

**Dr. Luca Castellani**  
**Medico-chirurgo specialista in dermatologia**  
**Studio: S. Pietro in Cariano (VR), Via Fermi n°21**  
**Tel: 045-916348**  
*[www.castellaniluca.eu](http://www.castellaniluca.eu)*

#### **SCHEDA SALUTE PER CHI HA PROBLEMI ALLE GAMBE IN GRAVIDANZA**

In gravidanza ci si può lamentare di disturbi come la stanchezza, l'irrequietezza, senso di tensione e pesantezza alle gambe, crampi ai polpacci, formicolii notturni, piedi gonfi e varici che compaiono o si ingrossano ulteriormente già dall'inizio della gravidanza. Questi problemi sono frequenti quando:

- ci sono malattie venose nei familiari;
- è presente una malattia venosa già prima della gravidanza;
- non si tratta della prima gravidanza;
- la donna incinta è costretta a stare a lungo ferma in piedi o seduta;
- si fa poco sport e movimento;
- il tempo è caldo.

#### **Perchè le vene varicose, i piedi gonfi e altri problemi delle gambe sono così frequenti in gravidanza?**

Come è noto, il sangue circola nelle arterie (dal cuore alla periferia) e nelle vene (ritornando dalla periferia al cuore). Il cuore agisce quindi come pompa. Quando si sta sdraiati il ritorno venoso non comporta nessun problema. Quando si sta in piedi (o seduti) il sangue, per ritornare al cuore, deve risalire e vincere la forza di gravità. I muscoli, contraendosi, facilitano la risalita del sangue. Quando si sta fermi in piedi (o seduti) il sangue tende quindi a ristagnare nelle parti più basse (gambe) del corpo. Durante una gravidanza il ristagno può aumentare perchè:

- il volume del sangue materno aumenta già del 20% all'inizio della gravidanza); il corpo materno deve fornire nutrimento e ossigeno anche al bambino. La respirazione e il cuore della futura mamma aumentano le loro prestazioni e si regolano sul sistema circolatorio del bambino. Quando state in piedi, questo aumento di volume del sangue fa anche aumentare la stasi nelle gambe;
- gli ormoni della gravidanza esplicano numerose funzioni: mantengono rilassata la muscolatura dell'utero prima del parto e dilatano anche i vasi sanguigni. Per questa ragione, durante la gravidanza, particolarmente quando si sta in piedi, le vene delle gambe contengono molto più sangue. Nelle vene eccessivamente piene la velocità di circolazione del sangue diminuisce creando stasi;
- durante una gravidanza, quando state sedute o in posizione eretta, la pressione nelle vene delle gambe aumenta di parecchie volte rispetto alla pressione normale al di fuori di una gravidanza. Questo avviene perchè, a partire dalla metà della seconda settimana di gravidanza, i vasi del bacino vengono schiacciati dall'utero che contiene il bambino, riducendo così il ritorno di sangue venoso e creando stasi nelle zone al di sotto della compressione, con conseguente aumento della pressione e ulteriore dilatazione e serpeggiamento delle vene.
- aumenta la coagulabilità del sangue;

I disturbi, oltre che ad essere antiestetici, compromettono il benessere fisico della donna incinta, aumentano il rischio d'infiammazione per le vene dilatate e possono determinare problemi circolatori per la mamma e il bambino.

Lo stare a lungo in piedi in gravidanza, per esempio per motivi professionali, può portare svantaggi al bambino non ancora nato.

I problemi causati dalle vene delle gambe vanno prevenuti o attenuati perchè:

- disturbano il benessere fisico durante la gravidanza;
- c'è il rischio di flebiti e trombosi;
- compromettono il sistema circolatorio della madre e del bambino;
- le varici sono antiestetiche.

### **Che cosa si può fare?**

Si consigliano tutte quelle misure che diminuiscono la pressione venosa, che impediscono la stasi sanguigna e che contribuiscono a spingere il sangue venoso verso il cuore. La donna incinta, di regola, non dovrebbe ricorrere a farmaci di sorta, per maggior sicurezza del suo bambino. Normalmente, durante la gravidanza, gli interventi chirurgici dovrebbero essere evitati. E' possibile evitare il ristagno venoso nelle gambe seguendo qualche accorgimento:

**1**

Evitare di stare in piedi per lungo tempo

**2**

Non sedersi su sedie o poltrone troppo basse; evitare anche le sedie con i bordi duri.

**3**

Camminare molto, fare gite, usare la bicicletta, nuotare

**4**

Quando si lavora o si sta seduti a lungo, muovere spesso le gambe, alzarsi in piedi o portare le calze di compressione prescritte dal vostro medico

**5**

Evitare i bagni caldi e le lunghe esposizioni al sole

**6**

In caso di giornate faticose o di tempo caldo, raffreddare le gambe con docce fredde o tiepide dai piedi in su

**7**

A letto, di notte o nelle pause di riposo, sollevare leggermente le gambe