



Variça o variu

Segons el diccionari, una variu (o variça) és la dilatació permanent d'una vena, generalment de la cama, produïda per l'acumulació de la sang. I segur que a molts dels nostres lectors i lectores no els calia cap definició perquè, per desgràcia, ja saben què se sent: coneixen aquella sensació d'inflor, de cames pesades, el canvi de color de la pell i aquell formigueig que pot ser també picor i ganes de gratar-nos. Tot plegat, molèsties que la fisioteràpia ens pot ajudar a eliminar, pal·liar i també prevenir. Hi ha tècniques molt útils com ara la pressoteràpia, els electroestimuladors, les tècniques de massatge manual per al drenatge localitzat, el drenatge limfàtic manual i fins i tot programes d'exercicis actius, que prevenen l'aparició de més varius o d'úlceres varicoses (que són les varius que no han tingut un tractament adequat i persisteixen).

Però... Per què surten, les varius? Els motius poden ser una predisposició genètica o el fet d'estar dempeus moltes hores o en posicions que dificulten la circulació. Si apareixen els símptomes hauríem de mirar de limitar aquelles tasques que ens exigeixin estar dempeus o asseguts molt de temps. També cal evitar usar aigua massa calenta a la dutxa i el fet d'exposar les cames al sol o a qualsevol altra forma de calor com la cera calenta, les saunes...

En canvi, va molt bé quan ens dutxem acabar sempre realitzant-nos un massatge amb aigua freda des del turmell fins a la cuixa. I també ajuda molt 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.