

## CHE DOLORE LE GAMBE GONFIE IN GRAVIDANZA!



L'insufficienza venosa cronica (IVC) è un disturbo della circolazione che provoca un rallentamento del flusso ematico dalle estremità al cuore e un conseguente "ristagno" di sangue nelle vene.

Il gonfiore agli arti inferiori risulta molto comune nelle gestanti: le gambe risultano pesanti con conseguente sensazione di stanchezza e fatica, soprattutto nel terzo trimestre e/o nella stagione estiva.

Infatti, è stato dimostrato che la gravidanza è un importante fattore predisponente per lo sviluppo dell'insufficienza venosa e può essere osservato nel 28% di tutte le gravidanze.

Sono due i principali fattori di rischio per l'insorgenza delle "gambe gonfie":

- L'utero in gravidanza risulta ingrossato e di conseguenza preme sulle vene degli arti inferiori portando ad un aumento della pressione vascolare, ad una distensione a danno valvolare

che ostruisce il deflusso venoso pelvico.

- La parete venosa viene indebolita dall'aumento della secrezione ormonale che è data da elevati livelli sierici di estradiolo, associati alla distensibilità venosa ed evidenza clinica di varici nelle donne in menopausa.

Quali sono i sintomi dell'insufficienza venosa cronica in gravidanza?

Il più classico e visibile dei sintomi è il gonfiore alle gambe o alle caviglie con variazione di colore tendente al marrone. Molto spesso, si manifesta una sensazione di tensione ai polpacci o prurito alle gambe e quando ci si ferma a riposare si possono avvertire crampi e dolore, e si avverte una sensazione di disagio alle gambe e bisogna muoverle per liberarsi dagli spasmi muscolari. In casi di aumentato peso in gravidanza, sono molto frequenti le vene varicose e talvolta le ulcere alle gambe che devono essere curate con controllo medico accurato.

Quali sono le possibilità di trattamento per IVC in gravidanza?

L'attività fisica, come lunghe passeggiate quotidiane, favorisce la circolazione venosa e diminuisce il ristagno dei liquidi nel plesso venoso inferiore; yoga, pilates, ginnastica dolce e nuoto sono le discipline che possono aiutare il ripristino di un normale flusso e, inoltre, aiutano molto con il mantenimento del peso corporeo. Un'altra soluzione potrebbe essere l'utilizzo di calze elastiche per aiutare il sistema venoso a contrastare l'incremento della pressione pelvica, ciò risulta efficace soprattutto nelle prime fasi della gravidanza, quando le vene non presentano ancora particolari problemi. Tuttavia, in alcuni casi, sono necessari dei trattamenti con integratori contenenti ippocastano, meliloto, ananas, acido folico e altre vitamine. Un comodo aiuto è anche quello di un cuscino sotto i piedi quando ci si sdraia a letto. Il consiglio più frequente è quello di utilizzare delle creme locali che favoriscono il ritorno venoso e regalano la sensazione di gambe leggere. Queste si possono applicare due volte al giorno, mattina e sera...e perché non farsi coccolare un po' dal proprio partner con un bel massaggio alle gambe?!