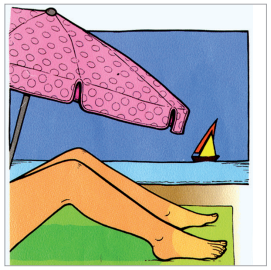
In Vacanza

I climi freschi e secchi della montagna sono preferibili.

Bisogna comunque sempre evitare di esporre le gambe al sole durante le ore più calde della giornata: il calore intenso infatti determina una vasodilatazione in grado di aggravare i disturbi da insufficienza venosa.

La comparsa o l'accentuazione di teleangectasie *(microvarici superficiali)* è favorita da questi comportamenti.

Molto utile e sempre consigliato è il camminare nell'acqua di mare immersi fino alle cosce: si viene a creare in questo modo un piacevole vantaggioso massaggio naturale.



In Viaggio

Durante i viaggi lunghi in automobile è conveniente sedersi sul sedile posteriore allungando le gambe, facendo di tanto in tanto una sosta per una breve passeggiata.

In caso di lunghi viaggi in aereo o in treno consigliamo di alzarsi spesso per muovere le gambe.

In casi di "soggetti a rischio" sarà utile l'uso di calze elastiche ed eventuale visita dallo specialista angiologico.

Reggio Emilia, Febbraio 2023

Per Ulteriori Informazioni

Angiologia

Arcispedale S. Maria Nuova

Svolge attività di diagnostica clinica e strumentale, è aperta al pubblico tutti i giorni feriali:

- dal lunedì al venerdì, dalle ore 8.00 alle ore 19.00;
- sabato dalle ore 8.00 alle ore 13.00.

Servizi Infermieristici Domiciliari Azienda U.S.L. di Reggio Emilia

Svolgono attività domiciliare e ambulatoriale presso i distretti di:

Reggio Emilia
Tel. 0522 335657

Correggio
Tel. 0522 630322

Guastalla
Tel. 0522 837609

Montecchio
Tel. 0522 860296

Scandiano
Tel. 0522 850404

Castelnovo nè Monti
Tel. 0522 617311

Ambulatorio ATEV del Tromboembolismo Venoso
Tel. 0522 295928 - Stanza 1.152

Ambulatorio Ulcere Vascolari (CAUV)
Tel. 0522 296317 / 295736
Stanze 1.144 - 1.146

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia
IRCCS Istituto in tecnologie avanzate e modelli assistenziali in oncologia
Presidio Ospedaliero Provinciale Santa Maria Nuova
Arcispedale Santa Maria Nuova di Reggio Emilia
Dipartimento Internistico
Medicina Cardiovascolare
Dott. Angelo Ghirarduzzi - Direttore

Il Benessere delle Gambe con Semplici e Pratici Consigli

Il Benessere delle Gambe con Semplici e Pratici Consigli
Il Benessere delle Gambe con Semplici e Pratici Consigli
Il Benessere delle Gambe con Semplici e Pratici Consigli
Il Benessere delle Gambe con Semplici e Pratici Consigli

I consigli pratici che suggeriamo trovano indicazione e raccomandazione in tutti i soggetti affetti da insufficienza venosa degli arti inferiori, dalle forme più lievi fino a quelle più avanzate.

Attività fisica e sport

La buona salute delle gambe è strettamente dipendente dal movimento:

- ✓ bisogna combattere la vita sedentaria,
- ✓ non bisogna stare a lungo seduti o fermi in piedi; se questo non è possibile, effettuate a più riprese piccoli movimenti delle gambe, ad esempio simulazione del passo.

Vi sono alcune professioni "a rischio": casalinghe, parrucchieri, insegnanti, commercianti, chirurghi, camerieri. Per tutte queste persone può essere raccomandabile, durante le ore lavorative, l'uso di calze elastiche.

L'esercizio fisico migliore per le gambe è il nuoto; altre attività sportive consigliate per chi è affetto da varici sono:

- ✓ la bicicletta,
- ✓ la marcia,
- ✓ il jogging,
- ✓ il golf.

Sconsigliati in quanto "violenti" nei confronti delle vene degli arti inferiori:

- ✓ il calcio,
- ✓ lo sci,
- ✓ l'equitazione,
- ✓ il tennis.

È consigliabile la pratica di particolari esercizi di ginnastica da camera:

- ✓ camminare a piedi nudi, svelti e per alcuni minuti sulla punta dei piedi,
- ✓ in posizione di attenti sollevarsi per 20 volte sulla punta dei piedi,
- ✓ coricarsi sul dorso, sollevare le gambe e fare ripetutamente il movimento della bicicletta.

Alla fine degli esercizi praticare un lieve massaggio dalla punta del piede verso l'alto fino alla radice della coscia con il palmo della mano.

Abbigliamento

Indossate preferibilmente abiti ampi, comodi, freschi e leggeri. Evitare capi d'abbigliamento troppo stretti: jeans attillati, panciere, guaine, cinti, calze autoreggenti, elastici alle gambe e alle cosce. Per quanto riguarda le calzature, evitare scarpe strette o a punta, con tacco molto alto o senza tacco: la misura giusta è compresa fra i 3/4 cm., meglio se a base larga.

Un corretto appoggio plantare è fondamentale per il funzionamento della pompa venosa del piede: fate correggere ogni tipo di deformazione della pianta del piede.

Igiene Personale

- ✓ evitare i bagni e pediluvi in acqua troppo calda *(temperatura da non superare 37°)*,
- ✓ sauna,
- ✓ bagni turchi,
- ✓ fanghi e sabbiature,
- ✓ cerette a caldo *(meglio far uso di creme depilatorie)*, e in generale l'esposizione ravvicinata a qualsiasi forma di calore intenso.

Dieta e Sovrappeso

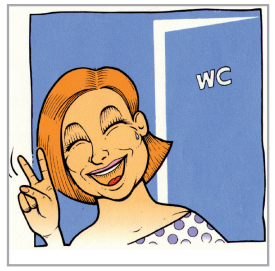
Il sovrappeso favorisce la comparsa ed il peggioramento delle varici.

Gonfiori alle gambe, senso di peso e stanchezza degli arti inferiori e dolori osteoarticolari vengono accentuati dall'eccesso di peso corporeo.

Evitare cibi grassi, insaccati, fritti ed alimenti piccanti, così come l'abuso di alcolici ed il fumo.

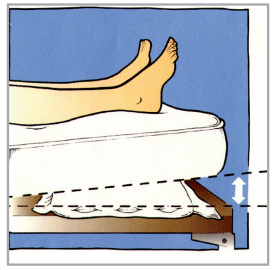
Consigliati invece frutta, verdura, pane integrale, crusca e soia.

Combattere la Stitichezza



Fate molto movimento, bevete molta acqua durante il giorno, mangiate abbondante frutta e verdura: le fibre vegetali, assorbendo una grande quantità d'acqua, favoriscono una regolare funzionalità intestinale.

Tenere le Gambe Sollevate durante la Notte



Tenere le gambe più in alto rispetto alla testa, è sufficiente posizionare un rialzo in legno o dei libri (8/10 cm) sotto i piedi del letto oppure inserire un cuscino sotto il materasso. In questo modo si favorisce il ritorno venoso del sangue.