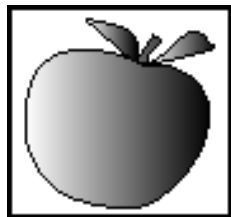
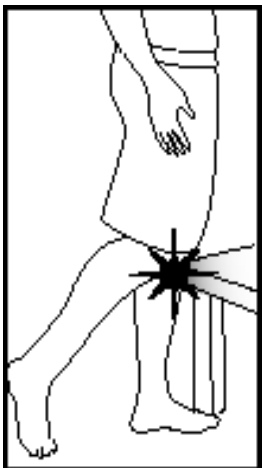


Un eccessivo peso corporeo grava sulle funzioni del cuore, delle arterie e delle vene. Cerca di seguire una dieta regolata.



- L'inattività facilita la formazione di trombi (coaguli di sangue) nelle vene, sia quelle sane che quelle non sane.
- Fai regolari esercizi fisici per mantenere attivi i muscoli delle gambe.
- Evita ferite e lacerazioni cutanee, abbi cura delle tue gambe quando cammini, quando lavori in giardino, quando viaggi. Non sistemare i mobili in maniera che ingombrino il passaggio e non lasciare in giro per la casa oggetti vari che possono farti inciampare e cadere.
- Due o tre volte alla settimana accertati che non hai lacerazioni alla pelle.
- Se scopri anche la più piccola lacerazione, disinfettala, fasciala e poi falla vedere al medico.
- Se soffri di diabete controlla regolarmente la pelle dei piedi e se



noti qualche lacerazione parlane subito col medico.

- Controlla che gli indumenti e le calzature che indossi non premino e causino irritazioni in qualche parte del corpo.

**Se il dottore o l'assistente sanitario/a ti prescrivono del riposo**

- tieni il letto sollevato dalla parte dei piedi
- muovi spesso le gambe
- inspira ed espira a intervalli regolari
- se ti colgono dolori improvvisi ai polpacci parlane subito col medico

**LA PREVENZIONE  
E UN INTERVENTO TEMPESTIVO  
possono arrestare un disturbo  
prima che diventi grave**

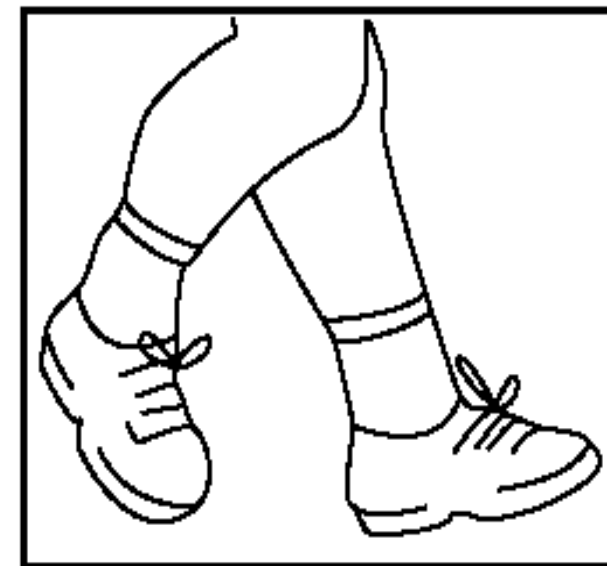
**Western  
Sydney**

Area Health  
Service

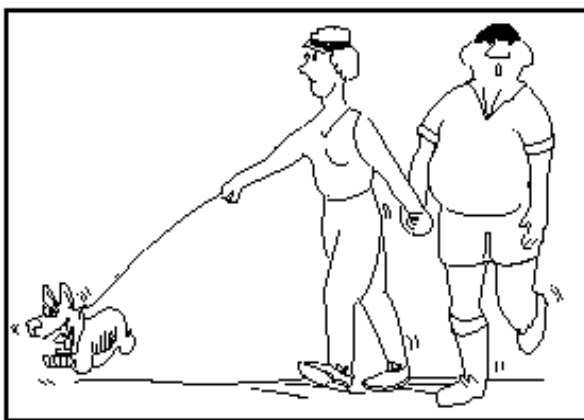
**HEALTH**

# ABBI CURA DELLE TUE GAMBE

*(LOOKING AFTER YOUR LEGS)*



- Tramite le arterie il sangue fornisce sostanze nutritive a tutte le parti del corpo.
- Le vene riportano i residui inutilizzati verso certi organi del corpo che hanno la funzione di distruggere questi residui e di espellerli.
- Le vene sane e i muscoli dei polpacci che funzionano a dovere spingono il sangue verso l'alto, come avviene quando siamo in posizione verticale, sia seduti che in piedi.
- Quando le vene non funzionano bene il sangue si blocca nelle gambe.
- Questa congestione del sangue può causare:
  - vene varicose (aumenta la pressione del sangue nelle vene)
  - gambe gonfie (edema)
  - lacerazioni
  - pericolosi grumi e coaguli



### Le congestioni di sangue alle gambe possono essere evitate

- tenendo in esercizio i muscoli dei polpacci in modo da aiutare le vene a riportare il sangue al cuore,
- tenendo le gambe - quando si è seduti o sdraiati - in posizione rialzata rispetto al corpo,
- indossando calze o fasce elastiche a compressione graduata come da prescrizione dal medico.



### Suggerimenti pratici per evitare l'insorgere di problemi e disturbi

- Evita di star seduto/a o in piedi per lunghi periodi. È meglio che ogni tanto ti sdrai, tenendo le gambe rialzate, oppure vai a farti una camminata a passo veloce.
- Se devi necessariamente restar seduto/a o in piedi, muovi spesso i piedi, alzandoli e abbassandoli.

- Quando si tengono le gambe alzate, si diminuisce il carico che grava sulle vene delle gambe.
- Parla col tuo medico di famiglia dell'utilità di alzare con degli spessori il letto dalla parte dei piedi.
- Le calze elastiche a compressione graduata prescritte dal medico possono essere tolte alla notte.
- I vari tipi di calze elastiche non sempre rappresentano una cura sufficiente. Parlane col medico.
- Evita il calore eccessivo:
  - non fare bagni molto caldi,
  - non fare bagni di sole,
  - evita scottature solari alle gambe,
  - se hai problemi di circolazione alle gambe, usa acqua tiepida e non dormire con la coperta elettrica accesa.

