

Caviglie gonfie in viaggio o al lavoro

PICCOLI ESERCIZI PER RIATTIVARE LA CIRCOLAZIONE

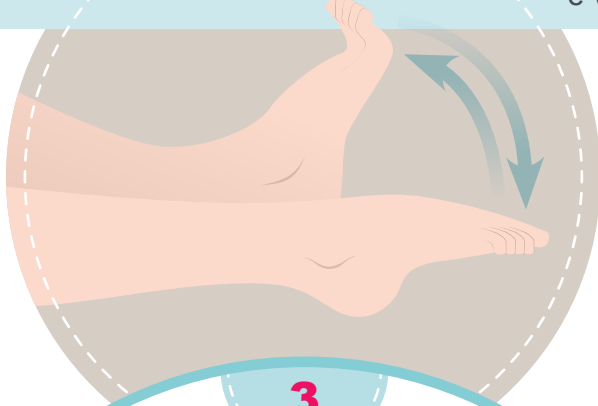
Quando si sta a lungo in posizione seduta come durante un viaggio o in ufficio, o fa molto caldo, il sangue venoso di gambe e caviglie tende a ristagnare e il ritorno venoso rallenta provocando sensazione di pesantezza, crampi, prurito e gonfiore alle caviglie e alle gambe.

Per combatterli puoi bagnare un fazzoletto con acqua (o usare quelli in bustine ermetiche ideali per i viaggi) e rinfrescarti le caviglie; inoltre, alzati spesso per riattivare la circolazione ed esegui dei semplici esercizi che puoi fare durante un viaggio lungo in aereo, in treno o in auto ma – perché no – anche nel proprio luogo di lavoro. Sono molto semplici e discreti ma efficaci.

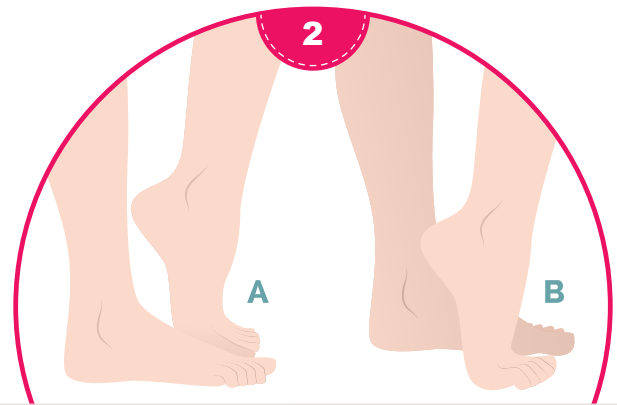
1

Flessioni alternate di ciascun caviglia

Comodamente seduta al tuo posto, fletti una caviglia verso il basso e una verso l'alto e viceversa. Ripeti l'esercizio più volte.



2

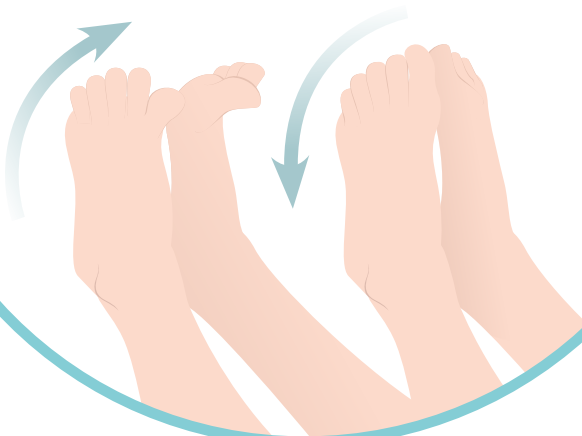
**Sollevamento delle punte dei piedi**

Alzati spesso e in posizione eretta, sollevati ritmicamente prima su una punta, tieni l'esercizio per qualche secondo e poi sull'altra. Ripeti più volte. Fai l'esercizio con cura.

3

Presi e rilasci alternati delle punte dei piedi

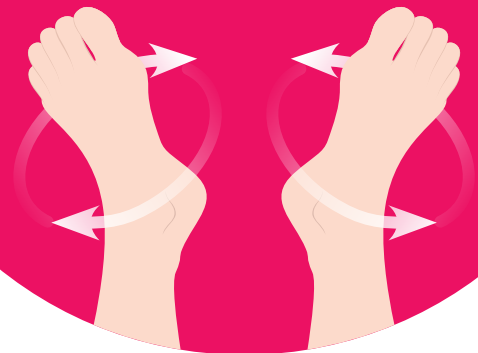
Sempre in posizione seduta (ma anche a letto la sera se è particolarmente caldo o sei stata molto in piedi), fletti le dita di entrambi i piedi come se dovessi trattenere forte un bastoncino, aspetta un po' di secondi e poi rilascia. Ripeti più volte.



4

Piccole rotazioni delle caviglie

In posizione supina o seduta, ruota le caviglie alternativamente, prima verso destra e poi verso sinistra. Ripeti più volte.



Ripeti questi esercizi più volte durante un viaggio e almeno ogni 2 ore fai una sosta dalla macchina o alzati e passeggia nel corridoio, se sei in aereo. Meglio se ti siedi vicino al corridoio che ti consente di tenere le gambe allungate anche quando sei seduta.