

La parola all'esperto : SPECIALE GAMBE PESANTI

Esistono tre principali cause del fenomeno delle « gambe pesanti » :

- > Una circolazione venosa deficitaria,
- > Fenomeni ormonali perturbatori,
- > Stare in piedi a lungo (connesso all'attività professionale).

I sintomi legati alla stagnazione del sangue nelle vene possono essere sinonimi di disagio, di pesantezza e di dolore, è dunque importante apportare efficacemente sollievo.

► Una circolazione venosa deficitaria

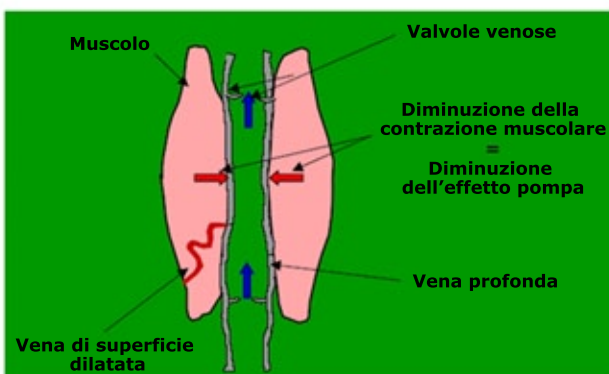
Una circolazione venosa deficitaria e' il segno di una « insufficienza venosa », patologia che tocca principalmente le donne (nove casi su dieci), e che si manifesta con delle sensazioni di gambe pesanti, affaticate, che si gonfiano...

Il sangue proveniente dal cuore tramite le arterie, dopo aver irrorato i diversi organi, riparte verso il cuore prima di ricaricarsi in ossigeno nei polmoni. A livello di arti inferiori, la compressione della volta plantare e soprattutto la contrazione dei muscoli dei polpacci e delle cosce creano un "effetto pompa" che spinge il sangue verso l'alto, dai tessuti verso il cuore. Camminare e fare dell'esercizio fisico favoriscono dunque il ritorno venoso.

All'interno delle vene profonde sono presenti piccole strutture che, chiudono la vena una volta che il sangue è defluito verso il cuore, impedendone il reflusso. Sono le valvole venose che impongono un senso unico alla circolazione sanguigna.

L'insufficienza venosa ha all'origine una **disfunzione di queste valvole**: alterate, non sono più in grado di chiudere la vena in maniera stagna. **Non riescono piu' quindi ad avere un ruolo "anti-reflusso" corretto, e il sangue allora ridiscende e ristagna: è la "stasi venosa".**

Questa insufficienza delle valvole venose è in genere ereditaria, ma può anche essere una conseguenza di altri accadimenti come le perturbazioni di origine ormonale o uno stare in piedi a lungo per particolari condizioni di lavoro.



L'età, la gravidanza, il sovrappeso, il caldo (in particolare il riscaldamento a pannelli), la mancanza di esercizio fisico, i lunghi viaggi in aereo sono altrettanti fattori che possono aggravare l'insufficienza venosa.

► Fenomeni ormonali perturbatori

Gli ormoni femminili hanno un'azione diretta sull'insufficienza venosa, e ciò spiega perché le donne sono molto più soggette degli uomini all'insorgere di questa patologia.

Infatti gli estrogeni e il progesterone alterano le proprietà elastiche delle pareti venose: ciò favorisce la stagnazione del sangue.

Nel corso della vita, la donna deve dunque confrontarsi con parecchie modifiche ormonali che possono dare origine a sensazioni di "gambe pesanti", durante la pubertà, nel corso di un trattamento con contraccettivi orali o in gravidanza.

► Lo stare in piedi a lungo

Il fatto di restare fermi in piedi a lungo è molto negativo per la circolazione venosa. Infatti bisogna procedere facendo almeno 7 passi prima che si metta in moto "l'effetto pompa", e ciò non avviene se si resta fermi sui due piedi.

In questo modo la posizione in piedi ferma e prolungata impedisce i meccanismi indispensabili al buon ritorno venoso, ovvero la compressione della volta plantare e le contrazioni dei muscoli. Commesse, infermiere di sala operatoria, parrucchiere, hostess sono esempi di professioni particolarmente soggette a problemi venosi.

► Come dare sollievo alle sensazioni di « gambe pesanti »

I sintomi correlati alla stagnazione del sangue nelle vene possono essere sinonimo di disagio, di senso di pesantezza e di dolore. E' dunque importante dare sollievo efficacemente.

Uno dei gesti fondamentali per attenuare le sensazioni di « gambe pesanti » è il drenaggio, che grazie ad azioni di massaggio tonico ascendente, facilita il ritorno venoso.

E' ideale effettuare questo drenaggio con l'aiuto di un trattamento specifico che racchiuda principi attivi tonificanti. Queste sostanze apporteranno freschezza e sollievo, lasciando una sensazione di "gambe leggere".