

SOS GAMBE PESANTI



Con il caldo la normale circolazione delle vene viene rallentata fino a incorrere in alcuni casi all'insufficienza venosa cronica che colpisce maggiormente le donne (circa il 40% dei casi contro il 20% degli uomini). La causa di questo disturbo è rappresentata dall'insufficiente ritorno di sangue al cuore: il caldo accentua il disturbo rendendo più visibili e fastidiose le relative manifestazioni cliniche.

Tra le principali cause ritroviamo:

- trombosi venosa profonda;
- malfunzionamento delle valvole venose;
- ipertensione venosa;
- ridotta contrazione della muscolatura che circonda le vene;
- accumulo di liquidi negli arti inferiori;
- fattori predisponenti quali età, obesità, fumo, gravidanza e abitudini comportamentali come il

permanere per molte ore in una posizione statica (troppe ore in piedi o seduti).

I sintomi sono svariati e differenti a seconda della gravità della patologia e il decorso è graduale. Generalmente vanno dal semplice gonfiore a manifestazioni più severe quali pesantezza degli arti inferiori, dolori, prurito, crampi notturni e formicolii. Nei casi più gravi si presentano capillari in evidenza, vene varicose e talvolta ulcere. Tutto questo ha un impatto negativo sulla qualità della vita e sul sonno del paziente.

RIMEDI e TRATTAMENTI

Lo scopo è quello di ripristinare, per quanto possibile, alcune funzioni fondamentali del microcircolo ed evitarne il peggioramento. I rimedi e i trattamenti comprendono:

- correzione dei fattori di rischio;
- compressione con bendaggi;
- calze compressive medicali;
- massaggi;
- chirurgia o laser terapia;
- innalzamento degli arti inferiori;
- applicazione di creme e gel effetto fresco;
- trattamenti farmacologici.

In prevenzione è fondamentale mantenere un peso corporeo adeguato, praticare sport per incrementare la muscolatura del polpaccio e aiutare così il ritorno venoso. È particolarmente utile l'utilizzo di integratori contenenti bioflavonoidi e componenti fitoterapici utili al tono venoso, come rusco, vite rossa, centella e ippocastano.

Preparati officinali formulati e allestiti dal vostro farmacista nel suo laboratorio galenico possono aiutare, in questo periodo, a risolvere il problema circolatorio e farci sentire più Leggeri.