

# IL DOLORE CHE PUO' BLOCCARE LE GAMBE

150.000 italiani ogni anno riferiscono dolore alle gambe che possono impedire il cammino.

Spesso si tratta di un problema circolatorio.

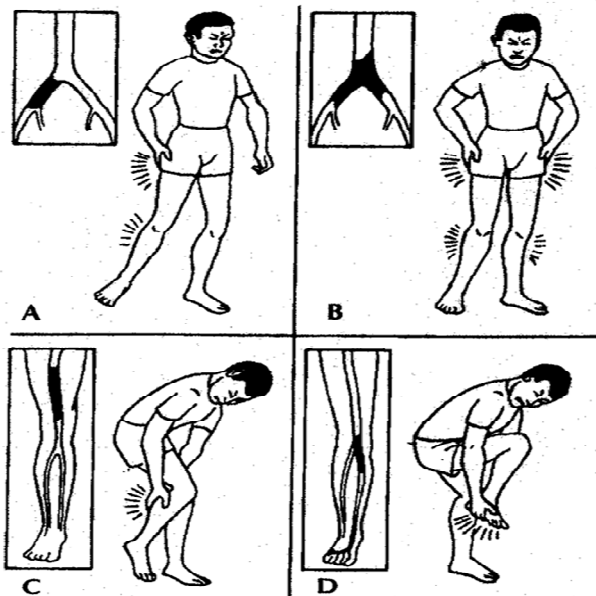
Il fumo, l'ipertensione arteriosa, il colesterolo elevato e ancor più spesso il diabete sono tra i principali fattori che determinano insufficienza circolatoria.

Si formano, cioè, delle parziali o , a volte, totali occlusioni delle arterie delle gambe.

Il sangue arriva con difficoltà ai muscoli chiamati a svolgere il compito del movimento.

I muscoli delle gambe perciò non possono svolgere adeguatamente il loro lavoro e si contraggono eccessivamente producendo crampi e dolore.

Si chiama “malattie delle vetrine” o con un termine più tecnico in parte di derivazione dal latino : “**arteriopatia obliterante con claudicatio intermittens**”.



Che cosa fare?

Innanzitutto consultare il proprio medico di medicina generale che valuterà opportunamente il problema.

Una volta stabilito che il dolore alle gambe è probabilmente legato a problemi circolatori vi verrà prescritto un esame di approfondimento: **l'ecocolordoppler arterioso degli arti inferiori.**



Se tale esame confermerà il sospetto del vostro medico che il dolore alle gambe è di origine circolatoria potrebbe essere intrapresa una valutazione che porti alla modifica, per quanto possibile, di quei fattori (fumo, diabete ecc.) che contribuiscono al crearsi della ridotta circolazione alle gambe.

Quali cure fare?

Il vostro medico curante vi indicherà le terapie più idonee.

Una modifica dello stile di vita .

Per esempio ridurre il peso corporeo, se eccessivo; ridurre l'apporto di grassi con gli alimenti; fare più moto...

Fare più movimento spesso è difficile proprio perchè il dolore insorge durante il cammino. Spesso il dolore alle gambe “segue” il percorso da fare: più facile se si cammina in piano, più difficoltoso se si devono fare le scale.

**La riabilitazione può aiutare a migliorare la situazione.**

Si compone di quattro momenti:

- La valutazione medica
- La valutazione con il fisioterapista del percorso che si riesce a fare
- La riabilitazione vera e propria
- ed infine l'allenamento personale



Da oltre 10 anni la nostra struttura si è applicata in questo percorso che ha origini lontane (i primi a capire l'importanza del cammino riabilitativo furono gli svedesi nel lontano 1966).

Ogni anno tale metodica è verificata ed aggiornata avendo come riferimento professori americani (ora è negli Stati Uniti la scuola più importante).

Abbiamo curato oltre 120 pazienti con soddisfazione.

Lo scopo è allungare il percorso di marcia che si può compiere senza avere dolore alle gambe.

L'esercizio richiede impegno nostro ma ancor più importante è quello di ogni persona che partecipa a questo percorso riabilitativo

Se volete informazioni potete contattare:

dott.Martinelli o dott.Gatteri

(UO di Riabilitazione Funzionale)

al N° 0303709569

o

fisioterapista Sonia

(Servizio di Recupero e Riabilitazione Funzionale)

al N° 0303709859