



**Col·legi  
de Fisioterapeutes  
de Catalunya**

# Fisioteràpia contra les varius

La fisioteràpia et pot ajudar a millorar el problema de les varius i a prevenir-lo amb eficàcia. Les varius no són altra cosa que la dilatació permanent d'una vena, generalment de les extremitats inferiors. Aquesta dilatació, fonamentalment, es produeix arran de la insuficiència de les vàlvules del sistema venós i de les diferents venes comunicants.

Tan aviat com detecteu els primers símptomes d'aquestes alteracions circulatòries, cal recórrer a un fisioterapeuta. Alguns d'aquests signes inicials que ens han de fer reaccionar són: els edemes (sensació d'inflamació), 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, en emprar tècniques com ara la pressoteràpia, els electroestimuladors, el massatge manual per al drenatge localitzat o programes d'exercicis actius que prevenen l'aparició de més varius i de les úlceres varicoses.

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

És important que, en el moment que apareixen els primers símptomes, s'evitin aquelles tasques que exigeixin estar dempeus o asseguts durant molt temps. De la mateixa manera, en el bany o la dutxa, s'ha de procurar no fer servir aigua excessivament calenta i, fins i tot, és recomanable acabar la dutxa amb aigua freda, tot practicant un massatge des del turmell fins a la cuixa.

Són molts altres els consells que poden ser útils en la prevenció de les varius. No portar talons de més de 5-7 centímetres de manera continuada, descansar cada dues hores en els viatges llargs i fer activitats aeròbiques suaus a diari com ara caminar, nedar o anar en bicicleta, en són alguns. També és important evitar el sobrepès amb una dieta equilibrada i disminuir el consum de cafè, tabac i alcohol.

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



OUTBACK

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