

Stammi Bene

I consigli del medico

ARTERIOPATIA ALLE GAMBE: CAMMINARE È LA PRIMA MEDICINA



di Roberto Parisi,
internista angiologo
Ospedale Santi Giovanni
e Paolo, Ulss 3
Serenissima

La camminata dovrebbe essere presa un po' come una medicina, preparandosi a dovere ed essendo costanti. Chi ha un'arteriopatia ne verrà ripagato

in collaborazione con



7 scarpe di ferro ho consumato, 7 verghette di ferro ho logorate... Questa fiaba mi torna in mente ogni volta che devo consigliare di camminare a un paziente che ha una arteriopatia agli arti inferiori. Camminare è, infatti, la cura migliore per questa patologia. Nei testi anglosassoni la prima frase da dire ad un arteriopatico era: smetti di fumare e cammina.

In realtà la terapia è un po' più complessa e bisogna badare alla pressione arteriosa, al colesterolo, alla glicemia... Bisogna guardare, insomma, al paziente nel suo insieme. Si proprio così: il giudizio non può essere limitato alla o alle gambe interessate. Per questo il medico deve essere a conoscenza, oltre che degli esami ecodoppler delle gambe, anche di quelli del sangue eseguiti, in particolare il colesterolo, di eventuali visite di altri specialisti e delle medicine che si assumono. Spesso non ci si pensa, concentrati sul problema che ci ha portati da quel medico.

Ma torniamo alla nostra fiaba: il percorso che deve fare l'arteriopatico è lungo ma necessario e vale più di molte medicine. Una domanda frequente è: meglio camminare o fare cyclette? Meglio camminare, ma se non si è in grado va bene anche la cyclette. E se qualcuno vuol fare tutte e due le cose di certo non ci opporremo. Camminare è meglio per molte ragioni: in primis per il ruolo del piede che con il suo movimento corretto governa i movimenti della gamba ma anche del resto del corpo. Senza contare poi l'effetto pompa dal punto di vista venoso e linfatico.

Come bisogna camminare? L'importante è poggiare adeguatamente il piede, prima la parte del tallone poi tutto il resto. Il passo, quindi, deve essere un po' allungato. Un po' come i preti che camminano leggendo il breviario.

E anche le braccia hanno il loro ruolo: devono eseguire un movimento ritmico e coordinato con il passo.

La camminata dovrebbe essere presa un po' come una medicina, preparandosi a dovere ed essendo costanti. Prima si scaldano i muscoli del polpaccio per una quindicina di secondi, poi si parte sino a che si comincia a sentire male, ci si ferma e si ricomincia quando passa.

Con questi stop and go, come direbbero gli acculturati, dobbiamo camminare per 30-35 minuti, senza però contare le pause. Se tutto va bene, dopo qualche mese aggiungiamo qualche minuto per volta sino ad arrivare a 50 minuti totali. Alla fine camminiamo lentamente per 5 minuti e rilassiamo di nuovo i muscoli del polpaccio e della coscia allungandoli.

Gli esercizi vanno ripetuti da 3 a 5 volte a settimana. È come una sfida e man mano che diventa più facile bisogna fare di più: a Venezia, ad esempio, si potrebbe fare qualche ponte in più, in terraferma provare qualche pendenza maggiore.

Non dobbiamo avere fretta. La malattia delle arterie periferiche ha impiegato anni per svilupparsi e noi impiegheremo molti mesi per migliorare, ma se perseveriamo alla fine consumeremo le nostre scarpe e le verghette. Ed avremo il premio.

