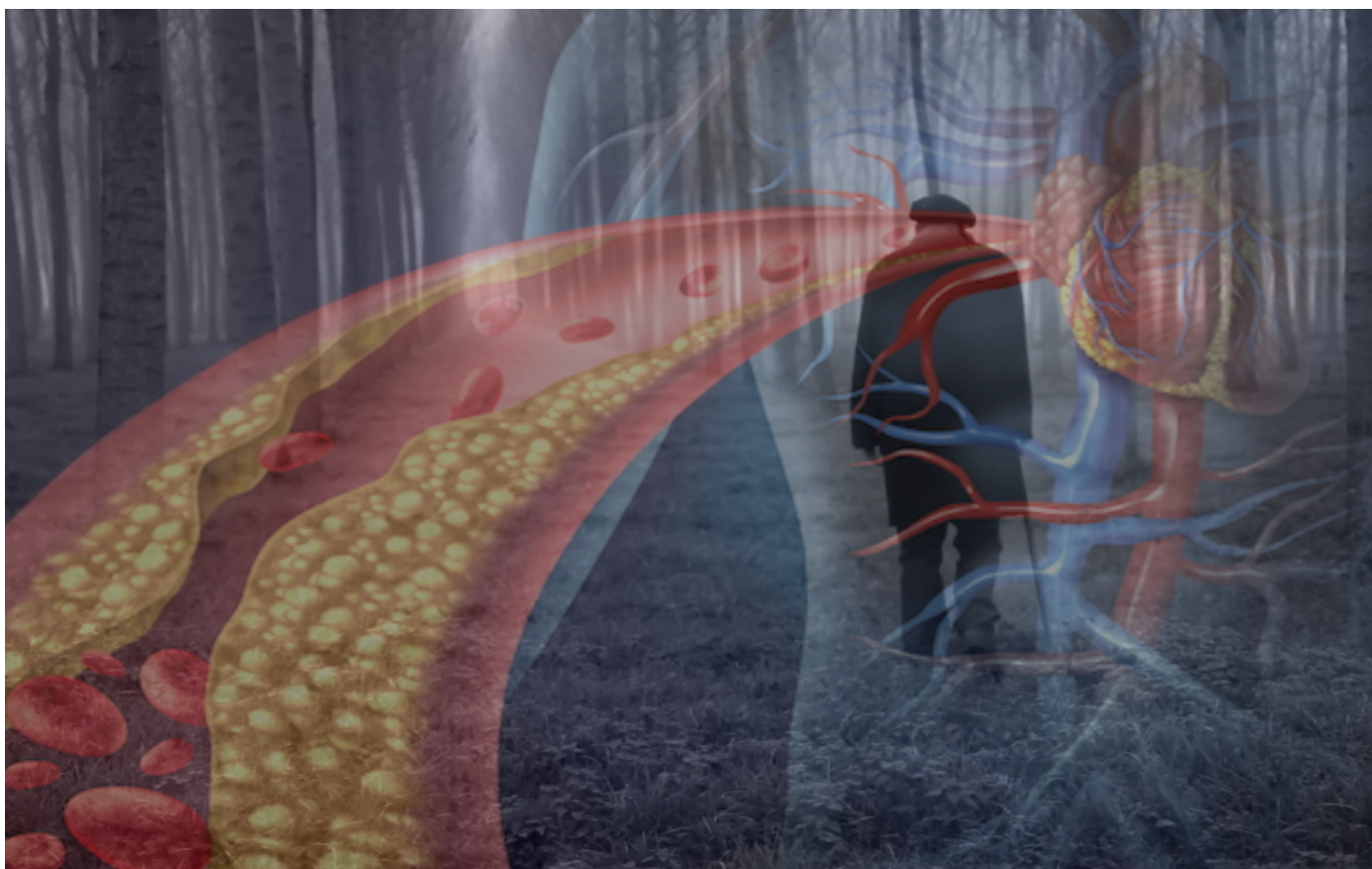


TROMBOSI VENOSA PROFONDA E DEAMBULAZIONE



Sono molti i fattori che possono provocare dolore e rigonfiamento alle gambe, ma se la ragione è un coagulo di sangue che si è formato nelle vene più profonde, le conseguenze possono essere molto pericolose.

Quando accade, la diagnosi da accertare è sicuramente quella di trombosi venosa profonda (TVP).

Il trombo (una formazione di sostanza ematica solida) si verifica quasi sempre nella vena poplitea, che sorge internamente al muscolo del polpaccio, ma anche in quella femorale, situata in prossimità dell'inguine.

Negli arti due sono le componenti che caratterizzano i vasi: una superficiale e una profonda. La componente superficiale consiste in un sistema vasale la cui funzione, fra le altre, è quella di distribuire il sangue fino alla cute per favorire la dispersione termica. La componente profonda è responsabile del drenaggio venoso dell'arto, dalla periferia al cuore. A riguardo di quest'ultima, se il trombo si stacca e si muove, trascinato dal flusso sanguigno, si forma un embolo, la cui complicanza più conosciuta è l'embolia polmonare che si verifica quando l'embolo va a ostruire

una delle diramazioni dell'arteria polmonare, ostacolando in maniera più o meno estesa, a seconda del vaso interessato, la perfusione dei polmoni.

Cambiare stili di vita è un buon modo di abbassare i rischi; smettere di fumare diventa imperativo. Il fumo espone al rischio di TVP. Stesso discorso per chi deve perdere peso. L'obesità è una complicanza non da poco per la TVP quindi perdere peso per chi è in sovrappeso o obeso è molto importante al fine sia della prevenzione sia della cura di questa malattia. Da non sottovalutare neppure la sedentarietà. Il lungo tempo che alcuni soggetti, specie se anziani, sono costretti a trascorrere a letto o su carrozzine a causa di disabilità, obbliga il medico al trattamento preventivo della TVP.

Inoltre, in occasione di un lungo viaggio, in aereo o in auto, in cui stare seduti in uno spazio angusto è la regola, è bene fare esercizi di allungamento per polpacci e caviglie, alzarsi e camminare lungo i corridoi degli aerei o dei treni a intervalli regolari (almeno ogni 1-2 ore), proprio per facilitare la circolazione ed evitare il ristagno del sangue nelle aree più periferiche dell'arto. Se riconosciuta per tempo e se ben trattata, la TVP si può risolvere senza problemi, fino alla remissione completa. La terapia di elezione è l'Eparina a basso peso molecolare per via iniettiva e alcuni anticoagulanti in compresse.

La letteratura scientifica suggerisce che la deambulazione precoce, rispetto all'immobilità, dopo un evento tromboembolico venoso, non aumenta i rischi di recidiva. Nel dettaglio si evidenzia che la passeggiata giornaliera effettuata regolarmente entro 5-7 giorni dopo una trombosi venosa profonda, in associazione alla terapia anticoagulante, non aumenta il rischio di sindrome post-trombotica e di recidive emboliche precoci. Un adeguato programma riabilitativo potrebbe quindi essere un valido aiuto nella prevenzione delle recidive agendo sui fattori di rischio quali il peso e la sedentarietà.

[Philbrick JT, Shumate R, Siadat MS, Becker DM. Air travel and venous thromboembolism: a systematic review. J Gen Intern Med 2007;22:107-14.](#)