



## NOTA DE PREMSA

---

### Fugir de la roba cenyida i aplicar aigua freda a les cames, fonamental per evitar les varius

---

*Barcelona, 23 març de 2018* — Evitar l'ús de roba massa ajustada, que dificulti el retorn venós des de les cames al cor, i aplicar aigua freda a les cames en sentit ascendent, són rutines fonamentals per evitar l'aparició de les varius. Així ho expliquen els fisioterapeutes catalans al vídeo-consell del mes de març de la campanya '12 mesos, 12 consells de salut'".

Amb l'arribada de la primavera i la calor, les venes es dilaten més del normal i provoquen una major retenció de líquids i acumulació de sang que pot produir varius, patologia que afecta actualment el 30% dels adults de l'estat, i que es presenta com un dels símptomes més comuns de la insuficiència venosa crònica.

Per aquest motiu, la campanya '12 mesos, 12 consells de salut' dedica el vídeo-consell del mes de març a explicar a la població com pot mantenir les cames actives i evitar patologies derivades de la insuficiència venosa crònica, com les varius:



[http://fisiotv.cat/player.php?nid=406&b1=&b2=&b3=&video=603cat\\_piernas\\_activas.mp4](http://fisiotv.cat/player.php?nid=406&b1=&b2=&b3=&video=603cat_piernas_activas.mp4)

Juntament amb el maluc, les cames suporten pràcticament el 50% dels músculs de la massa muscular d'una persona. Per mantenir-les actives tot i l'arribada de la calor i evitar també la sensació de cames inflades, congestionades i cansades, els

fisioterapeutes aconsellen mantenir una vida saludable i fer exercici moderat de manera regular, seguir una dieta equilibrada, beure l'aigua diàriament i evitar substàncies nocives com el tabac o l'alcohol.

També és recomanable tenir cura de la postura i no romandre asseguts o drets massa estona seguida, així com dormir amb les cames lleugerament elevades, sobretot en temporades de temperatures més altes. De fet els fisioterapeutes recomanen aplicar lleugers massatges ascendents des dels peus cap als genolls, aplicant gels freds que contribueixin a evitar la sensació de cames cansades.

La Fisioteràpia ofereix tècniques com el massatge de drenatge o la pressoteràpia que fomenten el drenatge i l'eliminació de líquids.

És fonamental tenir la pell hidratada perquè mantingui l'elasticitat necessària. Finalment, si creiem que podem tenir problemes a les cames, és recomanable anar amb freqüència al fisioterapeuta perquè ens ajudi a reeducar la nostra marxa, utilitzant tècniques que ens proporcionin una major elasticitat, moviment i força, així com consultar la necessitat de l'ús de mitges de compressió, que millorin la circulació.

La campanya '12 mesos, 12 consells de salut' és una iniciativa conjunta del Col·legi Oficial de Fisioterapeutes del País Basc, el Col·legi Oficial de Fisioterapeutes de Navarra, el Col·legi Oficial de Fisioterapeutes d'Andalusia, el Col·legi Oficial de Fisioterapeutes de València, el Col·legi Oficial de Fisioterapeutes de Galícia, el Col·legi Professional de Fisioterapeutes de la Comunitat de Madrid, el Col·legi de Fisioterapeutes de Cantàbria i el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya.



**Col·legi  
de Fisioterapeutes  
de Catalunya**

**Àrea de Comunicació i Relacions Institucionals**

C/ Segle XX, 78 – 08032 Barcelona

Tel. 93 207 50 29 / Fax. 93 207 70 22

[www.fisioterapeutes.cat/comunicacio](http://www.fisioterapeutes.cat/comunicacio)

[comunicacio@fisioterapeutes.cat](mailto:comunicacio@fisioterapeutes.cat)