

Exercícios ajudam a tratar a Trombose Venosa

Inchaço em uma das pernas associado a dor que não foi causada por pancadas, endurecimento da perna e vermelhidão. Estes são os principais sintomas da Trombose Venosa Profunda (TVP), geralmente é causada pela má circulação sanguínea e ocorre quando há uma coagulação ou "trombo" nos vasos que transportam o sangue para o coração.

Normalmente o "trombo" ocorre em uma das pernas, dificilmente nas duas. A trombose é um tipo de doença cardiovascular, a terceira mais comum do tipo, perdendo apenas para o infarto e o acidente vascular cerebral (AVC).

Tratamento

Para tratar a doença, e dependendo da gravidade do caso, se indica a cirurgia para desobstruir o vaso sanguíneo, seguido de internação de seis dias. Depois, o tratamento é feito em casa por mais seis meses, através do uso de medicamentos anticoagulantes, que previnem a formação de novos "trombos".

Depois de passar o período do pós-operatório também se recomenda os exercícios físicos que ativar a circulação do sangue, segundo orientações médicas.

Médicos alertam para que as pessoas que sofrem do mal recorram logo ao tratamento sob o risco de sofrerem o tromboembolismo pulmonar ou embolia pulmonar. Em alguns casos a trombose descola a coagulação para os vasos que irrigam os pulmões, impedindo a passagem do sangue até eles. Em casos extremos, o paciente pode morrer se não procurar logo o médico ao começar a apresentar os primeiros sintomas da trombose.

De acordo com os médicos especialistas, os idosos, principalmente as mulheres, estão mais sujeitos a desenvolver a trombose venosa profunda.

Quem tem histórico da doença na família também deve estar atento. Porém, a trombose ainda pode surgir devido a outros fatores como, por exemplo, o sedentarismo.

A prevenção da Trombose Venosa Profunda pode ser feita através da realização de caminhadas regulares, os movimentos com os pés para as pessoas que precisam estar sentadas por muito tempo, e para os fumantes, a ordem é abandonar o cigarro.

Fatores de Riscos

Está sujeito a sofrer trombose quem:

- Tiver idade acima de 40 anos;
- For obeso;
- Tiver varizes grandes;
- Apresentar histórico da doença na família;
- Fumar;
- Quem ficar sem movimentar as pernas por um período prolongado.

Previna-se

- Faça caminhadas regularmente.
- Nas situações em que necessite permanecer sentado por muito tempo, procure movimentar os pés como se estivesse pedalando uma máquina de costura.
- Evite fumar.
- Controle o peso.
- Atividade Física orientada.

POR PAULO ANTONIO VICENTE

Paulo Vicente é formado em Educação Física, Pós-graduado em Gestão Esportiva, registrado no Conselho Regional de Educação Física, Integrante do Time Nacional Schwinn Cycling, Ministra cursos de Bola Suíça e foi Premiado como Personal Trainer de maior destaque no Paraná em 2011 e 2012. Especialista em Concursos Públicos. site - www.personalpaulo.wenode.com blog - www.personalpaulo.blogspot.com

Retirado do website: [Exercícios ajudam a tratar a Trombose Venosa - Portal Educação](#)