

Insufficienza Venosa Cronica e Sport



di Michele Favilla

Lo sport è salute, per prevenire e trattare l'Insufficienza Venosa Cronica, specie in questo nostro mondo sempre più sedentario e deve essere praticato a tutte le età; bisogna ricordarsi che non tutti gli sport sono uguali; schematicamente possono essere suddivisi in buoni (nuoto, corsa, bicicletta) e meno buoni (tennis, calcio, pallavolo). Nella scelta, una preventiva valutazione flebologica, permette di unire l'utile al dilettevole.

L'insufficienza venosa cronica degli arti inferiori (IVC) è definibile come l'insieme delle manifestazioni cliniche legate ad un'anomalia funzionale del sistema venoso, causata da una incontinenza delle valvole con o senza l'associazione di una ostruzione delle vene, superficiali, profonde o perforanti.

Mentre il transito del sangue dal cuore alla periferia, attraverso le arterie, è garantito prevalentemente dall'azione di pompa del cuore, per ritornare al cuore, il sangue deve vincere la forza di gravità: lo sforzo maggiore è sostenuto dalle pompe plantari, dai muscoli del polpaccio e dal sistema di valvole interne alle vene degli arti inferiori. Le vene perciò devono essere elastiche e pienamente efficienti per garantire questo scorrimento in senso inverso, coadiuvando efficacemente l'attività di pompa dei muscoli che spingono il sangue venoso verso l'alto comprimendo le vene profonde. Per facilitare questa funzione, le valvole si chiudono al passaggio del sangue impedendone il reflusso in basso. Il cattivo funzionamento di queste valvole è alla base della malattia varicosa: l'incontinenza valvolare provoca il ristagno del sangue che a lungo andare sfianca le pareti delle vene, soprattutto quando è presente una debolezza costituzionale del tessuto elastico della loro parete.

In alcuni rari casi le valvole unidirezionali possono mancare sin dalla nascita. Le varici alle gambe sono più frequenti nei soggetti obesi e durante la gravidanza ed esiste una predisposizione familiare. Molte donne spesso avvertono un peggioramento dei disturbi provocati dalle vene varicose in concomitanza con il periodo mestruale.

Posto che un rimedio in grado di risolvere definitivamente il problema ancora manca,

esistono alcune strategie comportamentali che possono aiutare a migliorare la circolazione venosa periferica. Attenuando così sensazione di pesantezza e gonfiore alle gambe, riducendo la comparsa di formicolii e crampi e contribuendo a prevenire lo sviluppo di capillari superficiali e varici.

Un ruolo fondamentale è svolto dal movimento che, come precedentemente ricordato, stimolando l'azione di pompa muscolare di piede e polpaccio, aiuta le vene delle gambe a spingere il sangue verso il cuore senza affaticare troppo pareti e valvole. Di non secondaria importanza risulta essere la compressione esterna, realizzabile sia mediante calze a compressione graduata che con bendaggi. Non bisogna però dimenticare che proprio durante i mesi estivi l'utilizzo di tutori elastocompressivi risulta ridotto perché mal tollerato a causa delle elevate temperatura ed umidità ambientali.

Prima di analizzare le varie tipologie di sport è opportuno infine ricordare l'importanza di alcuni piccoli gesti e norme comportamentali che aiutano in maniera rilevante a prevenire la comparsa dei segni e sintomi dell'insufficienza venosa, o nei casi già conclamati, a rallentarne l'evoluzione:

- Se si svolgono attività che costringono a stare molto tempo in piedi, sollevarsi spesso sulle punte:
questo semplice movimento facilita la risalita del sangue dalla gamba verso il cuore.
- Non restare a lungo seduti con le gambe a penzoloni, come può accadere in treno o in automobile.
- Per lunghi viaggi in automobile non indossare indumenti stretti e fermarsi almeno ogni ora per una breve passeggiata.
- Dormire coi piedi sollevati di qualche centimetro rispetto al cuore.
- Non appoggiare le gambe su sgabelli e non dormire con un cuscino sotto i piedi, perché in questa posizione il ginocchio sospeso nel vuoto blocca la vena poplitea e ne riduce il flusso.
- D'estate non esporre le gambe al sole né fare sabbiature. Camminare a lungo dentro l'acqua del mare immersi fino al bacino; anche il nuoto è molto utile.
- È dannoso invece passeggiare sulla battigia facendosi schiaffeggiare le caviglie e le gambe dalle onde.
- Se costretti a letto da qualche malattia, muovere frequentemente le gambe.

- Evitare giarrettiere, elastici e gambaletti che ostacolano la risalita del sangue.
- Ridurre il peso corporeo in eccesso.
- Non indossare scarpe con i tacchi troppo alti o troppo bassi: in ambedue i casi manca l'effetto pompa della pianta del piede e la circolazione delle gambe ne risente.
- Preferire la doccia al bagno perché più difficilmente l'acqua calda corrente provoca vasodilatazione.
- Camminare almeno un'ora al giorno.
- Evitare di fumare e di bere alcolici perché riducono la funzionalità circolatoria.

Un'attività sportiva corretta ricopre infatti un ruolo preventivo sulla patologia varicosa nei soggetti a rischio ed un ruolo fisioterapico sulle manifestazioni iniziali dell'insufficienza venosa. Durante l'attività sportiva aumenta la portata cardiaca ed il flusso di tutta la circolazione del corpo. Le vene reagiscono attivandosi: vasodilatazione ed aumento del tono venoso. Migliora l'ossigenazione dei tessuti perché tutti i più piccoli capillari vengono messi in moto.

Al contrario la pratica, a livello agonistico ed anche amatoriale, di sport incongrui può scatenare una serie di reazioni che portano dalla manifestazione della malattia varicosa all'aggravamento dei sintomi presenti fino alle non frequenti ma gravi conseguenze sul sistema venoso profondo.

Lo sport è salute specie in questo nostro mondo sempre più sedentario e deve essere praticato a tutte le età, ma bisogna ricordarsi che non tutti gli sport sono uguali e, nella scelta, una preventiva valutazione flebologica, permette di unire l'utile e non dannoso al dilettevole.

GLI SPORT "BUONI"

Lo sport ideale, per favorire la circolazione venosa degli arti inferiori, deve essere caratterizzato

da movimenti ritmici della caviglia con appoggio plantare completo, contrazioni muscolari dinamiche (piuttosto che isometriche), accompagnato da respirazione regolare e profonda.

Si tratta in genere di uno sport "dinamico", in cui alla contrazione dei muscoli consegue

uno spostamento armonico del corpo, in contrasto con gli sport "statici", in cui la

contrazione

dei muscoli avviene in una posizione fissa senza movimento.

In ogni caso l'allenamento è importante specie per chi svolge vita sedentaria, per consentire alla

muscolatura scheletrica di riattivarsi ed alla parete venosa di adattarsi alla distensione.

Camminare – Camminare é la forma migliore di attivazione della pompa venosa, avendo tutti i caratteri positivi sopra descritti. La velocità e la modalità della marcia possono essere regolate in base all'esigenza, senza sovraccaricare il cuore a la respirazione. Può essere di conseguenza l'attività ideale anche per un cardiopatico od in età avanzata. L'uso di una calzatura adeguata è fondamentale.

Camminare nell'acqua – L'acqua aggiunge un elemento di compressione esterna molto salutare. Il risultato è un "massaggio" costante e delicato, ad una temperatura più bassa, con la richiesta di un "lavoro" maggiore ai muscoli, ma eseguito più lentamente. Altro vantaggio è legato al minor peso, nell'acqua, del corpo sulle articolazioni, che a parità di lavoro, subiscono un carico minore, per cui questo tipo di attività motoria è utile nel recupero delle lesioni articolari.

La ginnastica in acqua sfrutta lo stesso principio.

Correre – È il gradino successivo nella classifica dell'attività ideale. Qui un ruolo chiave è giocato dalle calzature (che devono proteggere il piede assorbendo il microtrauma sul terreno) e dal buonsenso (che deve suggerire il giusto grado di intensità). La velocità e la durata dell'esercizio si devono adattare al singolo individuo; la costanza dell'esercizio è più importante dell'intensità di questo.

Nuotare – Ai benefici effetti dell'acqua, già citati, il nuoto aggiunge il fatto di attivare la muscolatura di tutto il corpo, in maniera dinamica e con movimenti morbidi, in una

posizione
orizzontale che elimina il peso del sangue sulle gambe.

La bicicletta – Attiva in modo energico la circolazione venosa delle gambe, è divertente e consente gli spostamenti. Questa attività sportiva non è adatta a chi soffre di incontinenza della piccola safena o presenta varici importanti del polpaccio, a meno di non indossare adeguate calze elastiche.

Sci di fondo – Al contrario dello sci di discesa, lo sci di fondo crea un buon movimento delle articolazioni della gamba, accompagnato da una respirazione profonda, in ambiente salutare.

Golf – È il tipico sport di élite che è consentito a tutte le età, poiché costringe a lunghe passeggiate.

Danza – Il ballo tradizionale è molto popolare soprattutto per le generazioni non più giovanissime. La danza è un ottimo esercizio sotto tutti gli aspetti, in particolare perché armonico, divertente ed alla portata di tutti.

GLI SPORT MENO INDICATI

Come accennato, si tratta di attività sportive prevalentemente statiche che sovraccaricano il sistema venoso degli arti inferiori bloccando la respirazione (a diaframma chiuso) come **il sollevamento pesi e il canottaggio**.

Il tennis, la pallavolo, il calcio anch'essi bloccano il diaframma in maniera intermittente e ripetuta, ma in più bloccano le articolazioni creando accelerazione e rallentamento della colonna di sangue, sottoponendo le valvole ad un duro lavoro. Questi sport non devono essere considerati "nocivi" in assoluto, soprattutto se praticati con entusiasmo. Sono solo potenzialmente dannosi se eseguiti in

maniera esagerata e senza allenamento.

L'uso di gambaletti compressivi può essere utile agli sportivi che presentano varici o tendenza alle

varici, specie se praticano sport non favorevoli alla loro situazione (ciclismo, tennis, pallavolo). Alcuni studi inoltre mostrano una migliore eliminazione della stanchezza con l'uso di calze durante e dopo lo sforzo.

Concludo ricordando ancora una volta che la pratica di uno sport deve essere incoraggiata, purché lo sport praticato sia appropriato.

"Fare sport" è un aspetto della vita sociale tipico degli ultimi 20 anni, conseguenza del benessere

sociale raggiunto (tempo libero), ma anche della necessità di attivare il fisico (sedentarietà).

Lo sport fa bene perché induce ad una attività regolare, ordinata, cadenzata, controllata, purché non portato all'eccesso.