

**Dr. Luca Castellani**  
**Medico-chirurgo specialista in dermatologia**  
**Studi: Balconi di Pescantina (VR), via Brennero 71 b**  
**Pedemonte (VR), via Campostrini 43**  
**Tel: 045-916348**  
[www.castellaniluca.eu](http://www.castellaniluca.eu)

## SCHEMA SALUTE PER CHI SOFFRE DI AFFEZIONI VENOSE

Le affezioni venose alle gambe sono una malattia molto diffusa. Le vene varicose sono più che un difetto estetico, un punto debole e dannoso per l'organismo che può portare poi a conseguenze tali da soffrire tutta una vita.

Queste pagine si rivolgono a coloro che, per particolari fattori di rischio, sono predisposti ai disturbi venosi o ne sono già affetti. Chi non prende sul serio le affezioni venose, lo fa a suo danno.

### Le affezioni venose hanno un costo molto elevato

L'elevato numero di persone sofferenti da alterazioni alle vene causa notevoli costi per le relative cure, superiori, per esempio, a quelli causati dagli infortuni e almeno uguali a quelli per la cura del diabete o della tubercolosi. Le vene varicose e le loro conseguenze causano assenze dal lavoro in misura paragonabile alle epidemie di influenza e precedono le malattie cardiocircolatorie come causa di inabilità al lavoro. Le affezioni venose sono quindi un grave problema medico-sociale.

### Qualche spiegazione di anatomia

Il sangue può essere arterioso o venoso. Quello arterioso, attraverso le arterie, porta alle cellule che costituiscono i tessuti le sostanze nutritive e l'ossigeno necessario per l'attività e lo sviluppo degli organi.

Il sangue venoso è carico di scorie e, attraverso le vene, viene riportato ai reni (per la depurazione) e ai polmoni (per la ri-ossigenazione).

### Qualche considerazione

Quando si sta sdraiati l'azione di pompa del cuore è agevolata, anche per quanto riguarda la contropinta necessaria al sangue venoso per risalire al cuore.

Nella posizione seduta o in piedi, da fermi, il sangue venoso ha difficoltà a ritornare verso il cuore (in alto) perchè la forza di gravità tende a riportarlo in basso. Il cuore da solo non può svolgere tutto questo lavoro: gli necessita l'azione di pompa dei muscoli dei piedi e dei polpacci. Ad ogni movimento le vene della muscolatura dei piedi e delle gambe vengono compresse e dilatate alternativamente. Questo movimento di pompa spinge il sangue delle vene profonde verso il cuore ed aspira altro sangue dalle vene superficiali. Speciali valvole delle vene provvedono a dirigere il sangue in una sola direzione (dalla superficie verso l'interno e dalle estremità verso il cuore).

Il camminare favorisce, grazie ad un'azione di pompaggio esercitata dai muscoli delle gambe, questo ritorno. L'atto del camminare è molto importante: un breve cenno sulle fasi del passo Vi aiuterà a capire perchè il sangue viene spremuto via dal piede (dove tende a ristagnare) e convogliato nelle vene della gamba:

- **prima fase:** appoggio sul tallone, in frenata, senza interessamento della suola plantare;
- **seconda fase:** spremitura della suola e quindi anche del sangue dal piede verso le vene della gamba;
- **terza fase:** spostamento in avanti del tallone, con ulteriore spremitura del sangue dal piede alla gamba;
- **quarta fase:** spinta da parte delle dita del piede; in questa fase i vasi del piede si riempiono di sangue ossigenato che verrà poi spremuto via nella gamba durante il passo successivo.

Il ritorno del sangue venoso richiede vene sane e libere, con pareti valide, e muscoli del polpaccio che esercitano la loro funzione di pompaggio.

Se, al contrario, il sistema venoso non è ben funzionante e non è aiutato dalla pompa muscolare, nelle gambe si formano degli arresti (= *stasi*) e delle inversioni della circolazione venosa.

La **stasi** (cioè il rallentamento e l'arresto del flusso sanguigno) causa:

- formazione di varici;
- rigonfiamenti (= *edemi*);
- ulcere varicose;
- predisposizione alla trombosi.

Le affezioni venose originano:

- quando ci sono debolezze o anomalie venose congenite;
- quando dobbiamo stare troppo spesso in piedi;
- quando le gambe sono caricate da un peso eccessivo;
- quando, con l'età, le pareti venose perdono la loro elasticità;
- quando effetti ormonali (gravidanza, "pillola") influenzano i vasi venosi.

## I fattori predisponenti

1

La familiarità.

È sicura la ricorrenza in membri della stessa famiglia di problemi di stasi venosa alle gambe.

2

Il sesso.

Le donne sono più colpite dall'insufficienza venosa.

3

L'età.

Con l'avanzare dell'età aumenta anche la malattia.

4

La gravidanza.

Favorisce la stasi per azione di ormoni e per la compressione esercitata sulle vene dal bambino.

5

Difetti del piede (piede piatto, cavo, etc.) causano un alterato ritorno di sangue dalle vene al cuore.

6

Il Vostro peso.

L'obesità influisce negativamente anche sull'appoggio del piede, ostacolando il ritorno del sangue al cuore.

7

La stitichezza.

Causa un aumento della massa dell'intestino e una compressione delle vene dell'addome.

Succede allora che si creano dei gravi stati di sofferenza alle gambe. Si formano le varici, le flebiti, le lesioni delle valvole venose, le trombosi. Si costituiscono degli ostacoli a livello venoso e il sangue circola più lentamente e in modo incompleto verso il cuore. Un po' alla volta frazioni liquide e residui metabolici formano dei trombi che chiudono la vena: possono così apparire congestioni dolorose, rigonfiamenti, infiammazioni ed infine ulcere alla gambe.

*La malattia venosa non insorge dall'oggi al domani, ma si preannuncia con pesantezza, stanchezza, talvolta anche calore alle gambe, senso di tensione, fitte dolorose ai polpacci, gonfiore alle caviglie e piccole varici.*

Fin dal primo apparire di uno di questi segnali d'allarme bisogna consultare il medico. Prima si comincia il trattamento, maggiori sono le possibilità di guarigione. Il medico oggi dispone di metodi efficaci per trattare le malattie venose.

Non cercate quindi di curarvi da soli o di farvi consigliare da conoscenti. Solo il medico è in grado di fare una diagnosi, di valutare correttamente l'andamento e la gravità di una malattia e di prendere adatti provvedimenti terapeutici.

### **La stasi può essere evitata:**

- camminando (grazie all'azione del muscolo del polpaccio). Il sangue viene pompato e spinto verso l'alto tramite le vene;
- sopraelevando le estremità;
- indossando calze terapeutiche compressive o bendaggi: questo provoca una contropinta esterna sull'accumulo di sangue e accelera il ritorno sanguigno al cuore.

Soprattutto nelle affezioni venose è possibile prevenire la malattia e collaborare con il medico per curarla. Vi diamo **6** consigli per la prevenzione:

**1**

Poco seduti;  
poco in piedi;  
meglio coricati;

ancora meglio in movimento.

Ciò vuol dire più movimento: passeggiare, salire e scendere le scale, fare ginnastica, usare la bicicletta, nuotare e fare tutte quelle attività che esercitano i muscoli delle gambe. Il nuoto, in particolare, è lo sport ideale per le vostre gambe, sia per il movimento, sia per il benefico contatto con l'acqua. Anche l'acquagym associa i benefici dell'acqua con il miglioramento del tono muscolare.

Eccovi qualche esercizio:

- a)** sedere sul pavimento, flettere le gambe e, con l'aiuto delle braccia, premere le ginocchia all'esterno contro il pavimento;
- b)** stando seduti sul pavimento, flettere le gambe e poi distenderle senza toccare il pavimento;
- c)** stando ritti, alzarsi e abbassarsi sulle punte dei piedi con un ritmo uniforme;
- d)** stando appoggiati sulla schiena al pavimento, sostenere le anche con le braccia e pedalare con le gambe in aria.

**2**

Esercitate la pompa muscolare del polpaccio.

Quando non si può evitare la prolungata posizione seduta o in piedi, si può esercitare la pompa muscolare del polpaccio.

Questo significa:

- durante la posizione seduta o in piedi, stimolate anche con piccoli movimenti di flessione e di estensione del piede l'effetto pompaggio;
- al lavoro o durante lunghi viaggi in macchina, treno o aereo, intervallate la posizione statica con esercizi di movimento.

Durante lunghi viaggi in auto, fermarsi spesso per una breve camminata.

- al mare, camminate nell'acqua immersi fino al bacino.

**3**

Tenete i piedi più alti del cuore di circa 15 centimetri.

Questo permette di poter scaricare le vene delle gambe. Per fare questo:

- *di giorno* mettete le gambe più alte (per es. su una sedia);
- *di notte* mettete un cuscino sotto il materasso (dalla parte dei piedi), oppure usate un solleva-materassi.

#### 4

Si devono evitare:

- bagni troppo caldi;
- esposizioni al sole (soprattutto le scottature), a fonti di calore intenso (stufe, radiatori);
- scarpe strette o con tacchi molto alti: causano disturbi all'andatura e ostacolano il ritorno venoso;
- vestiti troppo attillati o con elastici che creano ostacoli alla circolazione e giarrettiere.

Sono consigliabili docce fredde alle gambe da fare ogni giorno (si inizia dai piedi e si sale poi verso la coscia, per 15-20 secondi per gamba, da fare 1-2 volte al giorno). Pulite sempre con attenzione i piedi e le unghie.

#### 5

Eliminate il peso in eccesso.

Il sovrappeso affatica il cuore, le arterie e le vene.

Mangiate correttamente e mangiate meno. Adottate una dieta ricca di vegetali ad alto contenuto di fibre (che aiutano a controllare la stitichezza). Molto utile è anche un apporto vitaminico (arance, limoni, kiwi). Fate molto uso di frutta e verdure colorate. Riducete i cibi piccanti, gli alcoolici, il caffè.

Tenete regolato l'intestino: la stitichezza ostacola la circolazione venosa e può recare danno alle gambe. Essa peggiora anche le emorroidi e ne facilita il sanguinamento.

#### 6

Se il vostro medico ve le ha consigliate, indossate ogni mattina le calze a compressione graduata. Le generiche calze da riposo sono insufficienti. Le calze vanno messe quando ancora si deve scendere dal letto, al mattino.

Le calze sono particolarmente utili in caso di gravidanza, gambe gonfie, varici e pregressa trombosi venosa.

Infine, un ultimo consiglio: evitate le escoriazioni della pelle e consultate subito il medico anche per la minima abrasione.

#### 7

Durante i lavori domestici, o comunque quando vi muovete, fate attenzione a non urtare con le gambe oggetti contundenti (soprattutto in presenza di vene varicose). Piccoli traumi nei soggetti con varici possono causare flebiti o ulcerazioni.

#### 8

Riducete o, meglio, eliminate il fumo, che è un grande nemico delle arterie e delle vene.

#### 9

Quando siete costretti a lunghi viaggi in automobile, fate ogni tanto una sosta per brevi passeggiate.