



► 5 dicembre 2017

PRENDITI CURA DELLE TUE GAMBE

Quando non sono in forma qualunque attività diventa più pesante e faticosa. Ma le soluzioni per contrastare i disturbi, e ritrovare il benessere, sono tante ed efficaci

di Ida Macchi

Gambe gonfie e afflitte da insetismi quali capillari e varici in bella vista: un problema che interessa il 30% delle donne under 40 e la metà delle over 50. Ma ci sono anche altri disturbi che spesso danno del filo da torcere, come i crampi, i dolori intensi e prolungati oppure gli scatti involontari degli arti inferiori. Scopri da che cosa dipendono e poi passa al contrattacco seguendo i consigli dei nostri esperti.

PIEDI E CAVIGLIE GONFIE? ALTERNA SPORT E RIPOSO

Il senso di pesantezza agli arti inferiori, soprattutto alla sera, può essere la spia di un'iniziale insufficienza venosa. Segnala, infatti, il difficoltoso ritorno del sangue dalla periferia al cuore: invece di essere spinto verso l'alto, ristagna nelle estremità causando edema. Il segreto per tenere sempre su di giri la circolazione venosa? «Muoversi il più possibile, scegliendo un programma di attività fisica mirato», suggerisce la dottoressa Michela Galimberti, angiologa e chirurgo vascolare a Milano. «L'ideale sono due ore di nuoto, di aquagym o hydrobike alla settimana. Oppure, venti minuti di camminata a passo svelto, dieci minuti di salti e saltelli con la corda, trenta minuti di

bicicletta in piano o di ballo tre volte alla settimana. Se si lavora a lungo in piedi, è consigliabile indossare collant a compressione graduata che esercitano una pressione sulle caviglie, aiutando a prevenire i rallentamenti del circolo venoso e linfatico». Alla sera, prima di andare a dormire, è invece utile tenere le gambe "in scarico", sollevate su uno sgabello o una poltrona, dopo aver avvolto le estremità con un asciugamano bagnato di acqua fredda. È importante tenere le ginocchia leggermente piegate, per evitare di mandare in tensione i grossi vasi che riportano il sangue al cuore.

SE COMPAGNO RETICOLI BLUASTR

Serve qualche cura in più, invece, se le gambe presentano anche ciuffi di capillari blu o violacei (le cosiddette teleangectasie) o vere e proprie varici in rilievo. «In questo caso, come primo rimedio, si possono utilizzare integratori a base di escina, rusco, ippocastano, centella o meliloto: apportano bioflavonoidi che rendono più resistenti le pareti delle vene», prosegue la dottoressa Galimberti. «Allo stesso tempo, è importante programmare un ecocolordoppler, l'esame diagnostico a ultrasuoni, simile a un'ecografia: serve a valutare se i reticoli affiorati sulla



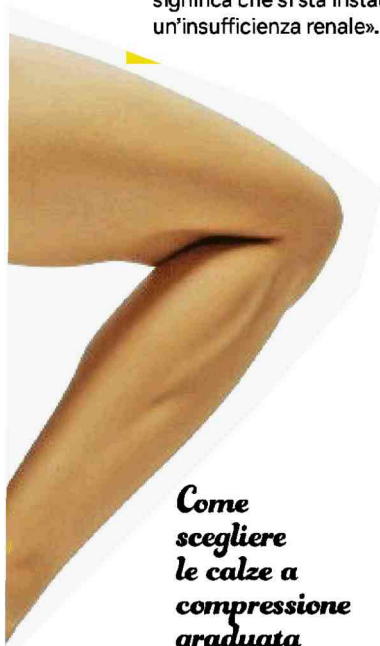
Ascolta il podcast sulle gambe starbene.it/podcast/ in collaborazione con MyVoxes

Camminare a piedi nudi stimola la pompa plantare e migliora la circolazione



Se i reni non funzionano bene

«Piedi e caviglie gonfie non sono sempre la spia di un'insufficienza venosa: se l'ecocolordoppler rivela che la circolazione è a posto, mai sottovalutare l'eventualità che i disturbi possano dipendere da un malfunzionamento dei glomeruli, le unità filtranti dei reni», mette in guardia il dottor Paolo Pizzinelli, internista. «Una situazione frequente in chi ha la pressione arteriosa perennemente sopra i valori normali, non lo sa e perciò non si cura». La prima cosa, quindi, è misurare la pressione. Se è alta, parlane con il medico: potrà accertare se i reni funzionano bene con un semplice esame delle urine. Se rilevano tracce di proteine, significa che si sta instaurando un'insufficienza renale».



Come scegliere le calze a compressione graduata

Se lavori a lungo in piedi o seduta, l'ideale è che tu ti abitui a indossare collant a compressione graduata, in grado di esercitare sulle gambe una pressione compresa tra i 18 e i 20 mmHG (il valore è indicato sulla confezione). Grazie a speciali maglie a struttura

"tubolare", il tessuto dà un input decrescente (massimo sulla caviglia, medio al polpaccio e minimo all'altezza della coscia), teso a scongiurare rallentamenti, formicolii ed edema. Esistono calze "leggere" (ovvero con un peso e uno spessore pari

a 40 denari), ed altre più spesse e coprenti, con un'opacità compresa tra i 70 e i 140 denari. Quest'ultime hanno un potere tonificante maggiore e sono indicate qualora sulle gambe compaiano delle ragnatele di venuzze. In questo

modo si evita che si allarghino a macchia d'olio. Indossarle sotto la gonna o i pantaloni non è più un sacrificio: oggi i modelli di collant compressivi sono difficilmente distinguibili da quelli "normali". Non rappresentano, quindi, più una minaccia alla femminilità.

superficie delle cosce e dei polpacci rappresentano soltanto un problema estetico o sono legati a un'insufficienza valvolare. Ovvero a una cattiva "tenuta" delle valvole presenti lungo il decorso delle vene superficiali delle gambe (la piccola e la grande safena) o delle loro collaterali». Le terapie? Per cancellare le teleangectasie si può ricorrere al laser mentre per varici e cordoncini bluastri si possono utilizzare le iniezioni sclerosanti, senza dover ricorrere all'intervento endovascolare come si faceva un tempo. «Nel primo caso, capillari e venuzze vengono rapidamente cauterizzate grazie alla luce selettiva del laser, ambulatorialmente e senza dolore (ogni seduta costa circa 200 €)», puntualizza [Michela Galimberti](#). «Nel secondo caso, la tecnica più innovativa consiste nella scleromousse, che mira a chiudere i vasi malati e a eliminare le varici con una schiuma formata da una miscela di aria e soluzione sclerosante. Questa viene iniettata all'interno della vena e, grazie alla formazione di microbolle, riesce a cauterizzarla in tutta sicurezza. Il trattamento è ambulatoriale, indolore e dura trenta minuti circa. Dopo, occorre indossare calze a compressione graduata per un mese e mezzo, in modo da mantenere i risultati ottenuti nel tempo». In alcune Regioni, come il Lazio, il trattamento sclerosante è a carico del Servizio sanitario nazionale, in altre viene effettuato solo privatamente. I costi variano da 200 a 400

SE TRASCORRI MOLTE ORE SEDUTA ALLA SCRIVANIA O IN PIEDI, INDOSSA UN COLLANT "COMPRESSIVO": PREVIENE PESANTEZZA E FORMICOLII.

€ a seduta, a seconda dell'ampiezza della zona da trattare».

NON RIESCI A TENERLE FERME? VAI DAL NEUROLOGO

Hai le gambe che a volte si muovono indipendentemente dalla volontà, percorse da scatti nervosi, irrequiete e incapaci di stare ferme. Ti capita soprattutto quando stai per addormentarti o nel pieno della notte, quando il movimento incontrollato diventa così frenetico da causare risvegli improvvisi. «Sono i sintomi della cosiddetta "sindrome delle gambe senza riposo", un disturbo motorio del sonno che colpisce circa il 3% degli italiani, con una netta predilezione per il gentil sesso», spiega il professor Luigi Ferini Strambi, docente di neurologia all'Università Vita Salute dell'ospedale San Raffaele di Milano. «Si tratta di una patologia spesso di origine genetica (il 50% di chi ne soffre ha almeno un membro →



► 5 dicembre 2017

→ della sua famiglia che ne è afflitto) e dipende da una disfunzione del sistema dopaminergico. Coinvolge, infatti, la dopamina, neurotrasmettitore che regola il movimento e che si abbassa fisiologicamente nelle ore serali e notturne. Se c'è una predisposizione genetica, questo calo è sufficiente ad innescare gli scatti e i movimenti involontari delle gambe. Non solo: chi ne soffre diventa facile preda di una forma di insonnia che non si risolve con alcun farmaco ipnoinducente e, nei casi più gravi, oltre a muoversi freneticamente le gambe diventano anche doloranti. Il primo rimedio per alleviare il disturbo, soprattutto se occasionale, è quello di alzarsi dal letto e camminare: in genere bastano 5-10 minuti perché le gambe si acquietino. «Se il problema si ripresenta 2-3 volte alla settimana, o se interferisce pesantemente sulla qualità del riposo, occorre invece rivolgersi a un centro di medicina del sonno dove il neurologo, oltre a confermare la diagnosi, può prescrivere farmaci a base di molecole (come il pramipexolo e la rotigotina) che aumentano i livelli di dopamina», spiega il professor Ferini Strambi. «Oppure si possono prescrivere delle molecole farmacologiche che potenziano il sistema Gaba (gabapentin e pregabalin, per esempio), riducendo l'agitazione degli arti inferiori. Per le forme più gravi, che causano anche dolore, sono invece indicati farmaci più potenti, come l'ossicodone, che hanno un duplice effetto: agiscono sia come antidolorifici sia potenziando il sistema dopaminergico. Infine, in alternativa, si può ricorrere alla somministrazione di ferro per via endovenosa. Questo, infatti, è un minerale molto importante per favorire la sintesi di dopamina. No, invece, ai sonniferi perché non hanno alcun effetto curativo».

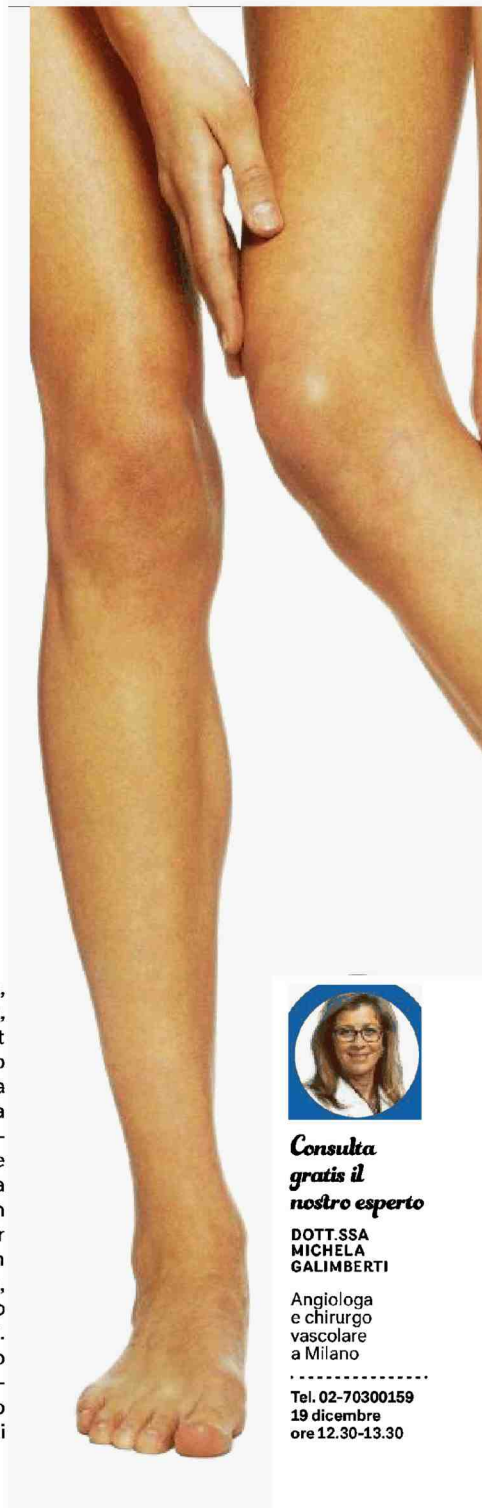
FITTE IMPROVISE? PUNTA SUI MINERALI

Sono soprattutto i muscoli del polpaccio a tendersi e indurirsi di colpo, non allentando la morsa anche per 10 minuti di fila. Sì, i crampi "tagliano" letteralmente le gambe e si manifesta-

Manovre "scioglicrampi"

Se all'improvviso un crampo ti attanaglia il polpaccio, puoi eliminarlo in questo semplice modo: siediti per terra e chiedi a un'amica di sollevarti la gamba verso l'alto e di sorreggerla sotto il tallone con una mano. Poi, con l'altra mano, deve fletti le dita del piede in avanti: il muscolo contratto si rilascia immediatamente. Se sei da sola, per ottenere lo stesso risultato, appoggia la punta del piede della gamba assalita dai crampi su un ripiano di circa 20 centimetri d'altezza e piega il ginocchio. Se le fitte sono, invece, alla coscia, piega il ginocchio, fletti la gamba indietro e porta il piede verso i glutei. Queste semplici tecniche di stretching servono ad allentare la tensione muscolare. Scomparsa la sensazione di dolore intenso, massaggia la parte indolenzita, dal basso verso l'alto, con leggeri movimenti di sfioramento.

no soprattutto nel cuore della notte, oppure nel pieno di un'attività fisica, magari mentre corri sul tapis roulant o pedali sulla cyclette. «Sono l'effetto di uno sforzo fisico eccessivo che ha sovraccaricato i muscoli, oppure la conseguenza di un calo di sali minerali (soprattutto calcio, magnesio e potassio). Quest'ultimo si verifica se la sudorazione non viene reintegrata con l'assunzione di liquidi», spiega il dottor Roberto Sala, medico dello sport. «In causa anche le posizioni scomode, mantenute troppo a lungo, o un colpo di freddo che ha "raggelato" i muscoli. Le soluzioni per evitare i crampi sono alla portata di tutti. Evitare, innanzitutto, sessioni di attività fisica troppo intense e programmare un piano di



**Consulta
gratis il
nostro esperto**

**DOTT.SSA
MICHELA
GALIMBERTI**

Angiologa
e chirurgo
vascolare
a Milano

.....
Tel. 02-70300159
19 dicembre
ore 12.30-13.30



► 5 dicembre 2017



4 esercizi per riattivare la circolazione

Chi soffre di problemi vascolari, ogni sera può dare una sferzata alla circolazione con questo miniprogramma, suggerito dal dottor Roberto Sala, medico dello sport.

1

SQUAT

Con i piedi leggermente divaricati e le mani sui fianchi, effettua 10-15 squat: sposta il peso sui talloni e piegati lentamente sulle ginocchia, ritornando ogni volta alla posizione di partenza.

2

SULLE PUNTE

In piedi, con le gambe unite e le braccia lungo i fianchi, effettua 20 calf raises: alza i talloni, rimani 2-3 secondi appoggiata sull'avampiede e torna a terra. Cerca di prolungare l'esercizio.

3

ROTAZIONI

Da seduta, accavalla la gamba destra sulla sinistra e ruota lentamente il piede e la caviglia, disegnando cerchi ampi e completi. Effettua 10-15 rotazioni e poi ripeti sull'altro lato.

4

AL "VOLANTE"

Sempre da seduta, simula i movimenti della guida, immaginando di schiacciare alternativamente il pedale del freno e quello dell'acceleratore per almeno un minuto.

LA RADICE DI ZENZERO ALLEVIA LA FATICA MUSCOLARE E PREVIENE I CRAMPI. LE DOSI: 2 G DI RADICE FRESCA, CRUDA O IN DECOTTO.

allenamento graduale, soprattutto dopo un periodo di inattività. E ancora: utilizzare scaldamuscoli se si resta a lungo in locali poco riscaldati e bere più liquidi (acqua minerale o bibite idrosaline) prima e dopo l'attività fisica». Se i crampi sono frequenti, potrebbe essere utile arricchire la dieta con alimenti che forniscono magnesio, potassio e calcio, come le banane, le verdure a foglia verde, le uova, lo yogurt, i legumi, il germe di grano, i broccoli, la rucola, gli spinaci e le verze. Da non dimenticare lo zenzero: secondo uno studio pubblicato sul *Journal of Pain*, allevia la fatica muscolare e riduce così il rischio di crampi. Le dosi ideali: 2 grammi di radice al giorno, da consumare fresca oppure in decotto.

DOLORI INTENSI? SERVE L'ORTOPEDICO

Soffri di dolori alle gambe? «Per accu-sarli, a volte basta avere un cattivo appoggio dei piedi, magari perché c'è una leggera differenza nella lunghezza degli arti», spiega il dottor Paolo Pizzinelli. «I medici la chiamano eterometria o dismetria, un problema tutt'altro che raro che provoca una postura difettosa e uno squilibrio nei carichi che gravano sulla gamba destra e sulla sinistra. Ciò innesca, spesso, una sciatalgia con un dolore intenso che dal gluteo si irradia a una gamba. Un malessere analogo può essere scatenato anche dalla presenza di un'ernia lombare, ovvero dalla protrusione o dalla fuoriuscita

del nucleo polposo di uno dei dischi che fanno da ammortizzatore tra una vertebra e l'altra. Spostandosi dalla sua sede naturale, finisce con il comprimere una radice nervosa e, oltre al dolore alla gamba, provoca anche mal di schiena e formicolii al mignolo e alla parte esterna del piede». Se a essere doloranti sono soprattutto le ginocchia o le caviglie, invece, la colpa potrebbe essere dell'artrosi, ovvero del naturale invecchiamento delle cartilagini delle articolazioni che con il tempo si usurano, facendo in modo che i capi articolari non scorrano più bene l'uno sull'altro. Le soluzioni? «In caso di eterometria è sufficiente ricorrere a un plantare personalizzato che compensi la differenza di lunghezza degli arti con un rialzo mirato. Così le gambe tornano a essere di nuovo "in pari"», suggerisce il dottor Paolo Pizzinelli. «Se c'è il sospetto di un'ernia lombare, è invece necessario il riposo a letto per qualche giorno e il ricorso ad antinfiammatori e antidolorifici. I farmaci servono a ridurre i sintomi perché l'organismo ha una capacità di guarigione spontanea e nella maggior parte dei casi riesce a riassorbire l'ernia nel giro di 4-6 settimane, eliminando così la compressione sulla radice nervosa. Se l'origine dei dolori è l'artrosi, il medico può prescrivere terapie fisiche analgiche (ultrasuoni, laser, marconiterapia e tecarterapia), l'uso di tutori da indossare o iniezioni intrarticolari di acido ialuronico che lubrificano l'articolazione e aiutano a ripristinare l'integrità della cartilagine». ●

AGF