

**CALZE A COMPRESSIONE** ITALIAN  
**PER EVITARE LA RICOMPARSA DELLE ULCERE VENOSE NELLE GAMBE**  
**(COMPRESSION STOCKING**  
**TO PREVENT VENOUS LEG ULCERS RETURNING)**

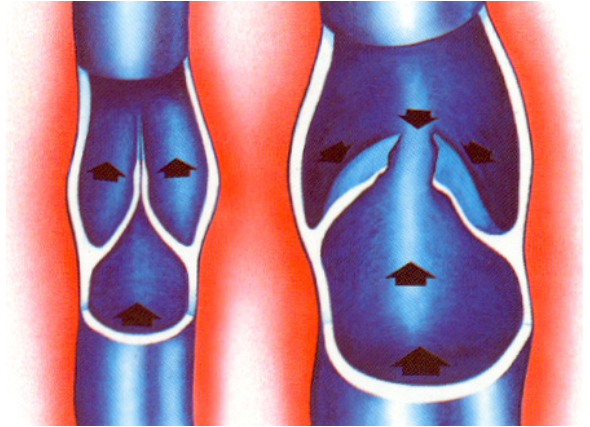
**Cosa sono le ulcere venose delle gambe?**  
**(What are venous leg ulcers?)**

Le ulcere venose nelle gambe sono causate dall'incapacità delle vene di trasportare il sangue dalle gambe al cuore. Questo disturbo provoca un aumento del gonfiore nella parte inferiore delle gambe il che a sua volta porta alla formazione di ulcere. Per aiutare le vene e fare arrivare il sangue al cuore e ridurre il gonfiore, devi usare una calza a compressione (o calza terapeutica) per prevenire la ricomparsa delle ulcere.

***Le calze a compressione devono essere sempre aderenti. A tal fine segui i seguenti consigli:  
(Compression stockings need to be very firm at all times. Please observe the following advice:)***

Vena normale

Vena anormale



**CALZE A COMPRESSIONE (COMPRESSION STOCKINGS):** Una volta che l'ulcera è guarita con

l'uso di fasciature, dovrai mettere una calza a compressione tutti i giorni per prevenire la ricomparsa (il ritorno) dell'ulcera. Il tuo medico o l'infermiera ti diranno se devi portare una calza a compressione su una gamba o su entrambe le gambe.

**PER USARE LA CALZA A COMPRESSIONE TUTTI I GIORNI SENZA PROBLEMI, DOVRESTI:  
(TO HELP YOU WEAR YOUR COMPRESSION STOCKING EACH DAY PLEASE):**

- ❖ Farti la doccia alla sera subito prima di coricarti (non fare la doccia alla mattina)
- ❖ Massaggiare con una crema idratante (es. Sorbelene) la pelle delle gambe (dopo la doccia)
- ❖ Dormire con le gambe in posizione rialzata (alza leggermente l'estremità del letto ai piedi dello stesso)
- ❖ Al mattino mettersi le calze a compressione prima di poggiare i piedi a terra (per prevenire il gonfiore). N.B.: A tal fine può essere utile tenere le calze accanto al letto
- ❖ Coprire eventuali ferite aperte (piaghe o ulcere) prima di mettersi le calze
- ❖ Se, a causa del caldo, non sopporti le calze a compressione, le puoi togliere **MA NON** andare in giro senza calze altrimenti le gambe si gonfieranno subito e troverai difficile rimettertele. ***Riposati con le caviglie in posizione più alta rispetto alle anche e muovi i piedi avanti e indietro per favorire la circolazione!***

***LE CALZE DEVONO ESSERE SOSTITUITE OGNI 6 MESI secondo le istruzioni della casa produttrice!!!  
(STOCKINGS MUST BE REPLACED EVERY 6 MONTHS and as per manufacturers instructions!!!)***

**CALZE A COMPRESSIONE**  
**PER EVITARE LA RICOMPARSA DELLE ULCERE VENOSE NELLE GAMBE**  
**(COMPRESSION STOCKING**  
**TO PREVENT VENOUS LEG ULCERS RETURNING)**

**COME METTERLE (FITTING):** può essere molto difficile mettersi le calze a compressione.

Quando acquisti le calze a compressione chiedi se c'è qualcosa che può aiutarti a mettertele e a togliertele.

Quando ti metti le calze a compressione:

- ❖ Proteggi la calza da gioielli acuminati ed unghie – mettendoti guanti di gomma o di cotone
- ❖ Quando tiri su la calza, non allungarla troppo. La calza dovrebbe iniziare in corrispondenza delle dita dei piedi e fermarsi appena sotto la rotula del ginocchio. (Non piegare o arrotolare la parte superiore della calza perché così facendo potresti arrestare la circolazione del sangue nella gamba)
- ❖ Mettiti sempre le calze seguendo le istruzioni

**COME PRENDERTI CURA DELLE CALZE:**

**CARE OF COMPRESSION STOCKING**

- ❖ Non usare vitamina E o idratanti a base di petrolio
- ❖ Lava le calze a mano o con il ciclo delicato della lavatrice tutti i giorni
- ❖ Usa un detersivo delicato
- ❖ Non asciugare alla luce diretta del sole – Non usare l'asciugatrice
- ❖ Non lasciarle in ammollo e non usare varechina
- ❖ Fai asciugare le calze in posizione orizzontale (se le appendi potresti deformarle)



**Togliti le calze e rivolgiti al medico, all'infermiera sociosanitaria o al pronto soccorso dell'ospedale se nutri preoccupazioni o se noti uno dei seguenti sintomi:**  
**Please remove the compression stocking and contact your GP, Community Health Nurse or hospital emergency department if you are concerned or notice any of the following:**

- ❖ Aumento del dolore nelle dita dei piedi, nei piedi o nelle gambe
- ❖ Dita dei piedi di colore bluastrò
- ❖ Indolenzimento, sensazione di freddo o gonfiore nelle dita dei piedi, nei piedi o nelle gambe
- ❖ Macchie causate da una ferita che trapassano la calza