



Viatjar lluny, movent-nos

Com més lluny viatgem, més quietes estem. Ens deixem portar, vaja. Cosa que comporta una immobilitat que provoca la síndrome del turista. L'havíeu sentida mai?

Un nom enigmàtic i uns símptomes molt poc interessants: la formació de trombes a les venes de les extremitats inferiors durant la realització d'un viatge llarg a causa de la poca mobilitat de les cames. Coàguls, que es dilueixen sols, però també pot passar que persisteixin (i amb ells, sovint, el dolor) o que es desprenguin sense haver-se diluït. Cal evitar-los.

Les persones més propenses a patir-ne són la gent gran, les dones embarassades, les que prenen anticonceptius orals, les persones obeses i les fumadores i aquelles que pateixen problemes cardiovasculars o que anteriorment han patit alguna trombosi. Totes haurien de consultar al metge la possibilitat de prendre un anticoagulant durant el viatge per evitar disgustos.

Amb tot, si aneu amb avió és molt recomanable triar els seients del passadís, que permeten estirar les cames.

Si el viatge ha de ser llarg, vestiu-vos amb roba còmoda i folgada, eviteu la vestimenta ajustada; afluixeu-vos el cinturó i descordeu-vos els cordons; porteu calçat còmode i useu mitges de compressió elàstica, si és necessari.

Si és possible, aixequiu-vos sovint i feu un petit passeig. Si el viatge és amb cotxe o autobús, aprofitau les parades per passejar; realitzeu exercicis de flexoextensió de peus i moviments circulars amb els turmells mentre estigau asseguts al seient; eviteu creuar les cames, deixar-les penjant o tenir-les excessivament doblegades; i no col·loqueu l'equipatge de mà sota el seient davanter, atès que redueix encara més l'espai disponible.

Realitzeu-vos massatges a les cames en direcció ascendent. Eviteu el consum d'alcohol, te i altres excitants que puguin tenir efecte diürètic i/o vasodilatador. I beveu molta aigua, per hidratar-vos.

Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya
cfc@fisioterapeutes.cat
www.fisioterapeutes.cat