

## **FATTORI PREDISPONENTI ALL'INSUFFICIENZA VENOSA**

---

- Stare fermi in piedi durante il lavoro, o fare solo piccoli spostamenti.  
Lavori tipici: commercianti, parrucchieri, vigili urbani, venditori ambulanti, impiegati nelle poste, attività che comportano lunghe attese in fila, ecc.
- La sedentarietà e la scarsità di movimento fisico. Attività tipiche: segretarie, commesse, taxisti, personale viaggiante, ecc.
- La maternità: durante e dopo la gravidanza
- Il calore in tutte le sue forme: surriscaldamento per esposizione al sole, depilazione con cera a caldo, abbronzatura troppo prolungata, variazioni di temperatura. Lavori tipici: persone che vivono o lavorano in locali surriscaldati naturalmente o artificialmente.
- I vestiti troppo aderenti o stretti ( jeans, pantaloni attillati, slip, elastici dei calzini, ecc.), tacchi delle scarpe troppo alti o troppo bassi.
- L'eccesso di peso dovuto ad un'alimentazione ricca di grassi o di alcolici e povera di vitamina E; il tabagismo. Tipologia: tutte le persone obese o appesantite.
- L'assunzione di alcuni farmaci: prima tra tutti i contraccettivi orali, gli psicofarmaci, gli anfetaminici, e in genere le sostanze che modificano la fluidità del sangue.
- Le modificazioni delle pareti vasali, Tipologia: le donne incinte e le puerpere, quelle in menopausa, le persone con precedenti familiari di insufficienza venosa, gli anziani.
- Effetti di compressione venosa derivanti dalla costipazione cronica.

## **PROFILASSI ANTI-VARICOSA**

---

### ***NORME GENERALI***

- Non stare in piedi per periodi prolungati; se costretti in questa posizione, alzarsi frequentemente sulle punte dei piedi.
- Combattere la vita sedentaria: evitare di rimanere seduti per troppo tempo, camminando il più possibile.
- Evitare indumenti (calze, giarrettiere, busti, jeans aderenti, ecc.) che formino costrizioni sulle gambe o sulle cosce.
- E' opportuno non portare tacchi né troppo alti né troppo bassi. La misura ottimale è compresa tra 3-5cm
- Fare attenzione a non urtare oggetti con le gambe (salendo una scala, pulendo la casa, in ufficio) e a non grattarsi le gambe se vi è prurito.
- Evitare i massaggi energici delle zone con varici: danneggiando la parete venosa essi possono scatenare una flebite.
- Dato che il calore ha un'azione vasodilatatrice, al bagno in vasca con acqua a più di 30° va preferita la doccia
- Abolire o ridurre il fumo
- Dormire con gli arti inferiori più alti del cuore
- Tre volte al giorno per circa 15 minuti stare con gli arti sollevati
- Se si è costretti a letto per qualsiasi malattia od intervento chirurgico, muovere spesso le gambe ed eseguire esercizi di flessione-estensione dei piedi,
- La pelle deve essere rigorosamente pulita, in particolare a livello degli arti inferiori
- Evitare l'esposizione diretta e prolungata a fonti di calore (termosifoni, stufe, caminetti, borse d'acqua calda)
- Evitare inoltre saune e depilazioni con ceretta
- Fare uso di calze elastiche o fasce secondo prescrizione dello specialista; le calze più sono belle meno sono utili

### **NORME DIETETICHE**

- L'alimentazione deve essere tale da evitare stipsi ed eccesso di peso che favoriscono la comparsa o il peggioramento di emorroidi e varici degli arti inferiori.
- controllare l'obesità con diete opportune
- Evitare cibi piccanti e alcolici: possono aumentare il prurito
- Moderare il consumo di pane, pasta, riso e ridurre i dolci
- Abolire o ridurre il caffè
- Mangiare molta frutta ( arance, limoni...)
- E' consigliabile una dieta ricca di fibre ( verdure, crusche...)

### **PROFILASSI ANTI-VARICOSA NEL TEMPO LIBERO**

- Non è consigliabile praticare sport che implicano notevoli sforzi ( tennis, sollevamento pesi... ) né quelli in cui si può rischiare di urtare o cadere ( judo e karatè... )
- 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 usare la cyclette)

### **VIAGGI, VACANZE E ATTIVITA' RICREATIVE**

- Durante i viaggi in macchina, fermarsi ogni paio d'ore e fare una breve passeggiata, oppure se l'autovettura lo consente, sedere sul sedile posteriore con le gambe appoggiate sullo schienale del sedile posteriore.
- Se si viaggia in treno o in pullman interrompere spesso la posizione seduta e deambulare
- Nei lunghi viaggi in aereo ( più di due ore) stare stesi o 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
- I luoghi boscosi sono molto raccomandabili nel periodo caldo, poiché assorbono la radiazioni a grande lunghezza d'onda, cioè quelle maggiormente vasodilatatrici
- Al mare camminare nell'acqua con le gambe immerse fino alla coscia
- Durante la visione di uno spettacolo ( film, teatro, TV ecc.) flettere ed estendere spesso i piedi e non accavallare le gambe

### **USANDO LE CALZE ELASTICHE**

- Si determinano piccoli inconvenienti, trascurabili rispetto ai benefici che si ottengono, ma che è utile avere presenti:
- sensazione di compressione alle gambe, che risulta più accentuata quanto più è tardivo nella giornata il ricorso alle calze o collant: scompare nel giro di qualche giorno
  - sensazione di raffreddamento: è la contropartita dell'attivazione circolatoria prodotta dalla calza; scompare poco alla volta a partire dal 5 giorno
  - la secchezza della pelle: il fenomeno, quando compare, è permanente in quanto dovuto al massaggio esercitato dal tessuto in modo continuativo; è eliminabile con una buona crema idratante, vitaminizzata o meno
  - durante la stagione calda, calze e collant riscaldano: fortunatamente il diffondersi di ambienti di lavoro con aria condizionata rende meno frequente che in passato questo problema; quando si è in vacanza durante la stagione calda, del resto, vengono meno condizioni negative presenti sul lavoro e per di più è agevole fare moto, sport, passeggiate ecc., in sostituzione delle calze