

Consells per a persones amb insuficiència venosa als membres inferiors

La sang impel·lida pel cor arriba a les cames per uns tubs anomenats artèries. Aquesta sang torna, un cop complida la seva funció, cap amunt de nou a través d'uns tubs anomenats venes.

Quan aquestes venes estan malaltes, aquest retorn és difícil i la sang queda retinguda a les cames i ocasiona diversos tipus de molèsties: pesadesa, rampa, formiguejos i, fins i tot, dolor i alteracions anatòmiques com ara varices, fístules arteriovenoses, oclusions venoses per trombosi, etc.

Conservar el pes ideal

L'obesitat predisposa l'aparició de varices per la qual cosa ha de crear-se la consciència de mantenir el pes ideal.

Vestuari

Evitar cotilles, cinturons i lligues massa cenyits, com també calçat estret, punxegut o amb taló alt i botes molt ajustades.

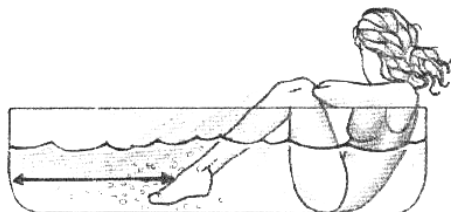
Es recomana la utilització de mitges elàstiques especials i sabates amb taló mínim.

Dieta i medicació

Evitar menjar massa copiosos, el consum excessiu de greixos, dolços, pa blanc i aliments molt salats, i també el consum excessiu d'alcohol i te. Evitar el restrenyiment.

Evitar l'ús d'anticonceptius.

Higiene corporal



Evitar els banys molt calents i les permanències prolongades en saunes. Són recomanables les dutxes fredes en peus i cames.

Bany terapèutic nocturn: diàriament abans de ficar-se al llit, amb l'aigua a 37 °C, durant 15-20 minuts. Flexionar i estendre els genolls i turmells per disminuir la circulació sanguínia

Ocupació

Evitar feines que exigeixen romandre dempeus durant un temps prolongat. No estar força temps assegut (sobretot amb les cames encreuades).

Es desaconsella romandre en ambients massa caldejats, amb aire calent i humit. Evitar transportar càrregues pesades.

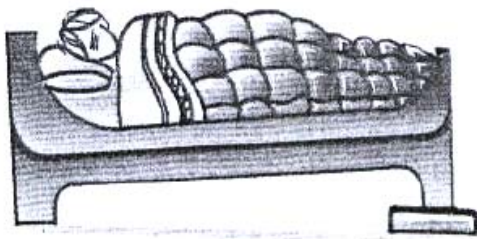
Són recomanables les tasques que exigeixin la pràctica d'un exercici actiu, especialment caminar

Massatge



Realitzar el massatge portant les mans cap amunt des del turmell fins al genoll (com pot veure's a la figura); amb això es contribueix al retorn venós. La cama ha de mantenir-se elevada durant el massatge

Mesures posturals

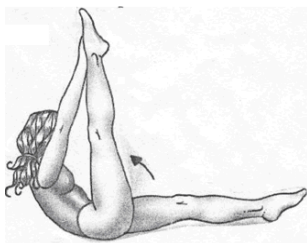


Cames elevades. Tractar, sempre que sigui possible, de mantenir les cames elevades mentre s'està assegut. Moltes tasques domèstiques poden efectuar-se així. Drenatge de postura. Elevar el peu del llit 20-30 cm. Sobre el nivell del capçal per facilitar durant la nit la circulació de la sang venosa.

Si per qualsevol causa cal romandre un cert temps o uns quants dies al llit, mobilitzar els dits dels peus amunt i avall com qui fa adéu.

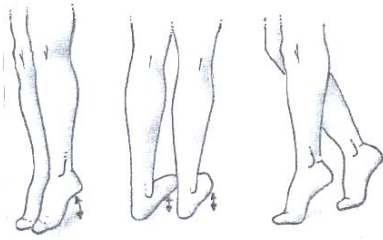
Exercicis per afavorir la circulació venosa

- Nedar és el millor exercici per als malalts venosos.
- Gimnàstica matinal



Estirat d'esquena, aixecar les cames flexionant al màxim les cuixes sobre l'abdomen i aixecant les mans al més a prop possible de la punta dels peus. Repetir-ho 10-15 vegades.

- Punta i taló

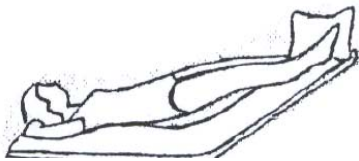


Dos cops al dia, amb els peus descalços i sobre un terra més aviat dur, posar-se de puntetes i caminar així durant 1 ó 2 minuts. Després, repetir el mateix exercici caminant sobre els talons. Fer exercicis imitant els moviments d'una marxa

- Pedaleig enlaire



Estirat d'esquena, amb les mans sota les anques i les cames enlaire imitar el pedaleig d'una bicicleta, girant simultàniament els turmells. Fer aquest exercici dos cops al dia, pedalejant durant 2 ó 3 minuts



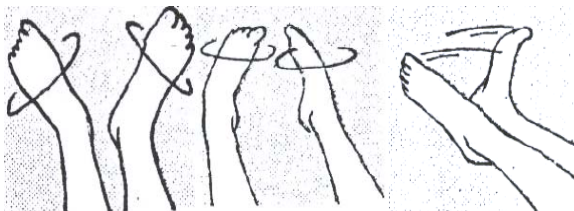
Pressió sobre les plantes dels peus en posició obliqua.



Pressionar les cames en posició obliqua.



Flexionar els dits amb les cames en posició obliqua.



Girar els dits amb les cames en posició obliqua.
Fer oscil·lacions amb les puntes dels dits amb les cames en posició obliqua.