



La scheda salute

Le gambe pesanti



La sindrome delle gambe pesanti, causata principalmente da problemi venosi, riguarda soprattutto le donne. Qualche consiglio perché le gambe facciano rima con leggerezza.

Come reagisce l'organismo

Una sensazione di pesantezza agli arti inferiori, caviglie gonfie, dolori: è spesso a fine giornata, quando la dilatazione venosa è maggiore, che questo disturbo banale quanto sgradevole si manifesta. In base alla sua gravità, l'insufficienza venosa deve essere trattata farmacologicamente oppure chirurgicamente.

La presenza di varici non è sistematica, ma può accadere che una vena superficiale si infiammi e diventi sporgente, dura, rossastra e dolorosa. Un'opportuna terapia medica risolverà l'eventuale flebite. Altra possibile complicazione, improvvisa e molto dolorosa: la trombosi causata dalla formazione di un grumo che ostruisce un vaso sanguigno.

Cosa potete fare

- ⊕ I grandi incriminati: sovrappeso, squilibri ormonali determinati da gravidanza, età, ereditarietà. Reagite!
- ⊕ Puntate sulla prevenzione e non aspettate che le gambe si facciano sentire. Gli sport a cui dare la precedenza: marcia, nuoto, aquagym e bicicletta.

- ⊕ Evitate i bagni troppo caldi. Suggerimento: il getto d'acqua fredda – di media intensità – dalle caviglie all'attaccatura delle cosce offre un immediato sollievo.
- ⊕ Evitate indumenti troppo stretti e il riscaldamento a pavimento.
- ⊕ A letto, per favorire il ritorno venoso, tenete le gambe sollevate con l'aiuto di un cuscino (in farmacia).
- ⊕ Per evitare che le gambe si gonfino, la mattina, prima di alzarvi indossate dei collant a compressione graduata.
- ⊕ Attenzione ai lunghi viaggi in aereo: indossare calze o collant contenitivi vi darà sollievo. Muovetevi, idratatevi (niente alcol né caffè). In caso di disturbi venosi importanti, consultate il medico prima di partire.

Non praticate l'automedicazione senza il consiglio del vostro farmacista!

Il consiglio plus

In fitoterapia esistono farmaci vasoprotettori agli estratti di vite rossa, ippocastano o pungitopo che consentono di alleviare pesantezza, gonfiori e dolori alle gambe. Svolgono, in particolare, un'azione antiedematosa e antinfiammatoria e sono disponibili in farmacia in capsule, spray, gel e crema. Per rafforzare vene e capillari, si consiglia inoltre una cura regolare a base di vitamine E e C oppure di oligo-elementi come selenio e zinco. In caso di ematoma e per impedire la coagulazione del sangue (edema), è necessario un trattamento locale a base di eparina (principio attivo).

Consultate www.pharmacieplus.ch per prendere visione di tutte le specialità delle pharmacieplus.

