



Per maggiori info
scannerizza il seguente qr-code
con il tuo smartphone



CONSIGLI AL PAZIENTE AFFETTO DA INSUFFICIENZA VENOSA AGLI ARTI INFERIORI E/O DA VARICI

1. Evitare la vita sedentaria, l'immobilità prolungata in stazione eretta e in posizione seduta. Giovano i sollevamenti dei talloni facendo leva sulla punta dei piedi (dieci esercizi almeno due volte al giorno) o movimenti di flessione – estensione dei piedi con le gambe orizzontali.
2. Quando possibile è utile mettersi con le gambe sollevate (10-15 minuti al giorno) e dormire con i piedi leggermente sollevati (10-20 cm.).
3. Evitare l'iperalimentazione, l'obesità, cibi piccanti, alcolici e caffè. Abolire spezie, fumo, pillola anticoncezionale (se possibile). Integrare la dieta con verdure, agrumi e mirtilli poiché contengono sostanze flebotoniche.
4. Evitare bagni troppo caldi (sono preferibili le docce tiepide). Controindicata la sauna. D'estate sono utili spugnature fredde alle gambe e l'uso del gel crio flebotonico e della schiuma ad azione criogenica e flebotonica.
5. Giova una moderata attività fisica: camminare (meglio se nell'acqua di mare), nuoto e bicicletta sono molto efficaci. Utile risulta, in posizione supina, sollevare le gambe e pedalare ritmicamente nell'aria. Lo yoga, salvo alcune posizioni, migliora il ritorno venoso con la respirazione diaframmatica. Controindicati: tennis, pallavolo, sci, salti in genere (per le brusche contrazioni muscolari) e pesistica (per l'aumento della pressione endoaddominale).
6. Evitare il clima caldo umido, le prolungate esposizioni delle gambe al sole, le sabbature e le depilazioni con cerette calde. Evitare la permanenza vicino a fonti di calore (stufe, caloriferi, caminetti, bocchettoni dell'aria calda dell'auto sulla pedaliera).
7. Evitare i pantaloni e cinture troppo stretti, giarrettiere – busti – guaine. Evitare scarpe con tacco alto o senza tacco (ottimale l'altezza tacco 3/5 cm.). Inoltre in caso di piede piatto, cavo, alluce valgo si consiglia di consultare l'ortopedico.
8. E' bene ricordare che la gravidanza (come la pillola anticoncezionale) in linea massima peggiorano l'insufficienza venosa ma soprattutto il rischio di trombosi venosa.