

## CONSIGLI UTILI:

- ✓ Evitare di restare in piedi fermi per periodi prolungati o seduti troppo alungo; se proprio dovete, sollevatevi ogni tanto sulle punte dei piedi: attiverete in tal modo la "pompa muscolare";
- ✓ Utilizzare calze a compressione graduata;
- ✓ Praticare un'attività fisica moderata ma costante
- ✓ Perdere peso o non ingrassare, mantenendo una igiene alimentare e comportamentale. L'aumento di peso favorisce il gonfiore delle gambe, la sensazione di pesantezza agli arti inferiori e accentua i fastidi del piede, del ginocchio e dell'anca.
- ✓ Fare massaggi dal basso verso l'alto con creme o gel specifici
- ✓ Evitate di esporre le gambe al calore diretto, (caloriferi, stufe, caminetti);
- ✓ Sarebbe una buona abitudine se alla sera, prima di coricarvi, riuscire a mantenere le gambe in verticale, (magari appoggiandole al muro), per almeno 5 minuti.

## PER UN TRATTAMENTO INTEGRATO

Nella prevenzione e nel trattamento dell'Insufficienza Venosa è utile associare prodotti ad attività flebotonica per uso interno a prodotti in forma di pomate e gel per uso esterno.

L'utilizzo combinato permette infatti di sfruttare la sinergia di azione dei principi attivi, che si traduce in una maggiore efficacia del trattamento, ed in un conseguente miglioramento delle problematiche del microcircolo

È inoltre consigliato fare uso di calze contenitive che aiutano a diminuire il gonfiore ed alleviare la tipica sensazione di pesantezza alle gambe.

# INSUFFICIENZA VENOSA



APOTECA NATURA

In estate o al termine di una giornata di lavoro capita molto spesso di sentire le gambe affaticate, pesanti e dolenti.

Questi sono i sintomi più frequenti di un disturbo chiamato insufficienza venosa che colpisce oggi nei paesi occidentali più del 40% della popolazione con maggiore prevalenza per le donne (rapporto uomo - donna = 1:3). Sedentarietà, un lavoro che costringe a rimanere fermi in piedi per lunghi periodi di tempo, l'alimentazione scorretta, sono i principali "nemici" della salute delle nostre gambe.

## CHE COSA È L'INSUFFICIENZA VENOSA?

Il termine generico "Insufficienza Venosa degli arti inferiori" comprende una serie di disturbi caratterizzati da un difficoltoso ritorno del sangue venoso al cuore.

La posizione eretta, fa sì che il sangue, per forza di gravità, tenda a scendere verso il basso e a rimanervi; per tornare al cuore, ed essere rimesso in circolo, deve pertanto compiere una vera e propria "scalata" durante la quale viene aiutato da diversi meccanismi:

- ✓ le valvole "a nido di rondine" presenti all'interno della vena che fanno andare il sangue solo verso l'alto
- ✓ il tono della parete muscolare liscia delle vene che facilita il ritorno venoso
- ✓ la muscolatura degli arti inferiori che, contraendosi, esercita un effetto "pompa" sui vasi.

Quando uno o più di questi meccanismi perdono in parte o totalmente la loro efficacia, la capacità del nostro organismo di "pompare il sangue dal basso verso l'alto" diminuisce, determinando così un ristagno del sangue negli arti inferiori. In queste condizioni le pareti venose, sottoposte a tensione eccessiva, diventano sempre meno resistenti e tendono a dilatarsi, procurando la perdita progressiva del tono venoso con ulteriore ristagno del sangue e conseguente riduzione degli scambi di sostanze nutritive e di scorie con i tessuti periferici che causa la tipica "sensazione di pesantezza delle gambe".

La sintomatologia dell'insufficienza venosa va dal semplice gonfiore fino ad alterazioni più gravi: pesantezza delle gambe, crampi specialmente notturni, senso di tensione, fragilità capillare, prurito ed infiammazione cutanea, assottigliamento della pelle, dolore soprattutto a fine giornata. Nelle situazioni più gravi l'insufficienza venosa porta alla comparsa di vere e proprie complicanze quali le varici, le flebiti, le trombosi o le ulcerazioni.

## QUALI POSSONO ESSERE LE CAUSE PRINCIPALI?

Numerose sono le cause, molto spesso collegate a comportamenti e situazioni tipicamente femminili:

- ✓ utilizzo di indumenti troppo stretti agli arti inferiori e tacchi troppo alti
- ✓ lunga permanenza in piedi (tipologie particolari di lavoro: parrucchiere, commesse, ecc.);

- ✓ lunga esposizione al sole o a fonti di calore (azione vasodilatante del calore);
- ✓ gravidanza, (azione meccanica dovuta alla compressione sulle vene del bacino dal bambino che cresce e aumento del volume del sangue nell'ordine del 20%, con aumento della stasi ematica e un riduzione del tono vascolare provocato dagli ormoni della gravidanza)

Esistono inoltre altri fattori che predispongono a queste problematiche, comuni anche agli uomini, e tra queste ricordiamo il **sovrappeso, la stitichezza e la ereditarietà.**

## COSA FARE?

La terapia dell'Insufficienza Venosa fa perno principalmente sul fatto che i disturbi si innescano con un **processo graduale** che può essere **rallentato con opportuni provvedimenti di prevenzione** che, oltre ad alleviare i sintomi, aiutano ad evitare che tale quadro si trasformi in patologia. Valutando il singolo caso il Medico può decidere di ricorrere a:

### TRATTAMENTO FITOTERAPICO

Ai primi stadi della Insufficienza Venosa e nella terapia preventiva è possibile ricorrere all'utilizzo di estratti di Piante Officinali ad azione flebotonica dalla comprovata efficacia quali **Rusco, Ippocastano, Centella, Mirtillo, Amamelide, Vite rossa, Ginkgo ecc.** Queste piante agiscono riducendo la permeabilità dei capillari e delle venule, favorendo il ritorno venoso, e diminuendo il senso di pesantezza delle gambe. Molti dei principi attivi isolati provenienti da queste piante vengono anche utilizzati in Farmaci ad azione Flebotonica.

### TERAPIA FARMACOLOGICA

**Flebotonici:** sono utilizzati agli stadi iniziali della Insufficienza Venosa, come terapia preventiva o come terapia di supporto post-chirurgico. I principi attivi di questi farmaci vengono isolati da Piante Officinali: flavonoidi, triterpeni (provenienti dalla Centella), Bioflavonidi (estratti da Ruta, Mirtillo ecc.), Escina (Ippocastano), Ruscogenine (Rusco) ecc.. Agiscono sui capillari e sulle venule post-capillari, migliorando il tono delle pareti vasali, favorendo il ritorno venoso determinando un miglioramento della sintomatologia. **Anticoagulanti e Trombolitici:** I farmaci anticoagulanti vengono utilizzati per limitare la formazione di trombi e per prevenire le recidive. Tra i principi attivi ricordiamo l'eparina e i dicumorolici. I farmaci trombolitici (streptochinasi, urochinasi..) sono invece in grado di ottenere una rapida "dissoluzione" del trombo già formato.

### TERAPIA FISICA E TERAPIA COMPRESSIVA

La terapia fisica comprende la **pressoterapia, il massaggio, il linfodrenaggio e l'idroterapia.** Tutte queste tecniche fisioterapiche favoriscono lo smaltimento delle scorie del metabolismo e favoriscono lo scambio di sostanze nutritive con i tessuti (trofismo). Importante ricordare che l'azione benefica dell'acqua (idroterapia) sulla stasi venosa e linfatica: **anche a casa si può stimolare la circolazione e diminuire il gonfiore immergendo le gambe alternativamente per qualche minuto in acqua fredda e tiepida, ricordandosi di terminare sempre con l'acqua fredda.** La terapia compressiva utilizza bende elastiche o calze e collant a compressione graduata per ridurre la pressione del sangue all'interno delle vene. È utile in particolare per la prevenzione e nei primi stadi della patologia.