

DOENÇAS VENOLINFÁTICA E EXERCÍCIOS FÍSICOS

Não se pode afirmar que a prática de exercícios físicos, seja ela com o objetivo de perda de peso ou para atividade cardiovascular (aptidão física), provoque ou agrave Varizes nos membros inferiores.

Ao contrário, as atividades físicas quando bem orientadas, aliviam os sintomas, melhorando o retorno venoso e a atividade da bomba muscular dos membros inferiores.

Alguns fatores tais como gestações múltiplas, obesidade, sedentarismo, permanecer longos períodos em pé entre outros, agravam a doença venosa em pessoas que já tem a predisposição de desenvolvê-las. E para essas pessoas portadoras de Varizes Membros Inferiores, existem exercícios físicos que são benéficos, pouco favoráveis ou proibidos

Exercícios favoráveis ou benéficos

Caminhada

A caminhada ativa a articulação tíbio-társica e a bomba muscular da panturrilha, mantendo a estrutura do pé. Desde que seja feita em horário adequado e superfície plana. Pode ser feita como lazer, mais lenta (40passos/min) ou para perda de peso (80 passos/min). O calçado ideal é o tênis e quando a superfície permitir, caminhar descalço, por exemplo, na praia, é melhor.

Exercício Físico (Atividade aeróbica, exercício com carga e dança)

São esportes que mais benefícios têm para pacientes com doença venosa. Desde que bem orientadas estas atividades são benéficas para retorno venoso e bomba muscular da panturrilha.

Corrida

Extremamente benéfica, desde que feita por pessoas saudáveis sob o ponto de vista cardiovascular, e praticadas diariamente ou 3 vezes por semana, em locais planos, usando tênis confortáveis.

Natação

A pressão hidrostática da água beneficia o retorno venoso, e a atividade muscular dos membros inferiores complementa melhorando os sintomas.

SERVIÇO DE LINFOLOGIA E FERIDAS

Hidroginástica

Pode-se caminhar ou fazer o exercício físico na água, pois ambos melhoram o retorno venoso, aliviando os sintomas, a temperatura da água ideal é de 30 graus.

Atividades pouco favoráveis

Hipismo

As pernas ficam pendentes, sem atividade na bomba muscular da perna, dificultando o retorno venoso.

Canoagem

Os longos períodos sentados, dificultam o retorno venoso nos membros inferiores, apesar do benefício da aptidão física (cardiovascular).

Arco e Flecha

Ficar em pé parado por longos períodos na prática da atividade, sem trabalhar a bomba muscular da perna dificulta o retorno venoso.

Volleyball, Basketball, Tênis

Devem ser praticados com moderação e pessoas que têm insuficiência venosa instalada podem ter os sintomas agravados pelos impactos repetidos com paradas abruptas.>

Atividades extremamente desfavoráveis

Maratona

Pelo nível de resistência muscular que precisa ser atingido e o grande esforço muscular, é prejudicial para pessoas com doença venosa instalada.

Halterofilismo

O levantamento de peso constante exige muito da musculatura abdominal que exerce considerável pressão nas veias pélvicas e membros inferiores, agravando muito a doença venosa.

SERVIÇO DE LINFOLOGIA E FERIDAS

Os esportes de uma maneira geral são benéficos para os pacientes com doença venosa. Como viram acima existem aqueles recomendados com restrições.

Sempre que possível, portadores de doença venosa sintomática devem ao praticar exercícios físicos, usar uma Meia de Compressão Elástica nos membros inferiores, orientada pelo seu médico Angiologista, pois a compressão elástica no membro amplifica a força do músculo.

Contatos Dr. Anderson Gariglio



005537999351677
SECRETARIA



linfagerais@gmail.com
MÉDICO



00553732711677
TELEFONE CONSULTÓRIO



@GeraisLinfa



Canal para publicações de
informação e orientações
para pacientes



005537999351677
CELULAR MÉDICO

<https://t.me/canalvascular>

CONSULTÓRIO Atendimento nos dias úteis de 09 às 12 horas e das 14 às 17 horas.

Médico CELULAR : Disponível quando a mesmo não esta em atendimento nos dias úteis.

EMAIL MÉDICO -: Verificamos as mensagens no fim do dia. Não se presta para agendamento de consultas e urgências.

Secretaria- CELULAR E WHATSSAPP : Disponível nos dias úteis de 09 às 12 horas e de 14 às 17 horas

EMAIL -: Verificamos as mensagens no início e fim do dia. Não se presta para agendamento de consultas e urgências
