



# Alteracions circulatories

La fisioteràpia et pot ajudar a millorar el problema de les varius i a prevenir-lo amb eficàcia. Les varius són la dilatació permanent d'una vena, generalment de les extremitats inferiors, i es produeixen fonamentalment per insuficiència de les vàlvules del sistema venós superficial, del profund o de les venes comunicants.

És aconsellable recórrer a un fisioterapeuta quan es detecten els primers símptomes d'aquestes alteracions circulatories. Aquests signes inicials són els edemes (sensació d'inflor), el canvi de color de la pell i la sensació de formigueig o picor.

La fisioteràpia és molt útil en les primeres etapes dels problemes circulatoris, i empra tècniques com ara la pressoteràpia, electroestimuladors, massatge manual per al drenatge localitzat i programes d'exercicis actius que prevenen l'aparició de més varius i úlceres varicoses, és a dir, d'aquelles que no han tingut un tractament adequat.

Els motius de l'aparició de les varius poden ser diversos, però destaquen la predisposició genètica i estar dempeus moltes hores o en posicions que dificulten la circulació.

En el moment en què apareixen els símptomes:

1. Evita aquelles tasques que exigeixin estar dempeus o asseguts durant molt temps.

2. Al bany o a la dutxa, procura no emprar aigua massa calenta. Acaba la dutxa amb aigua freda realitzant un massatge des del turmell fins a la cuixa.

3. Evita exposar les cames al sol directe o a qualsevol forma de calor com ara la cera calenta, les saunes, etc.

4. Realitza cada dia activitats aeròbiques suaus, com ara caminar, nedar, anar amb bicicleta...

5. Evita el sobrepès amb una dieta equilibrada i disminueix el consum de cafè, tabac i alcohol.

6. Realitza el tractament en la manera que et recomani el teu fisioterapeuta.

7. Per dormir, col·loca un coixí de manera que t'aixequi les cames.

8. No portis talons de més de 5 o 7 centímetres de manera continuada.

9. En viatges llargs, descansa cada dues hores i, si és possible, camina i realitza estiraments.

Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

[www.fisioterapeutes.cat](http://www.fisioterapeutes.cat)

[cfc@fisioterapeutes.cat](mailto:cfc@fisioterapeutes.cat)

tech&natural  
**kyrocream**  
F'activa

Garantia



DUTBACK

Salut i Benestar

[www.kyrocream.com](http://www.kyrocream.com)