

Consigli utili per Pazienti affetti da insufficienza venosa

Norme Generali

Non stare in piedi fermi per periodi prolungati; se costretti in questa posizione, alzarsi frequentemente sulle punte dei piedi.

Contrastare la vita sedentaria; evitare di rimanere seduti per troppo tempo, camminando il più possibile. Evitare indumenti (calze, giarrettiere, busti, jeans aderenti ecc.) che provochino costrizioni sulle gambe o sulle cosce.

Abolire l'uso di scarpe con tacchi troppo alti.

Fare attenzione a non urtare oggetti con le gambe (salendo una scala, pulendo la casa, sul lavoro) e a non grattarsi le gambe se vi è prurito.

Evitare i massaggi energici delle zone con varici: danneggiando la parete venosa essi possono provocare una flebite (infiammazione). Dato che il calore ha un azione vasodilatatrice, al bagno in vasca con acqua a più di 30°, va preferita la doccia. Evitate sempre, quando seduti, di accavallare le gambe.

Dormire con gli arti inferiori più alti del cuore sollevando la pediera del letto con uno spessore di circa 5-7 cm.

Tre volte al giorno per circa quindici minuti stare stesi con gli arti sollevati.

Se si è costretti a letto per qualsiasi malattia o intervento chirurgico, muovere spesso le gambe o eseguire esercizi di flessione-estensione dei piedi; avvertire comunque il medico per un'eventuale terapia antitrombotica.

Evitare permanenze protratte vicino a fonti di calore (caloriferi, stufe, caminetti..). Fare uso di calze elastiche o fasce secondo prescrizione dello specialista.

Norme Dietetiche

Evitare il sovrappeso.

Controllare l'obesità con diete opportune.

Evitare cibi piccanti e alcolici: possono aumentare il senso di prurito.

Abolire o ridurre il caffè.

Mangiare molta frutta (arance, limoni con la buccia se possibile) e peperoni crudi se altrimenti non controindicato.

Attività Sportive

Le attività sportive più indicate sono lo jogging e soprattutto il nuoto, in quest'ultimo agiscono contemporaneamente la posizione delle gambe, l'attività muscolare, la pressione esterna dell'acqua e la temperatura fresca.

E consigliato anche andare in bicicletta (in casa la cyclette). Evitare il tennis.

Viaggi, Vacanze ed Attività Ricreative

Durante i lunghi viaggi in macchina, fermarsi ogni paio d'ore ed eseguire una breve passeggiata.

Se si viaggia in treno o in pullman interrompere spesso la posizione seduta e deambulare. Nei lunghi viaggi in aereo (più di due ore) camminare frequentemente. Giunti a destinazione, porsi stesi con le gambe più alte del cuore per almeno un'ora.

Evitare di sostare stesi al sole fermi per più di mezz'ora: basta interrompere con una breve passeggiata ed è possibile riprendere l'esposizione; nessuna controindicazione a camminare con le gambe scoperte al sole. Camminare nell'acqua con le gambe immerse fino alla coscia. Durante la visione di uno spettacolo (films, teatro, TV ecc.) flettere ed estendere spesso i piedi, evitando di accavallare le gambe.

Vers. 2.0