

Come indossare correttamente le calze elastiche

- ❖ *indossare le calze elastiche (**prima classe di compressione**) durante il giorno: la mattina, dopo l'igiene personale, stendersi sul letto con le gambe alzate e appoggiate alla testiera del letto o al muro per almeno cinque minuti, muovere le dita dei piedi e contrarre i polpacci, finchè nel giro di pochi minuti le gambe diventano pallide e asciutte.*
- ❖ *quando le gambe sono asciutte e pallide, appoggiarle sul letto e calzare le cale, dopo aver fatto un leggero massaggio con borotalco (non usare creme) a partire dalla punta del piede fino all'inguine, per facilitare il ritorno del sangue verso il cuore*
- ❖ *la notte togliere le calze*
- ❖ *sistemare sotto i piedi del letto qualcosa che li sollevi di almeno dieci centimetri: due blocchi di legno, due mattoni, due vecchi libri da sistemare sotto i piedi del letto o della rete*

Raccomando

- **calze elastiche di prima classe** di compressione (in negozi di ortopedia o in farmacia: raccomando attenzione alla **definizione prima classe**) autoreggenti in microfibra oppure cotone
- **evitare i gambaletti** che spesso provocano costrizione sotto il ginocchio peggiorando la circolazione anziché migliorarla
- si raccomanda che la calza sia adatta alla **misura** della coscia, del polpaccio e della caviglia e alla lunghezza della gamba: il negoziante o il farmacista dovrebbe misurare questi parametri .
- Portare le calze sempre durante **il giorno**, soprattutto durante attività fisica o dovendo rimanere a lungo **in piedi**; **non** durante attività fisica in acqua, ovviamente
- Stando seduti a lungo contrarre ritmicamente i polpacci, flettere i piedi verso l'alto, ruotare le caviglie, con calma e con continuità: questi semplici esercizi facilitano il ritorno del sangue al cuore attraverso la pompa muscolare
- Evitare **biancheria o indumenti stretti**, soprattutto all'inguine
- Evitare gli **stivali**, soprattutto per lunghi periodi
- Evitare l'esposizione delle gambe **al sole diretto** nelle ore più calde della giornata (per esempio al mare)
- Al mare utili **camminate in acqua** (immersi fino alla coscia), per almeno quaranta minuti consecutivi
- Imparare a consumare almeno cinque porzioni di frutta e verdura al giorno per ottenere il giusto apporto di antiossidanti, salvo diversa indicazione del curante o problemi gastrointestinali o diabete.
- Bere almeno tre litri di **acqua** al giorno (un bicchiere ogni ora) povera di sodio lontano dai pasti, a piccoli sorsi . durante i pasti bere solo mezzo bicchiere di acqua per evitare che lo stomaco si gonfi eccessivamente, provocando disturbi e prolungando la digestione
- In caso di **sintomi sospetti per trombosi venosa superficiale o profonda** rivolgersi al pronto soccorso per **ecocolordoppler venoso arti inferiori e prelievo per dosaggio del ddimero**

NON SOTTOVALUTARE EVENTUALI SINTOMI SOSPETTI PER trombosi : CRAMPO, GONFIORE, DOLORE . Contattare il Medico, o il Pronto soccorso, o il Centro Trombosi

Per saperne di più www.trombosi.org/salto/vene e trombosi oppure SALTO : domande e risposte (scaricabili dal sito)

Calze consigliate: MEDIVEN- VARISMA (in negozi ortopedia) oppure SOLIDEA oppure SIGVARIS-MIRAGE sempre prima classe (in farmacia)

in caso di necessita' contattare 335234497 cell
--

d.ssa Lidia L. Rota

indirizzi utili : solidea numero verde 800 04 08 2004

Milano: farmacia di via dell'Orso 1

oppure farmacia ospedale San Giuseppe via san Vittore Milano