa:

- **Viso:** in caso di stress, tensione o difficoltà respiratorie
- **Addome:** essendo Nadia in gravidanza qui ho svolto solo la parte dei tocchi superficiali tralasciando quelli profondi. L'addome è una parte molto delicata per qualsiasi donna, è sempre meglio chiedere prima se è gradito oppure no. Nel caso di Nadia lei ha sempre gradito e sinceramente anche «Junior». Già dagli sfioramenti iniziali si percepiva una specie di distensione della cute dell'addome. Durante i tocchi parlavo a «Junior», chiedendogli il permesso posso toccare qui, va bene così?

Può sembrare strano, per me è stata una magia sentire sotto le mie mani le risposte che arrivavano. Che fossero di Junior, di Nadia o di tutte e due non ho saputo distinguerlo, importante per me era che arrivavano

- **Arti superiori:** qui Nadia non ne ha avuto bisogno tranne quando ha fatto il Vaccino della tubercolosi e il braccio nella zona dell'iniezione le si è gonfiato parecchio. Dopo aver chiesto al medico e avuta la sua approvazione, abbiamo provveduto al DLM nella zona per aiutare il corpo a risolvere l'edema e a ripulirsi dalle scorie
- **Utilizzo di oli essenziali:** qui ne ho utilizzati diversi, in particolare la miscela Past-Tense, decontratturante per la zona lombare dove Nadia a tendeva a contrarsi molto vista la trasformazione del suo corpo e il peso da supportare dalla sua schiena che aumentava
- **Fiori d Bach:** Rescue, utilizzato nel giorno del taglio cesareo e quando necessario per aiutare Nadia a stare tranquilla
- **Globuli di Arnica:** per aiutare il riassorbimento dei lividi e i dolori post-operatori del cesareo. Molto apprezzato da Nadia
- **Moxa:** suggerita dal ginecologo come metodo naturale possibile oltre alla classica manovra (più invadente sia per la mamma che per il bambino) per far girare il feto da podalico a cefalico.

Junior non ne ha voluto sapere di girarsi. E una volta fatto il cesareo il ginecologo ha con-





fermato che vista la postura del bambino, sarebbe stato impossibile farlo girare anche con la manovra. Per cui la scelta di far il cesareo è risultata vincente e soprattutto Nadia si sentiva molto più serena ad affrontare il parto cesareo piuttosto che tentare la manovra.

**Per quanto mi riguarda è stata un'esperienza magnifica, uno scambio umano indimenticabile.**

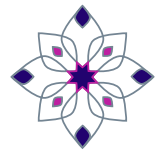


Ed eccomi qui contenta finalmente di aver dato un volto a Luca, alias «Junior».

Ringrazio Nadia della sua disponibilità e apertura mentale che mi ha permesso di accompagnarla in questa magnifica avventura, la sua prima gravidanza, lasciandomi sperimentare, imparare e condividere questi momenti di terapia divertendoci.

Erminia Negri alias, *la zia Ermi*.





# DLM - Metodo Vodder

## qualche cenno in più sulla tecnica

I coniugi Astrid ed Emil Vodder sono due fisioterapisti che nel 1930 hanno iniziato a sviluppare questa tecnica dopo l'osservazione nei loro pazienti di linfonodi gonfi e duri e l'intuizione di lavorare sui vasi linfatici e la direzione della linfa per ridurre il ristagno di scorie nel nostro sistema. Conseguentemente hanno collegato i benefici del DLM al miglioramento patologie croniche dovute proprio alla stasi linfatica e ristagno dei prodotti di scarto nel nostro sistema. Si tratta di una tecnica di nuovo concetto, non è un massaggio che agisce sulla muscolatura, bensì una serie di manovre manuali a livello della Cute e Sottocute.

Spendo qualche parola per spiegare ad alto livello cosa succede nel nostro corpo. La terapia infatti arriva a rieducare il sistema linfatico fino a riportarlo al funzionamento originario di favorire il riassorbimento dei liquidi in eccesso nei tessuti e favorire l'espulsione delle scorie, grassi, resti di cellule morte raccolte dal nostro sistema circolatorio e immesse nella linfa.

La linfa, composta per il 90% di acqua e 10% da scorie, scorre a senso unico all'interno dei vasi linfatici grazie ad un sistema di valvole all'interno dei vasi che, chiudendosi dopo il suo passaggio, ne impediscono il ritorno. La linfa si muove grazie alla contrazione muscolare, alla pulsazione arteriosa, alla nostra respirazione, alla peristalsi intestinale e forzata con il drenaggio linfatico manuale.

Come esempio porto il caso di una persona costretta a immobilità fisica. La linfa potrà muoversi in modo ridotto ed ecco spiegato

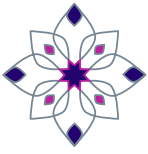


uno dei motivi per cui le persone allettate, con difficoltà motorie o su sedia a rotelle hanno spesso edemi negli arti inferiori. In questi casi il DLM è una terapia molto efficace ed i risultati sono molto evidenti portando immediato benessere e sollievo alla persona trattata.

La linfa si sposta nel sistema linfatico trasformandosi da linfa periferica, intermedia e centrale dove giunge in stato sterile. La trasformazione della linfa da impura, col carico di scorie a sterile avviene nelle stazioni linfonodali, dove si trovano i linfonodi.

Nei linfonodi avviene la filtrazione della linfa stessa che entra dai vasi efferenti con gli agenti infettivi e le scorie cellulari ed esce dai vasi efferenti ripulita raggiungendo il punto di scarico finale che si trova alle succlavie o Terminus. Qui la linfa sarà sterile.





I linfonodi sono costituiti da una capsula esterna che li avvolge e all'interno da una zona corticale ed una midollare dove avviene la pulizia dalle scorie. Sono dotati di una funzione antigравitazionale che attraverso un sistema di valvole, guida la linfa entrata nel linfonodo a fuoriuscire obbligatoriamente dal vaso efferente. Hanno funzione immunitaria e di filtrazione e pulizia della linfa fino a renderla sterile. Il buon funzionamento del sistema linfatico contribuisce al mantenimento dell'omeostasi ottimale e al buon funzionamento del nostro sistema immunitario. Gli organi linfatici sono:

- il **Midollo Osseo**: dove grazie alla proprietà emopoietica origina il sangue. Qui si sviluppano i globuli rossi (leucociti), i globuli bianchi (eritrociti) e le piastrine (trombociti)
- la **Milza**: si trova nella cavità addominale superiore sinistra. È costituita da polpa rossa dove vengono distrutti gli scarti dei globuli rossi e da polpa bianca di si formano i linfociti e leucociti a supporto del nostro sistema immunitario.



- Il **Timo**: localizzato dietro lo sterno è formato da 2 lobi. Nel Timo si sviluppano e maturano le cellule immunitarie (Linfociti T)



- Le **Tonsille**: masse di tessuto linfatico che si trovano nell'orofaringe, proteggono le vie respiratorie e scaldano l'aria prima che raggiunga i polmoni.

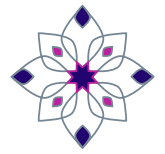
Un buon funzionamento del sistema linfatico supporta il funzionamento ottimale del nostro sistema immunitario che è atto a difendere l'organismo da qualsiasi forma di aggressione chimica, traumatica o infettiva. Il nostro sistema immunitario ha due aree a seconda se la risposta è immediata è detta immunità aspecifica o innata (che non crea una memoria immunitaria) oppure se la risposta è più lenta, più potente e mirata è detta immunità specifica o acquisita o adattativa e creerà la memoria immunologica.

**L'azione del DLM favorisce l'afflusso di linfa fresca nei tessuti e attraverso l'eliminazione delle scorie facilita la rigenerazione dei linfociti che sono a supporto dell'azione del sistema immunitario.**

Oltre a quello immunologico appena descritto gli altri effetti del DLM sono:

- Vegetativo ortosimpatico che stimola le funzioni e lo sviluppo di energia ed è attivo per difenderci quando ci troviamo in stato di sti-





molazione o stress. Parasimpatico attivo nelle fasi di riposo e di relax e favorisce l'economia energetica

- Antalgico: attraverso la corretta esecuzione delle manovre con l'alternanza delle pressioni si stimola no i recettori tattili inibendo gli impulso dolorifici
- Effetto sulla muscolatura liscia dei vasi, favorendo la contrazione meccanica della muscolatura liscia dei visceri e pareti dei vasi
- Drenante: depura i tessuti attraverso l'eliminazione delle scorie e dei liquidi in eccesso nei tessuti.

### **La prima seduta nella terapia DML a supporto della gravidanza:**

È un momento molto importante dove si crea il primo contatto con la futura mamma. Più si entra in sintonia fin dall'inizio, migliore sarà il resto del percorso insieme. Parlo di accoglienza, ascolto, empatia, rispetto, sospensione del giudizio, assoluta confidenzialità. La relazione si arricchirà nel tempo.

Durante il primo appuntamento si parte con l'anamnesi:

- Informazioni generali e stato di salute
- Abitudini e stile di vita
- Hobby e passioni
- Pianificazione dei Trattamenti

Si spiega il funzionamento del sistema linfatico e le manovre che si svolgono durante il trattamento.

Si danno delle indicazioni generali sullo svolgimento delle sedute:

- Importante che il suo medico, il ginecologo in questo caso, sia informato di questi trattamenti e di verificare con lui ad ogni incontro mensile e ottenere la sua approvazione a continuare

- la differenza dal massaggio classico che lavora sulla muscolatura quindi un tocco più profondo, mentre il DLM lavora in maniera molto più delicata e lenta ed è efficace sulla cute e sottocute
- i movimenti sono molto lenti e le sedute possono durare 1h30 o più
- frequenza: le prime due settimane importante vedersi per almeno 2 o 3 volte e poi a seconda della reazione della persona si decide come proseguire. Ad esempio, una volta a settimana
- Importante far sentire il tocco, cioè provare fisicamente le manovre delicate:

**sfioramenti/effleurage**

**movimenti circolari**

**movimenti alternati**

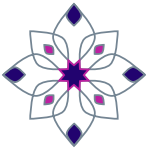
**movimenti combinati**

- DLM si fa sempre da prossimale a distale
- ogni seduta prevede l'apertura che si fa nella zona del collo dove termina il sistema linfatico e dove il sistema linfatico s'immette in quello venoso attraverso le succlavie, il punto di scarico si chiama Terminus
- la chiusura si fa sempre al termine di ogni trattamento
- si tratta una zona alla volta: gambe, viso, addome, arti superiori, torace, schiena, glutei
- In caso ci sia un arto più gonfio o in uno stato peggiore, il trattamento si inizia sempre dall'arto più sano.

Mi fermo qui. Ogni donna è a sé ed avrà un proprio percorso personale. Mi piace pensarci come terapeuta che creerà con la futura mamma un piano "su misura" per lei.

***Grazie fin d'ora a chi mi contatterà e deciderà di fare questo percorso terapeutico insieme.***





# Oli essenziali utilizzati in terapia

## **PastTense**

Miscela di Oli essenziali che:

- Allevia le tensioni
- Aiuta a ridurre lo stress e l'ansia

*Massaggiare sulle spalle, sul collo e la schiena per una sensazione rinfrescante e rilassante*



## **Air**

Miscela di oli essenziali per:

- Aiuta la respirazione
- Diminuisce gli effetti di minacce stagionali

*Diffondere quando si sta per andare a dormire favorisce una notte di riposo*



## **Arancio Dolce (Citrus sinensis)**

- Proprietà detergenti e purificanti
- Protegge dagli agenti stagionali
- Contiene antiossidanti, che aiuta nella salute globale
- Favorisce la mente e il corpo
- Favorisce il sistema immunitario



## **Lavanda (Lavanda angustifolia)**

- Ampiamente usato per le sue qualità calmanti e rilassanti
- Riduce irritazioni cutanee
- Rilascia le tensioni muscolari

