

Prendersi cura delle gambe pesanti

Varici, gambe pesanti e gonfie, crampi notturni sono le principali manifestazioni dell'insufficienza venosa. Una buona igiene di vita permette di prevenirla ed alleviarla.

1. Perda i chili superflui che pesano sulla parete delle vene delle gambe. Il sovrappeso aumenta il rischio di malattie cardiovascolari, di diabete e di problemi articolari. Una perdita dal 5 al 10% del peso corporeo riduce significativamente questo rischio. Il dimagrimento si ottiene adottando regole d'igiene e dietetiche semplici e facendo attività fisica.
2. Beva 1,5 litri d'acqua al giorno. L'acqua favorisce il drenaggio e l'eliminazione dei residui dall'organismo. È il principale costituente delle nostre cellule. Il nostro corpo è composto al 65% da acqua. Questa viene eliminata regolarmente (attraverso l'urina, la traspirazione, la respirazione) e deve dunque essere reintegrata senza aspettare di avere sete.
3. Indossi indumenti comodi e scarpe basse. Eviti calzini e collant con elastici che ostacolano la circolazione sanguigna.
4. Preferisca la doccia fresca al bagno. Il calore dilata i vasi e impedisce il ritorno venoso. Passi l'acqua fredda sulle gambe nel senso del ritorno venoso, dalla caviglia alla coscia.
5. Se lavora da seduto/a, eviti di incrociare le gambe e muova i piedi regolarmente. Se possibile, cammini per qualche minuto tutti i giorni, faccia le scale invece di prendere l'ascensore. Parcheggi la macchina a qualche minuto dall'ufficio o scenda alla fermata prima della sua.
6. Eviti di stare in piedi o immobile per lungo tempo e non rimanga sotto il sole cocente.
7. Se viaggia in aereo, si sgranchisca le gambe il più possibile. Porti delle calze contenitive. Seduto/a al suo posto, faccia degli esercizi contraendo regolarmente i polpacci, fletta le caviglie e le ginocchia. Beva regolarmente.
8. Tenga i piedi leggermente sollevati quando dorme. Ogni sera, si massaggi le gambe partendo dalla caviglia e risalendo verso la coscia.
9. D'estate, resti sotto l'ombrellone. L'esposizione prolungata al sole dilata le vene, il sangue ristagna nelle gambe e il ritorno venoso non è più correttamente assicurato.
10. Pratichi un'attività fisica quotidiana per mezz'ora come la passeggiata, la bicicletta, il nuoto... Quando lavorano, i muscoli delle gambe migliorano la circolazione sanguigna e il ritorno venoso.

Favorisca l'attività fisica quotidiana andando a piedi a fare la spesa o a prendere i figli a scuola.

Redazione a cura di "Malice & Co. (Francia)". Traduzione e revisione a cura del Dott. Emilio Romanini.

Informazioni relative al documento

Data di creazione: **30/04/10**