

Dossier de especialistas especial PERNAS PESADAS

Existem três causas principais para o fenómeno das « pernas pesadas » :

- > Uma deficiente circulação venosa,
- > Alterações hormonais marcantes,
- > Permanecer em pé por longos períodos (associado à actividade profissional).

Os sintomas relacionados com a estagnação do sangue nas veias podem ser sinónimo de desconforto, peso e dor, sendo por isso importante aliviar as pernas de forma eficaz.

► Uma deficiente circulação venosa :

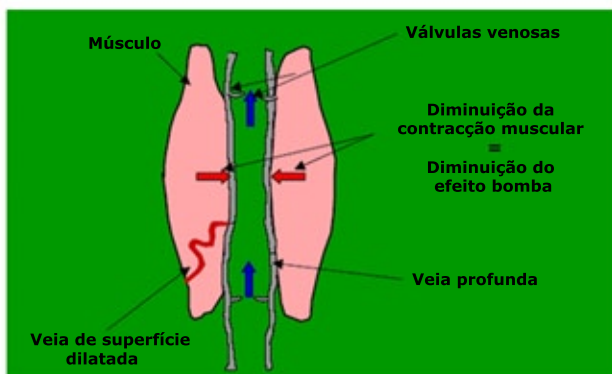
Uma circulação venosa deficiente significa uma « insuficiência venosa », patologia que atinge maioritariamente as mulheres (nove em cada dez casos), e que se manifesta através da sensação de pernas pesadas, cansadas, inchadas...

O sangue proveniente do coração através das artérias, depois de irrigar os diversos órgãos, deve voltar ao coração antes de se recarregar de oxigénio nos pulmões. Em relação aos membros inferiores, a compressão da abóboda plantar e, sobretudo, a contracção dos músculos da barriga da perna e das nádegas criam um « efeito de bomba » que impulsiona o sangue para cima, dos tecidos para o coração. A marcha e o exercício físico favorecem assim o retorno venoso.

No interior das veias profundas encontram-se pequenas estruturas que bloqueiam a veia depois do sangue correr em direcção ao coração, e que o impedem de refluir. São as válvulas venosas, espécie de portas-estancques que impõem um sentido único à circulação sanguínea.

A insuficiência venosa tem como origem uma **disfunção destas válvulas** : alteradas, não são capazes de fechar a veia de forma estanque e **não desempenham correctamente o seu papel "anti-refluxo"**. **O sangue vai voltar a descer e parar: é a chamada "estase venosa"**.

Esta deficiência das válvulas venosas é geralmente hereditária mas pode ser consequência de outros problemas tais como as perturbações hormonais ou o facto de permanecer de pé durante períodos prolongados, associados a certas condições de trabalho.



A idade, a gravidez, a sobrecarga ponderal, o calor (sobretudo o aquecimento através do solo) a ausência de exercício físico, as longas viagens de avião são factores que podem agravar a insuficiência venosa.

▶ Alterações hormonais marcantes :

As hormonas femininas possuem uma acção directa na insuficiência venosa o que explica o facto de as mulheres estarem muito mais sujeitas a esta patologia que os homens.

Com efeito, os estrogénios e a progesterona alteram as propriedades elásticas das paredes venosas : têm tendência a dilatar o que favorece a estagnação do sangue. Durante toda a sua vida, a mulher vai ser confrontada com diversas perturbações hormonais que podem originar a sensação de « pernas cansadas » : puberdade, contracepção oral ou gravidez.

▶ Permanecer de pé por períodos prolongados :

O facto de permanecer de pé durante várias horas é muito nefasto para a circulação venosa. É necessário andar no mínimo 7 passos para que o "efeito bomba" se desencadeie. As empregadas de balcão, enfermeiras (sobretudo as dos blocos operatórios), são alguma das profissões particularmente sensíveis aos problemas venosos.

▶ Como aliviar a sensação de « pernas pesadas » :

Os sintomas associados à estagnação do sangue nas veias podem ser sinónimo de desconforto, peso e dor sendo por isso importante alivia-los de forma eficaz.

Um dos gestos fundamentais para atenuar a sensação de « pernas pesadas » é a massagem drenante: massagens tónicas e ascendentes que facilitam o retorno venoso.

Efectuar esta drenagem com a ajuda de um produto composto por princípios activos descongestionantes e tonificantes é ideal para reactivar o "efeito bomba", que vai estimular eficazmente a circulação venosa : o alívio conseguido é duradouro e o desconforto desaparece; as mulheres voltam a sentir as pernas leves.