

CONSIGLI PER PAZIENTI SOGGETTI A MALATTIA VARICOSA DEGLI ARTI INFERIORI

- 1) **EVITARE LA VITA SEDENTARIA E COMBATTERE IL SOVRAPPESO** seguendo regolarmente attività fisica: ottimo nuotare ma anche fare lunghe passeggiate, andare in bicicletta, praticare sports e/o attività fisica che eserciti la muscolatura delle gambe. Al mare fa molto bene camminare nell'acqua, possibilmente immergendosi fino alle cosce. In caso di obesità è opportuno correggere il regime alimentare seguendo opportune diete ipocaloriche, integrando l'alimentazione con cereali, verdure, frutta.
- 2) **EVITARE LA PROLUNGATA POSIZIONE SEDUTA O LA POSIZIONE ERETTA STATICA**; se durante il lavoro o lunghi viaggi (in auto, treno o aereo) si è costretti a posizioni statiche, fare esercizi di movimento come sollevarsi sulle punte dei piedi e movimenti di flesso-estensione del piede e delle gambe.
- 3) Quando possibile fa bene **TENERE LE GAMBE SOLLEVATE** rispetto al cuore di circa 15 cm, ad esempio ponendo un cuscino sotto il materasso o sollevando i piedi del letto.
- 4) **EVITARE L'ESPOSIZIONE DELLE GAMBE A TEMPERATURE ELEVATE**: non soggiornare vicino a caloriferi e non utilizzare borse di acqua calda; sono sconsigliati pediluvi caldi, docce o bagni con acqua troppo calda, frequenti saune, bagni turchi o fanghi, la depilazione con ceretta calda. In estate evitare l'esposizione prolungata al sole delle gambe in posizione statica, evitando possibilmente le ore più calde del giorno.
- 5) **SONO SCONSIGLIATE LE CALZATURE CON TACCHI TROPPO ALTI**: l'altezza ottimale del tacco è di 3 - 4 cm. Sconsigliate anche le scarpe troppo strette; come anche gli indumenti molto elasticizzati o i vestiti attillati che comprimono l'inguine.
- 6) L'insufficienza venosa può essere favorita o aggravata da **DIFETTI DI POSTURA, ALTERAZIONI DELLA COLONNA VERTEBRALE, SCORRETTO APPOGGIO PLANTARE** (ad es. per piede piatto, alluce valgo, etc.).
- 7) In caso di **GRAVIDANZA**, condizione predisponente all'insorgenza di nuove varici 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.
- 8) Valutare in base al proprio stato clinico flebologico l'utilizzo della **PILLOLA CONTRACCETTIVA**: gli ormoni femminili (estrogeni e progesterone) tendono ad indebolire la parete venosa e quindi favorire la comparsa di capillari in chi è già predisposto; oppure possono aumentare il rischio di trombosi venose in chi è portatore di coagulopatie acquisite o ereditarie.
- 9) E' consigliabile **LIMITARE CAFFÈ, THÈ, ALCOLICI, SPEZIE E FUMO** che tendono ad irritare la parete venosa.
- 10) E' importante **SEGUIRE CON COSTANZA LA TERAPIA PRESCRITTA** per la malattia delle vene (farmaci, calze elastiche, etc.); è infine utile **SOTTOPORSI PERIODICAMENTE A CONTROLLI SPECIALISTICI VASCOLARI** così da adeguare la terapia, soprattutto in caso di peggioramento delle vene varicose, del gonfiore-arrossamento e della pesantezza-dolore delle gambe.