A CURA DEL **DOTT. ALBERTO GOBBI** info@oasiortopedia.it

Gambe stanche? Ecco cosa fare!

MOLTI PILOTI LAMENTANO SPESSO UNA SENSAZIONE DI PESANTEZZA DEGLI ARTI INFERIORI E GONFIORE AI PIEDI E CAVIGLIE LA SERA O DOPO ALLENAMENTI E GARE, ALCUNI HANNO UNA FAMILIARITÀ (GENITORI, NONNI ETC) POSITIVA PER MALATTIE DEL RITORNO VENOSO, ALTRI UTILIZZANO IN MODO IMPROPRIO BENDAGGI O TUTORI A CAUSA DI PRECEDENTI LESIONI ALLE GINOCCHIA O A SCOPO PREVENTIVO. Vediamo di fare un po' di chiarezza e dare qualche consiglio su come prevenire ed alleviare tali disturbi.

La prima regola per prevenire e per curare le malattie venose degli arti inferiori è quella di dedicare alle gambe un po' del nostro tempo; mezz'ora alla sera può essere sufficiente. Tali abitudini devono entrare a far parte del nostro comportamento naturale di tutti giorni, provate per una settimana e vi accorgerete subito che funziona.

Quando siamo in piedi il sangue deve tornare dalle estremità (piedi) fino al cuore, contrastato dalla forza di gravità che tende a trattenerlo verso il basso. Il primo consiglio per chi soffre di difficoltà del ritorno venoso è di evitare di restare fermi, in piedi o seduti, per periodi prolungati di tempo e di utilizzare calze con un elastico troppo stretto alla base del polpaccio.



La forza di gravità, che è una nemica quando siamo in piedi, ci aiuta quando alziamo le gambe ad un livello superiore rispetto a quello del cuore poiché agevola il ritorno del sangue venoso verso il cuore stesso. Quando sentiamo le gambe stanche, quindi, la regola più semplice è sdraiarsi e tenere le gambe sollevate rispetto al cuore di circa 10 cm ad esempio ponendo un cuscino sotto al materasso dalla parte dei piedi o mettendo un rialzo sotto ai piedi del letto.

Altri semplici consigli: quando siamo in poltrona o guardiamo la TV poniamo una normale sedia come appoggio per le gambe in modo da mantenerle alzate. Evitiamo però di appoggiare sulla sedia solo i piedi poiché potremmo determinare una tensione a livello del cavo popliteo ed avere formicolio e perdita della sensibilità.

Per attivare la circolazione venosa è necessario stimolare regolarmente la pompa muscolare del piede-polpaccio (il cosiddetto cuore periferico) camminate, jogging, bicicletta, nuoto e tutte le attività in acqua (idroterapia) sono da considerare come le migliori tra le attività fisiche per la circolazione venosa e sono da consigliare 2-3 volte alla settimana. **La ginnastica in acqua è sicuramente l'attività fisica che maggiormente può dare beneficio al paziente con problemi di stasi venosa.** All'interno dell'acqua, infatti, i benefici dovuti all'attività muscolare si uniscono ai vantaggi derivanti dall'acqua stessa, infatti il galleggiamento dà la possibilità di scaricare gran parte del peso corporeo e ciò agevola l'esecuzione dei movimenti, soprattutto dei soggetti in sovrappeso. Inoltre, la compressione idrostatica dell'acqua esercita una pressione sui tessuti degli arti inferiori che si incrementa con l'aumentare della profondità ed è come indossare una calza elastica a compressione. Parlando di calze, queste rappresentano un'arma importante per la prevenzione e cura delle malattie del ritorno venoso. Le calze vanno indossate al mattino, appena svegli, con le gambe sgonfie per il riposo notturno, e vanno tolte alla sera quando ci si corica.

Come dicevamo, i piloti di motocross che indossano ginocchiere preventive per proteggere le strutture legamentose possono essere a rischio per una aumentata difficoltà del ritorno venoso a causa dei lacci che stabilizzano la ginocchiera alla gamba stessa, infatti non è infrequente la sensazione di gambe stanche o di tumefazione delle caviglie.

consiglio del mese

Dedichiamo alle gambe un po' del nostro tempo; mezz'ora alla sera può essere sufficiente.
TALI ABITUDINI DEVONO ENTRARE A FAR PARTE DEL NOSTRO COMPORTAMENTO NATURALE DI TUTTI GIORNI.

Il NOSTRO STUDIO, COADIUVATO DALLO STAFF DELLA CIZETA MEDICALI, STA QUINDI VERIFICANDO **delle speciali calze elastiche da indossare sotto i tutori per agevolare il ritorno venoso. La peculiarità di questo supporto è data dallo speciale tessuto filato traspirante che favorisce il passaggio dell'umidità e mantiene costante la temperatura dell'arto; l'ideale è infatti utilizzare materiale anallergico a contatto con la pelle (seta, cotone etc.) e tessuti con effetto batteriostatico per evitare l'insorgenza di micosi (vedi precedente articolo sul piede d'atleta).**
Il materiale utilizzato con effetto compressivo decrescente a partire dal piede verso il polpaccio deve tenere conto delle esigenze specifiche del motocross e quindi essere particolarmente robusto, eventualmente utilizzando inserti in speciali materiali atti a ridurre la rottura.
La massima compressione deve essere esercitata subito al di sotto del polpaccio grazie ad una particolare trama del tessuto che conferisce una elasticità variabile (compression zone). Una tale calza specificatamente studiata per lo sportivo può contribuire a ridurre la fatica ed esercitare influsso positivo sulla frequenza cardiaca come dimostrato da recenti studi apparsi in letteratura.