



di Dott.
Salvatore Tarantini

Laureato in Medicina e Chirurgia presso l'Università degli studi di Bologna con lode.
Specializzato in Chirurgia Vascolare presso l'Università degli studi di Bologna con lode.
Autore di 52 pubblicazioni scientifiche su riviste Nazionali ed Internazionali.
Presente in 101 Manifestazioni Scientifiche Nazionali ed Internazionali.
Relatore in 48 Manifestazioni Scientifiche.
Dal 9 marzo 1998 Dirigente Medico presso l'Unità Operativa di Chirurgia Vascolare dell'AUSL di Rimini.
Attività ambulatoriale presso l'Ospedale "Infermi" di Rimini, presso l'Ambulatorio Villa Orchidee 2 a Rimini e presso il Centro San Pellegrino di Pesaro.


riccione
terme

QUELLE GAMBE stanche e gonfie!

Ecco l'identikit e le cure dell'insufficienza venosa cronica, una delle patologie più diffuse in Europa

L'insufficienza venosa cronica o più propriamente i Disturbi Venosi Cronici degli arti inferiori, comprendono un ampio spettro di condizioni patologiche che vanno da semplici condizioni come un modesto "gonfiore" delle caviglie, vene reticolari o teleangectasie, a forme più avanzate e gravi come le vene varicose (con le relative complicazioni), le lesioni trofiche cutanee e le ulcere attive. I disturbi venosi cronici sono un problema della salute assai comune nell'Unione Europea e in generale nel mondo occidentale crea un consistente problema finanziario ai servizi di assistenza sanitaria pubblici assorbendo l'1-3% delle risorse totali dedicate alla sanità. Infatti nei paesi occidentali, la frequenza di tutte le forme dei Disturbi Venosi Cronici interessa oltre il 50% della popolazione maggiore di 50 anni. L'Insufficienza Venosa Cronica è stata spesso trascurata dalla medicina di famiglia e talvolta dagli stessi specialisti che l'hanno considerata di modesta importanza clinica. Per fortuna negli ultimi tempi, grazie agli studi eseguiti, l'interesse è completamente cambiato ed anche nelle fasi iniziali, cioè quando il medico non vede particolari alterazioni ma il paziente sente invece i disturbi, la malattia viene considerata in tutta la sua importanza con le conseguenti indica-

zioni terapeutiche.

Fattori di rischio.

Gli studi finora eseguiti non garantiscono dati convincenti rispetto alla relazione fra Disturbi Venosi Cronici e potenziali fattori di rischio. Indubbiamente una condizione di familiarità costituisce un momento importante dello sviluppo della patologia. Su questa predisposizione costituzionale agiscono poi altri fattori fra cui i più importanti sono l'età, il sesso femminile, la gravidanza, le caratteristiche del lavoro (posizione seduta o in piedi, l'attività fisica), l'obesità.

Sintomatologia

La sensazione di pesantezza e di gonfiore con dolore gravativo è il sintomo che viene riferito più comunemente. Le parestesie (cioè la sensazione di sentire "le formiche che camminano" sulle gambe), i crampi notturni e la cosiddetta sindrome delle gambe senza riposo completano il quadro clinico. Questi disturbi affliggono il paziente soprattutto durante le ore notturne, nei cambiamenti stagionali e durante il periodo più caldo dell'anno. Il segno clinico più evidente è l'edema, cioè l'aumento di volume localizzato prevalentemente alle gambe e soprattutto alle caviglie. Inoltre, le teleangectasie e le vene reticolari (i "capillari" come comunemente vengono definiti) costituiscono un ulteriore segno importante anche dal punto di vista estetico.

Diagnosi

Abbiamo detto prima che l'insufficienza venosa cronica è una condizione patologica frequente, ed effettivamente i sintomi descritti sono molto comuni. Tuttavia, per una diagnosi di certezza è indispensabile un'accurata valutazione specialistica che consente di determinare l'importanza del quadro clinico; il Chirurgo Vascolare, infatti, grazie anche all'ausilio dell'ecocolordoppler venoso, inquadra correttamente la patologia, ne evidenzia eventuali complicazioni ed imposta il corretto iter terapeutico.

Terapia

La terapia dei Disturbi Venosi Cronici deve essere indirizzata non solo alla cura del sintomo, ma anche a modificare e migliorare le abitudini di vita del paziente che tanto incidono sulla



Le camminate in acqua termale a differenti temperature attivano la circolazione in modo efficace.

malattia stessa. Riassumiamo le principali linee di comportamento ed i cardini terapeutici:

- Evitare la stazione eretta o "sedere" prolungata. **Camminare** è uno dei fondamenti terapeutici; i nostri piedi infatti, funzionano come una spugna venosa che si riempie quando siamo fermi e si svuota con il ritmico appoggio della pianta del piede durante la deambulazione
- Utilizzare, su indicazione specialistica, **calze elastiche** durante le ore diurne
- Posizionare gli **arti in scarico** durante il riposo notturno in modo tale da migliorare il ritorno venoso e quindi di garantire un più completo drenaggio dei liquidi accumulati durante la giornata
- Evitare le prolungate esposizione alle fonti di calore. È noto come il "mal di gambe" si manifesti principalmente durante il periodo primavera-estate; il **calore diretto e prolungato** sugli arti inferiori induce vasodilatazione con conseguente aumento della sintomatologia e sviluppo di teleangectasie. È importante sottolineare come l'esposizione al sole d'estate debba essere graduale, **evitando le ore più calde e bagnando continuamente le gambe.**
- Acqua. Gli **effetti benefici dell'acqua** sulle patologie venose sono noti dal tempo di Ippocrate. Camminare e fare il bagno nel mare sono pratiche di autocura consolidate. Effettuare cicli di terapia in vasche con acqua termale produce molteplici effetti positivi nei pazienti con insufficienza venosa cronica: azione tonificante, sedativa, analgesica ed antispastica, stimolando, inoltre, la contrattilità venosa determinando un'azione antiedemigena. **I percorsi vascolari in ambiente termale per flebopatici**, costituiscono uno dei momenti più importanti del trattamento delle patologie venose; infatti le camminate in **acqua termale** a differenti temperature (prima calda che da vasodilatazione e successivamente fredda con conseguente vasocostrizione) attivano la circolazione in modo efficace, portando notevoli benefici sia sulla sintomatologia che sul gonfiore degli arti inferiori. È indispensabile che il percorso sia completo, infatti, non ci si deve fermare al solo

percorso con acqua calda come molti pazienti tendono a fare, ma l'azione vasocostrittiva dell'acqua fredda è di fondamentale importanza. L'azione tonificante dell'idromassaggio, associata agli effetti benefici degli oligoelementi dell'acqua termale, rappresenta inoltre un ottimo ausilio anche per i postumi chirurgici nei pazienti affetti da vasculopatia.

- Terapia farmacologiche. Esistono numerosi prodotti farmaceutici, che possono essere d'aiuto in questi casi; naturalmente vanno assunti sotto stretta sorveglianza medica. Alcuni estratti di prodotti naturali, come il **Meliloto** e la **Rutina**, in particolare, esplicano effetti benefici sul sistema venoso e linfatico riducendo l'edema e migliorando la sintomatologia
- Terapie sclerosanti e chirurgiche. La terapia **sclerosante** è utilizzata nel trattamento delle vene reticolari e delle teleangectasie ed in alcuni casi selezionati anche di vene varicose. Ha valenza clinica ed estetica e deve essere eseguita esclusivamente da personale medico preparato. D'altra parte, **gli interventi chirurgici** sono riservati ai casi più gravi ed hanno delle indicazioni precise imprescindibili da una accurata valutazione clinica e strumentale specialistica.

Effettuare cicli di terapia in vasche con acqua termale produce molteplici effetti positivi nei pazienti con insufficienza venosa cronica: azione tonificante, sedativa, analgesica ed antispastica, stimolando, inoltre, la contrattilità venosa determinando un'azione antiedemigena.

