

INSUFF. VENOSA ARTI INF

1. Evitare nel limite del possibile di stare in piedi fermi per lunghi periodi di tempo. Quando obbligati per lavoro (commesse, fornai, parrucchiere...) alzarsi di frequente sulle punte dei piedi: questo esercizio stimola la pompa muscolare del polpaccio, spingendo in alto il sangue.
2. Intervallare passeggiate di media durata a periodi in cui sta seduti o in piedi. Per passeggiate non si intendono due passi all'interno del locale dove ci si trova, ma almeno cinque minuti di cammino ininterrotto.
3. Camminare il più a lungo possibile; perché non parcheggiare 500 metri prima del luogo dove ci si deve recare? Tra andata e ritorno si farà così 1 km.
4. Dormire con gli arti inferiori sollevati di circa 15 centimetri, mettendo un cuscino sotto il materasso (non sotto i piedi), o addirittura sollevando il letto dalla parte dei piedi con uno zoccolo di legno.
5. Evitare forme di calore diretto sulle gambe (stufe, radiatori, bagni eccessivamente caldi); il calore dilata e pertanto aumenta la stasi venosa
6. Il sole non è controindicato ! Basta prenderlo avendo cura di bagnarsi frequentemente le gambe. Non è il sole che fa male, ma il calore che ad esso si associa.
7. Usare scarpe comode, con tacco di 2-3 centimetri, a pianta larga, evitando l'uso di ciabatte e zoccoli. La scarpa segue l'andamento del piede, lo zoccolo e la ciabatta, non essendo chiuse dietro, obbligano il piede a seguire passivamente la coscia e questo non facilita la pompa muscolare del polpaccio
8. Correggere la deambulazione se avete malformazioni dei piedi (piattismo, alluce valgo...) con l'ausilio di un plantare, che svolge benefiche azioni sulla pompa muscolare
9. Evitare sport che aumentano la pressione addominale (sollevamento pesi per es.) e sport che facciano continuamente saltare la colonna di sangue sulle valvole (jogging, tennis, squash). A questi preferite sport morbidi e isotonici (camminare, nuotare)
10. La bicicletta non è vietata, ma parzialmente controindicata perché il sangue incontra angolature al ginocchio che non facilitano il deflusso del sangue. Inoltre tende a stimolare la coscia e poco il polpaccio.
11. Evitare la stitichezza, che rende difficile il deflusso venoso a livello addominale
12. Evitare l'eccesso di fumo e di caffè che svolgono azione vasocostrittrice sulle arterie e quindi non favoriscono la circolazione