



Variu o variça

Variu o variça. Segons el diccionari, aquestes paraules fan referència a la dilatació permanent d'una vena, generalment de la cama, produïda per l'acumulació de la sang. Anotem la definició per dir-ho tot, però segur que a molts dels nostres lectors i lectores no els calia perquè per desgràcia ja saben què se sent: és aquella sensació d'inflor i de cames pesades, el canvi de color de la pell i aquell formigueig que pot arribar a ser picor i ganes de gratar-nos. Tot plegat, molèsties que la fisioteràpia pot ajudar-nos a eliminar, a pal·liar i, fins i tot, a prevenir.

Hi ha tècniques com ara la pressoteràpia, els electroestimuladors, el massatge manual per al drenatge localitzat i fins i tot programes d'exercicis actius, que prevenen l'aparició de més varius o d'úlceres varicoses (que són aquelles varius que no han tingut un tractament adequat, i per tant persisteixen).

I per què surten, les varius? Els motius poden ser des d'una predisposició genètica fins al fet d'estar dempeus moltes hores o en posicions que dificulten la circulació. Hauríem de mirar de limitar aquelles tasques que ens exigeixin estar dempeus o asseguts molt de temps. I també cal evitar usar aigua massa calenta a la dutxa o exposar les cames al sol o a qualsevol altra forma de calor com la cera calenta o les saunes.

Va molt bé, en canvi, a la dutxa, acabar sempre realitzant-nos un massatge amb aigua freda, des del turmell fins a la cuixa. I també ajuda realitzar activitats aeròbiques suaus a diari, com caminar, nedar, pedalar. Evitar el sobrepès amb una dieta equilibrada. I fugir com de la pesta del tabac, del cafè i de les begudes alcohòliques.

Més consells útils: col·locar un coixí que ens aixequi les cames, al llit, quan dormim; no portar talons de més de sis centímetres, i, en viatges llargs amb cotxe, parar per estirar les cames i caminar almenys cada dues hores.

I en qualsevol cas, pregunteu al fisioterapeuta de confiança.