

Stammi Bene

i consigli del medico



Vene varicose in inverno? Gambe al top in poche mosse



di **Roberto Paris**,
internista
angiologo
Ospedale Santi
Giovanni e Paolo,
Ulss 3 Serenissima

Alcuni consigli pratici, a partire dall'uso di calze e scarpe nei modi e nei tempi opportuni, per prevenire o limitare problemi di circolazione

in collaborazione con



Ecco, quando meno te l'aspetti, finisce il caldo ed arriva l'inverno: così prima ci lagnavamo per quanto faceva caldo adesso per quanto fa freddo. Parlando di salute, una domanda sorge spontanea in questa stagione: come devo comportarmi se ho delle vene varicose e arriva l'inverno?

Quando dico alle persone che devono adoperare le calze il colloquio si svolge così: «Penso proprio che dovrebbe adoperare delle calze elastiche», «Ma come dottor, anca d'istà?». «Ma se non le usa nemmeno d'inverno perché mi parla dell'estate?».

In effetti è più facile adoperare le calze d'inverno proprio per il freddo: si sopportano meglio. Bisogna indossarle al mattino appena svegli, prima che la gamba si gonfi, e rimuoverle la sera. Ma a cosa dobbiamo stare attenti? Beh, quando fa freddo si sta bene al calduccio e non si ha voglia di uscire. Dobbiamo resistere alla tentazione di impigrirci e non ridurre l'attività fisica per non peggiorare il ritorno venoso: dobbiamo camminare ogni giorno per almeno 30-40 minuti.

E se fa davvero brutto tempo? Niente paura, possiamo fare esercizio in casa: camminare nelle stanze adoperando la tecnica tacco punta. Che cos'è? Si cammina facendo poggiare prima il tallone e poi spostando gradualmente il peso sulla punta: in questo modo si attiva la pompa del piede e del polpaccio.

In alternativa possiamo fare lo stesso movimento da seduti cercando di spostare il peso dal tallone alla punta sollevandoli alternativamente (almeno 30 movimenti completi, 2-3 volte al dì). So-

no anche opportune circonduzioni della caviglia e, se ce la facciamo, piegamenti sulle ginocchia. Questo però lo lascerei ai più giovani e sciolti (che in quanto tali potrebbero anche uscire quando il tempo è molto brutto).

Bisogna, inoltre, evitare l'esposizione al freddo eccessivo che può generare vasocostrizione che peggiora i sintomi. Quindi meglio non esporsi a lungo a temperature molto basse o al freddo umido con immobilità.

Ci vuole poi un sano rispetto per ciò che deve sopportare tutto il nostro peso: i piedi. Meglio usare calzature isolanti ma non strette e, mi raccomando, comode. Dobbiamo anche evitare calze o pantaloni troppo compressivi in zona inguinale che peggiorano il ritorno venoso profondo. Infatti, le calze elastiche hanno una pressione maggiore alle caviglie e minore alle cosce.

In inverno poi peggiora l'aridità della cute: prurito, desquamazione e screpolature aumentano il rischio di eczema venoso o persino di ulcere. Quindi la pelle va idratata, anche con l'applicazione di prodotti specifici e, se le cose peggiorano, bisogna sentire il medico.

Quando si ha una certa età, come me, si cerca di rimanere al caldo: in caso bisogna fare attenzione alle termocoperte, ai cuscini riscaldanti, ai bagni molto caldi, alle stufe radianti vicino alle gambe, specialmente se siamo anziani e ancora di più se siamo diabetici.

E di sera? Alzare le gambe per 10-15 minuti in particolare dopo il lavoro serve a prevenire l'edema serotino, anche detto gonfiore serale. Ed ora: siete pronti per affrontare il generale inverno?

