

Stammi Bene

I consigli del medico



Arteriopatici: chi si ferma è perduto!



di
Roberto Parisi,
internista
angiologo
Ospedale
Ss. Giovanni
e Paolo,
Ulss 3 Serenissima

Dal punto di vista fisico è qualcosa di necessario, ma per l'arteriopatico il movimento è una medicina e forse la più importante

Qualche giorno or sono, mentre visitavo una paziente di poco meno di 90 anni, le dicevo che era un esempio per tutti noi: lei mi ha specificato che la sua longevità era dovuta alla sua razza montanara, ma che non camminava e non si arrampicava più come da giovane. Al che le ho detto: «Neanche io mi arrampico come facevo da giovane». È seguita la battuta davvero al vetriolo della nipote: «Come no! Il nonno di Heidi».

A parte l'imbarazzo dell'effetto della battuta sull'infermiera, che è letteralmente capottata dal ridere, mi ha fatto pensare che ciò che conta molto è la prospettiva. Per me la paziente era anziana, ma per la nipote io lo ero e la nonna solo un poco di più. Saranno i primi capelli grigi, mia moglie che li ha da tempo mi ha detto: «In effetti era ora...».

Spesso mi ritrovo a insistere con i miei pazienti con arteriopatia agli arti inferiori sulla necessità di camminare, anche se loro mi dicono che hanno qualche difficoltà. L'arteriopatia agli arti inferiori, infatti, provoca dolore e intorpidimento in genere alle gambe, per cui bisogna fermarsi periodicamente quando si cammina (da cui il nome di *claudicatio intermittens*).

«L'artrosi, le ginocchia, le caviglie... Alla mia età non posso mica correre», ma spesso rispondo: «Chi si ferma è perduto». Dal punto di vista fisico è qualcosa di necessario, poiché per l'arteriopatico il movimento è una medicina e forse la più importante.

Dicevamo, però: conta molto la prospettiva. Dobbiamo quindi far capire a chi lo deve fare che il sacrificio, ovvero camminare, muoversi, fare fatica, è necessario. La fatica, però, deve essere

commisurata al paziente. Un esempio sono i padroni dei cani che si muovono, in genere, di più per amore e dovere verso le necessità del peloso.

Bisogna, inoltre, far capire l'importanza che ha il movimento sia locale che generale. Il beneficio locale è che aumenta la vasodilatazione e di conseguenza si ampliano e si formano nuove vie per il sangue. Un po' come se, chiusa l'autostrada, si ampliassero le strade secondarie. Ma per questo ci vuole tempo ed esercizio.

C'è, però, anche un effetto generale, confermato dagli studi scientifici (Ghandi 2011): alla fine diminuirà il dolore, aumenterà la distanza che riusciamo a percorrere, migliorerà la nostra qualità di vita.

Cosa si intende per esercizio? Tutto o quasi: camminata all'aperto o su tapis roulant, allenamento di resistenza, ergometro per braccia e gambe, salire le scale, stepper, nordic walking, ginnastica a corpo libero. Ma naturalmente la cosa più facile è camminare.

E come fare esercizio? Meglio con controllo medico in strutture dedicate, ma i centri sono pochi e gli arteriopatici tanti. Senza contare poi che oggi, con poche risorse, pochi medici, fisioterapisti e infermieri, è decisamente poco proponibile. E allora cosa facciamo?

Ci basiamo su noi stessi e quando i dolori dell'artrite non ce lo impediscono, camminiamo per 30-40 minuti controllando con i cellulari quanti passi facciamo, così possiamo vedere sia quanto percorso sia i nostri progressi. Ricordiamoci, però, di fermarci quando cominciamo a sentire il dolore alle gambe: in una scala da uno a dieci, quando arriviamo tra due e tre. Buon esercizio!

in collaborazione con



ORDINE PROVINCIALE
DEI MEDICI CHIRURGHI E
DEGLI ODONTOIATRI
DI VENEZIA