

## **Farmacia Moroni**

*C.so Brodolini, 81  
27029 Vigevano (PV)*

*tel. 0381 83296 - fax 0381 90190*

*www.farmaciamoroni.it*



## **GAMBE PESANTI**

### **Perchè ho le gambe pesanti?**

La sensazione di pesantezza e tensione che si accusa alle gambe deriva principalmente dalla difficoltà del sangue a risalire dal basso verso l'alto, nella fase di ritorno al cuore. E' questo il motivo per cui si genera un ristagno di sangue a livello degli arti inferiori.

Il circolo sanguigno prevede che il sangue risalga dai piedi verso il cuore per poi essere ripompato nel torrente circolatorio.

All'interno dei vasi sanguigni sono presenti particolari valvole che facilitano il ritorno venoso, impedendo al sangue di ridiscendere una volta pompato verso l'alto.

Anche la muscolatura degli arti inferiori contraendosi contribuisce a facilitare la risalita del sangue verso il cuore. Infine il tono della parete dei vasi sanguigni è importante per facilitare il ritorno venoso.

### **Quali sono le cause**

Le cause che più comunemente provocano questo disturbo sono:

- Sovrappeso
- Stitichezza
- Vita sedentaria
- Ereditarietà
- Pillola anticoncezionale
- Indumenti stretti o scarpe col tacco troppo alto
- Lunga permanenza in piedi
- Esposizione prolungata al sole



**sanofi aventis**

La salute, la cosa più importante

## *Farmacia Moroni*

*C.so Brodolini, 81  
27029 Vigevano (PV)  
tel. 0381 83296 - fax 0381 90190  
www.farmaciamoroni.it*



## **GAMBE PESANTI**

### **Cosa posso fare?**

- **Quando si sta fermi a lungo**, sollevarsi ritmicamente sulle punte dei piedi, facendo lavorare le caviglie.
- **Praticare regolarmente attività fisica**: soprattutto sport come nuoto e bicicletta.
- **Tenere sollevate le gambe** di notte appoggiandole a un rialzo. In questo modo i piedi si troveranno più in alto rispetto al cuore, favorendo il ritorno venoso.
- **Evitare scarpe col tacco molto alto e indumenti stretti** che ostacolano la circolazione.
- **Evitare lunghe esposizioni al sole o bagni troppo caldi** perchè il caldo dilata le vene.
- **Nutrirsi in modo sano e leggero** evitando di eccedere in particolare con zuccheri, grassi e sale.
- **Massaggiare la sera con acqua fredda (non gelata) o creme specifiche** partendo dal piede e risalendo lungo la gamba.
- **Linfodrenaggio**: tecnica di massaggio che favorisce la circolazione sanguigna e linfatica