

Dr. Alessandro Schiavetta

*Specialista in Chirurgia Vascolare
Specialista in Chirurgia Cardio-Vascolare
Dirigente medico Divisione di Chirurgia Vascolare
Dipartimento di Chirurgia
Ospedale S. Corona - Pietra Ligure*

Gambe gonfie e pesanti - consigli per stare meglio

LE 10 REGOLE UTILI

1. Muoversi: camminando, infatti, si attiva la pompa muscolare che spinge il sangue dalle vene periferiche verso il cuore. Evitare di stare fermi, in piedi o seduti, per molto tempo sia al lavoro sia durante le occupazioni domestiche. Ogni occasione può esser buona per camminare un po': un'ottima abitudine, per esempio, è quella di fare le scale anziché prendere l'ascensore.
2. Aiutarsi con un semplice esercizio quando si sta fermi a lungo: sollevarsi ritmicamente sulle punte dei piedi, facendo lavorare le caviglie.
3. Praticare regolarmente attività fisica, scegliendo sport come nuoto, bicicletta, cyclette, sci, che senza costringere a sforzi eccessivi e prolungati, tonificano in modo armonico i muscoli delle gambe.



4. Tenere sollevate le gambe. E' consigliabile dormire con i piedi più in alto del cuore. Per favorire il ritorno venoso bastano pochi centimetri: un cuscino sotto il materasso è più che sufficiente. Se il letto è matrimoniale niente problema: la prevenzione farà bene anche al coniuge.
5. Evitare di indossare scarpe e indumenti stretti che ostacolano la circolazione. I tacchi non devono superare i 4 cm. Le soles non devono essere rigide, ma flessibili.
6. Attenzione al caldo: è uno dei principali nemici delle vene perché le dilata; per questo la doccia è senz'altro più indicata del bagno. In ogni caso è sconsigliato l'uso di acqua molto calda.

7. Nutrirsi in modo sano e leggero, evitando gli eccessi di ogni genere, in particolare di zuccheri e grassi. Via libera invece agli alimenti ricchi di fibre, come i cereali, la frutta, la verdura, i legumi secchi, che aiutano anche l'attività intestinale.
8. Effettuare la sera massaggi con acqua fredda (non gelata!); dal piede, si risale lungo la gamba con il getto della doccia, prima sul lato esterno e poi su quello interno, restando circa dieci secondi su ogni gamba.
9. Evitare l'eccesso di calore: in vacanza al mare è assolutamente sconsigliato rimanere tutto il giorno immobili a prendere il sole, mentre ci si può esporre



- senza problemi per periodi più brevi bagnando spesso le gambe con acqua fresca. Un ottimo esercizio, assai benefico per gambe e circolazione, è camminare a piedi nudi sulla sabbia o nell'acqua.
10. Preferire la montagna, per il clima fresco e secco e la possibilità di effettuare frequenti passeggiate: giova in modo particolare alla circolazione e alle vene.