



Dr.ssa Concettina Elio
MEDICO CHIRURGO

Dottore di Ricerca in
Flebologia Clinica e Sperimentale

CONSIGLI PER PAZIENTI CON INSUFFICIENZA VENOSA CRONICA DEGLI ARTI INFERIORI

L'insufficienza venosa degli arti inferiori è una malattia cronica che tende a peggiorare anno dopo anno. A prescindere dal tipo di patologia da cui lei è affetto/a (vene varicose, trombosi, flebiti superficiali, gonfiore ecc.) è sempre e comunque importante rispettare per tutta la vita una serie di regole per combattere la stasi venosa e linfatica.

- ▶ **COMBATTERE LA VITA SEDENTARIA** eseguendo metodicamente una valida attività fisica: fare lunghe passeggiate, andare in bicicletta, praticare sport (nuoto in primis) e/o attività fisica che eserciti la muscolatura delle vostre gambe. In estate, al mare, è utilissimo camminare nell'acqua, possibilmente immergendosi almeno fino al ginocchio (meglio se fino all'ombelico): è inefficace passeggiare sul bagnasciuga.
- ▶ **EVITARE LA PROLUNGATA STAZIONE ERETTA O SEDUTA**; quando per lavoro o lunghi viaggi (in auto, treno o aereo) si è costretti a posizioni statiche, fare piccoli esercizi di movimento come sollevarsi sulle punte dei piedi o flessione - estensioni ripetute del piede. È inoltre indicato **TENERE LE GAMBE SOLLEVATE** rispetto al cuore di circa 15 cm (quando possibile anche durante il giorno), ponendo un cuscino sotto il materasso, o meglio sollevando i piedi del letto.
- ▶ **È FONDAMENTALE ELIMINARE IL SOVRAPPESO**, correggendo il regime alimentare e l'iperalimentazione, nonché eseguendo una maggiore attività fisica. È opportuna una dieta equilibrata ed ipocalorica, riducendo i grassi animali (carni di maiale, insaccati, burro, ecc.), i dolci, i farinacei, le bevande alcoliche ed incrementando il consumo di verdure e frutta fresca.
- ▶ **LIMITARE IL FUMO** e, se possibile, evitare terapie con estroprogestinici.
- ▶ **EVITARE L'ESPOSIZIONE DELLE GAMBE A TEMPERATURE ELEVATE**: non stazionare vicino a caloriferi e non utilizzare borse di acqua calda; sono sconsigliati pediluvii caldi e depilazione con ceretta calda. È indicato, piuttosto, eseguire alla sera spugnature con acqua fredda dal piede verso l'inguine. In estate non è consigliabile esporre le gambe in posizione statica al sole per un tempo prolungato e comunque è meglio tenere le gambe in scarico mentre si sta in spiaggia, bagnandole con dell'acqua fredda.
- ▶ **EVITARE**: calzature con tacchi troppo alti (l'altezza ottimale del tacco è di 3 - 4 cm.) o troppo strette, zoccoli e ciabatte aperte per la deambulazione in casa; evitare anche indumenti esageratamente elasticizzati o vestiti attillati che comprimono l'inguine.
- ▶ **CORREGGERE** l'eventuale stitichezza utilizzando una dieta ricca di fibre e ricorrendo, al bisogno, a relativa terapia medica.
- ▶ Osservare una scrupolosa **IGIENE** per gambe e piedi, evitando anche traumi che risulterebbero particolarmente nocivi.



Dr.ssa Concettina Elio
MEDICO CHIRURGO

Dottore di Ricerca in
Flebologia Clinica e Sperimentale

- ▶ **In caso di GRAVIDANZA**, condizione predisponente all'insorgenza di varici ex-novo o al peggioramento di un quadro flebopatico preesistente, tutte le norme suddette assumono una particolare importanza; sarà inoltre indicata l'adozione di adeguate calze elastiche e creme-gel specifici.
- ▶ È importante eseguire con costanza la **TERAPIA PRESCRITTA** per la malattia delle vene (farmaci, calze elastiche, ecc.); è utile sottoporsi periodicamente a controlli specialistici vascolari così da adeguare la terapia, soprattutto in caso di peggioramento delle vene varicose, del gonfiore, dell'arrossamento e della pesantezza o dolore delle gambe.