

**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 SOFFRE DI ULCERE: COME COMPORTARSI E COME PREVENIRLE**

### **Le dimensioni del problema**

In Italia più di mezzo milione di persone soffrono di ulcere agli arti inferiori. Le ulcere su base venosa sono quelle più comuni e sono il risultato di una circolazione insufficiente di sangue venoso.

Le vene rappresentano dei veri e propri canali del sangue dalla periferia del corpo verso il cuore. Ogni volta che i muscoli delle gambe si muovono (per es. quando camminiamo) le vene vengono spremute e il sangue viene pompato verso l'alto. Una serie di valvole all'interno delle vene impedisce poi che il sangue ritorni in basso. Con il passare degli anni le valvole si danneggiano, le vene si stirano e si rigonfiano (varici) e il sangue ristagna nelle vene, non rifluisce al cuore e i tessuti delle gambe (e quindi anche la pelle) non sono ben ossigenati. Ecco formarsi le condizioni ideali per la formazione di un'ulcera. Altre possibili cause di ulcere possono essere il diabete, malattie delle arterie, le ferite, malattie e infezioni del sangue, malattie infiammatorie.

Vi si lascia qualche consiglio utile per fronteggiare il Vostro problema:

**1**

Guardate i Vostri piedi e la pelle sottoposta a pressione con attenzione ogni giorno dopo aver ben lavato. Se vedete arrossamenti o vi sentite i piedi più caldi, rimanete a riposo. Se il calore e l'arrossamento persistono più di un giorno consultate subito il Vostro medico.

**2**

LavateVi sempre i piedi e le gambe prima di andare a letto con acqua e sapone. State attenti che l'acqua non sia troppo calda. Asciugate i piedi con un asciugamano soffice, con particolare attenzione agli spazi tra le dita. Non sfregate troppo vigorosamente l'asciugamano sulla pelle. L'asciugatura va fatta con molta attenzione perchè le aree di pelle umida favoriscono l'insirgenza delle ulcere.

**3**

Le unghie vanno tagliate in senso orizzontale, non il linea curva. Non rifilate l'unghia nel punto in cui si approfonda nella carne. E' più facile tagliare le unghie quando esse sono morbide dopo un bagno. Se non ci vedete bene, non tagliatevi le unghie per conto vostro.

**4**

Tenete la pelle dei piedi morbida e idratata dopo un bagno con gli emollienti consigliati dal Vs. dermatologo. La pelle secca, infatti, è più delicata e si rompe facilmente.

**5**

Indossate calze morbide e sempre pulite.

Accertatevi che le calze siano ben tirate sulla pelle e che non ci siano pieghe.

Guardate sempre con attenzione le calze per vedere se ci sono macchie di sangue o di siero (che possono essere un segno d'irritazione cutanea o di un'ulcera).

**6**

Non camminate mai scalzi, anche se per pochi passi. Indossate scarpe di forma opportuna e che siano, soprattutto, larghe e comode. Spesso le ulcere e le ferite ai piedi derivano da traumi di calzature non adatte.

Guardate bene le scarpe prima di indossarle e ispezionate il loro interno con la mano per cercare eventuali chiodi o arricciature del pellame.

Ponete molta attenzione ai traumi in genere e a tutto ciò che può abradere la cute.

**7**

Ponete attenzione nel camminare. Fate passi corti. Non camminate per lunghi periodi senza controllarvi i piedi. Evitate di correre, saltare, camminare su superfici irregolari.

**8**

Non tagliateVi i calli con coltelli o lamette, piuttosto limateli con delicatezza con una pietra pomice.

I calli si sviluppano per un aumento della pressione su una parte del piede e indicano la necessità di adattare meglio le scarpe.

**9**

Dopo la guarigione di un'ulcera al piede, indossate sempre le calzature che Vi sono state consigliate per evitare sfregamenti. La pelle guarita è più debole della pelle "normale". Può essere utile anche indossare due paia di calze.

**10**

Non usate borse con acqua calda o dispositivi elettrici di riscaldamento sulle gambe o sui piedi.

Non indossate giarrettiere, elastici o calze strette che impediscono la circolazione del sangue.

Infine, un ultimo consiglio: quello di ridurre, e preferibilmente smettere, il fumo.

**11**

Tenete una dieta ricca di vitamine e sali minerali, correggendo eventuali carenze.

**12**

Se siete obbligati a stare a letto per molto tempo, cambiate posizione ogni 2-3 ore.