CATTIVA CIRCOLAZIONE, RITENZIONE IDRICA E CELLULITE: L'AUTOMASSAGGIO DRENANTE CHE SGONFIA LE GAMBE

Uno dei segreti per avere **gambe toniche e leggere** è il massaggio drenante, che stimola le zone in cui sono presenti gli edemi e **aiuta a smaltire la ritenzione idrica** in eccesso. Scopri come **puoi eseguirlo da sola** senza commettere errori!

SOMMARIO

- INTRODUZIONE 3
- UN BEL MASSAGGIO PER RIATTIVARE LA CIRCOLAZIONE PERIFERICA 4
- COS'E' IL LINFODRENAGGIO 6
- COSE' L'AUTOMASSAGGIO DRENANTE 8
- COME ESEGUIRE L'AUTOMASSAGGIO DRENANTE 9
- ERRORI DA NON FARE 11
- QUANDO C'E' BISOGNO DEL PROFESSIONISTA 12
- ANCHE LE CALZE ELASTICHE TI "MASSAGGIANO" LE GAMBE 13
- LO STRETCHING PER LE VENE 15

INTRODUZIONE

Gambe gonfie e pesanti, ritenzione idrica e cellulite ti mettono a disagio? Ci sono molti accorgimenti che puoi adottare per dare una svolta alla qualità della tua vita e all'immagine di te che vedi riflessa allo specchio. Sottoporti a sedute di **automassaggio** è uno di questi.

Non si tratta di spendere necessariamente una fortuna in centri specializzati, anche se il ricorso al professionista è caldamente consigliato in caso di insufficienza venosa severa, ma di imparare **qualche semplice sequenza** da eseguire in autonomia per favorire il drenaggio dei liquidi e produrre un effetto sgonfiante sulle gambe.

Lo scopo di questa guida è indicarti quali sono le **tecniche che aiutano a sbloccare la circolazione sanguigna e linfatica**, quali i movimenti corretti e, al contrario, gli errori da non commettere.

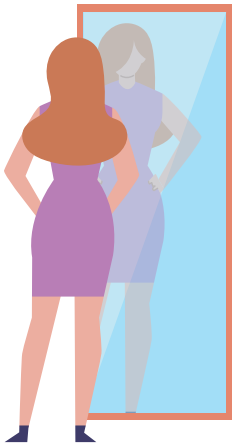
Si ringraziano per il contributo scientifico la Dr.ssa Emma Balsimelli, Nutrizionista, il Dr. Gianfranco Lessiani, Specialista in Angiologia e Diagnostica Vascolare, e il Dr. Rodolfo Malberti, Specialista in Ortopedia e Traumatologia.

La **Dr.ssa Emma Balsimelli**, nutrizionista a Pistoia, è Laureata in Biotecnologie ad Indirizzo Medico Diagnostico, e successivamente ha conseguito la Laurea Magistrale in Scienze della Nutrizione Umana presso l'Università degli Studi di Firenze. Tra le sue esperienze, l'attività di ricerca presso il Centro Trombosi Università di **Firenze**.

Il Dr. **Gianfranco Lessiani** è Medico Chirurgo Specialista in Angiologia e Diagnostica Vascolare e svolge la sua professione presso l'unità di Angiologia (Medicina Interna) dell'Ospedale Città Sant'Angelo di **Pescara**. È Vicepresidente della Società Italiana di Angiologia e Patologia Vascolare (SIAPAV).

Il Dr. **Rodolfo Malberti** è Medico Chirurgo Specialista in Ortopedia e Traumatologia, con Diploma in Pathologie Locomotrice liée à la Pratique du sport (Univ. de Nice Sophia-Antipolis) e Capacité de Médecine et Biologie du Sport (Univ. de la Méditerranée Aix-Marseille). Visita a **Desio** (MB) ed è Medico di diverse Società Sportive.

UN BEL MASSAGGIO PER RIATTIVARE LA CIRCOLAZIONE PERIFERICA



Ti sei mai sottoposta a un **ciclo di massaggi**, magari per allentare le tensioni muscolari o per rilassarti? Ebbene, sappi che esistono massaggi che possono addirittura migliorare l'aspetto delle gambe. Alcuni sono solo estetici, altri terapeutici. Per esempio i massaggi anticellulite sono uno strumento utile per ridurre i cuscinetti. Soffri anche tu di questo disturbo? O, piuttosto, il tuo problema **è un gonfiore che appesantisce ginocchia, caviglie e polpacci**? O ancora, la pelle delle tue gambe, anziché essere liscia e tonica, appare disidratata, pallida e sotto la superficie si intravedono venuzze bluastre e **capillari scoppiati**?

Se così fosse, sappi che alcuni tipi di massaggio potrebbero fare al caso tuo.

Conosci, ad esempio, il **linfodrenaggio**? Si tratta di manipolazioni che hanno lo scopo di sbloccare una **circolazione linfatica** deficitaria.

Quest'ultima si basa su un delicato sistema di vasi che, attraverso alcune "stazioni di snodo" chiamate linfonodi, drenano il sangue dalle sostanze di scarto e liberano i tessuti dagli umori superflui che ristagnano negli spazi intercellulari.

La circolazione linfatica può tendere a rallentare perché non può contare su una pompa centrale – un cuore, per intenderci - come la parallela circolazione sanguigna. Fattori come gli **ormoni femminili e le loro fluttuazioni mensili**, la diversa distribuzione del grasso corporeo, **le gravidanze**, la sedentarietà, il fumo e un'alimentazione scorretta, possono indurre una ritenzione di liquidi soprattutto nelle zone in cui sono presenti i depositi lipidici, come l'addome, i glutei, le cosce e le gambe.

Quando, poi, al ristagno dei liquidi corporei si associa l'**insufficienza venosa lieve** (spesso i due disturbi vanno a braccetto), allora il risultato sono gambe gonfie e pesanti, presenza di cellulite edematosa e di venuzze dilatate sottocute.

Perché un **buon massaggio linfodrenante** potrebbe aiutarti a sbloccare la situazione? Perché quando ben eseguito "lavora" sui vasi linfatici superficiali aiutandoli a riassorbire gli umori accumulati e permetterne lo smaltimento per via renale.

Associare i massaggi drenanti a una sana attività fisica, una dieta e un'integrazione nutrizionale che copra il fabbisogno di vitamine, antiossidanti e minerali di cui hanno tanto bisogno le tue gambe? **Certo che sì!**

Per prepararti al meglio all'estate o all'inverno, che sono periodi sempre un po' critici per le gambe, puoi affidarti a **STASIVEN COMPRESSE** integratore e **STASIVEN TOP** dermocosmetico: contengono tanti estratti naturali amici della circolazione che, se utilizzati regolarmente, possono davvero fare la differenza per il benessere delle tue gambe.

I principi attivi agiscono sia dall'interno che dall'esterno del tuo corpo e sono utili in caso di:

- **Caviglie, gambe e piedi gonfi**
- **Prurito e formicolio**
- **Crampi e dolori**
- **Stanchezza e pesantezza**
- **Cellulite e cattiva circolazione**
- **Capillari fragili e vene varicose**

L'idea in più:
utilizza STASIVEN TOP dermocosmetico in crema-gel anche durante il tuo automassaggio drenante!

COS'È IL LINFODRENAGGIO

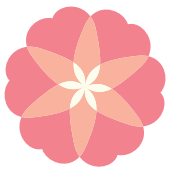
Il linfodrenaggio non è un massaggio comune, men che meno un trattamento anticellulite. Di solito lo esegue un **professionista** e va ripetuto nel tempo. Il suo scopo terapeutico è quello di stimolare in modo naturale la circolazione linfatica di tutto il corpo, quando essa sia rallentata e dia origine a una **ritenzione idrica importante e ostinata**.

Una precisazione: la tendenza al ristagno dei liquidi può essere anche determinata da disturbi renali, perché sono proprio questi organi ad occuparsi di drenare le tossine dal sangue ed eliminare i fluidi in eccesso. A volte un controllo alle vie urinarie e in particolar modo ai reni può essere necessario per capire le ragioni di un edema diffuso. Detto questo, una volta accertate le condizioni di salute del tuo apparato urinario, e capito che il tuo problema dipende invece da un **sistema circolatorio-linfatico troppo lento**, puoi pensare di programmare un ciclo di linfodrenaggi.

Ecco le **caratteristiche** del linfodrenaggio:

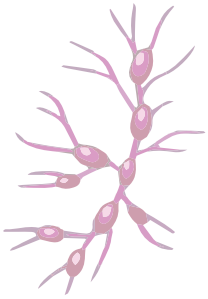
1. Questo trattamento specifico non si limita alla porzione inferiore del corpo, men che meno solo alle gambe. Anche se la tua ritenzione idrica si concentra sugli arti inferiori, un linfodrenaggio tradizionale deve **stimolare tutto l'apparato circolatorio linfatico**, partendo dal viso e dal collo per arrivare solo alla fine a stimolare gambe, piedi e caviglie. Per tale ragione la durata di una seduta sarà di almeno un'ora.

2. È **delicato**. Significa che il terapista pratica una serie di leggere pressioni sull'epidermide, e solo in alcuni punti – che corrispondono alle stazioni di snodo della circolazione linfatica – aumenta il vigore delle digitopressioni. Un massaggio troppo intenso potrebbe risultare addirittura controproducente.



3. Il linfodrenaggio si pratica **con le mani**, e non usa altri strumenti.

4. Il linfodrenaggio opera in **due tempi**: nel primo l'operatore provoca una liberazione della linfa bloccata negli spazi intercellulari e sottocutanei. Lo scopo è quello di **svuotare** le aree in cui i liquidi sono rimasti intrappolati affinché ci possa essere un ricambio di fluidi. Le zone del corpo in cui vanno eseguite le pressioni per liberare la linfa sono quelle in cui troviamo diverse **stazioni linfonodali**, come ad esempio l'area sotto le clavicole, le zona ascellare, l'interno dei gomiti. In un secondo passaggio si attua il **riassorbimento** della linfa all'interno dei vasi linfatici per poter essere trasportata via. Questo step si basa su movimenti rotatori da effettuare in modo superficiale sulla pelle, in modo da stimolare il ritorno della linfa liberata all'interno dei capillari linfatici presenti sottocute.



5. Per aumentare l'efficacia drenante del massaggio manuale può essere utile spalmare sul corpo delle **creme a loro volta con effetto stimolante sulla circolazione**. Ottimi i prodotti a base di piante con proprietà vasostimolanti e flebotoniche.

6. I linfodrenaggi tradizionali vanno eseguiti in **cicli**, ma non a cadenza quotidiana, bensì settimanale. Un ciclo comprende in genere 12 linfodrenaggi, 1-2 a settimana, e si può ripetere due volte all'anno. Gli effetti drenanti perdurano nel tempo anche una volta che il ciclo di massaggi sia concluso. Una tipica conseguenza è l'aumento della diuresi, segno che il corpo sta eliminando i liquidi che ristagnavano e che si sta sgonfiando.

Fin qui il discorso sul linfodrenaggio. Ma… noi ci stiamo occupando di **automassaggi drenanti**. Sono la stessa cosa? No. Un conto è il linfodrenaggio, un altro è il semplice massaggio drenante che anche tu, con un po' di prudenza, puoi eseguire sulle tue gambe. Ti abbiamo parlato dei linfodrenaggi perché sono effettivamente efficaci in molti casi difficili di ritenzione idrica e cellulite edematosa e non hanno effetti collaterali, se ben eseguiti. Ma l'automassaggio drenante cos'è, allora?

TE LO SPIEGHIAMO SUBITO!

4

COS'È L'AUTOMASSAGGIO DRENANTE

Si tratta di una manipolazione che agisce sulla circolazione linfatica, come il linfodrenaggio, ma in modo **più soft e meno mirato**. Anche in questo caso, vediamone i punti salienti:

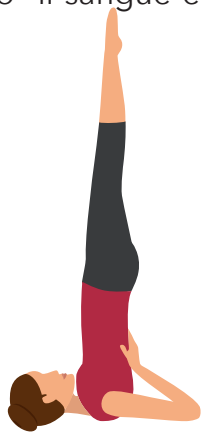
1. È un massaggio **localizzato** (non generale come il linfodrenaggio), che si limita a stimolare proprio le zone del corpo in cui sono presenti gli edemi, nello specifico le gambe.

2. Si esegue con **movimenti circolari dal basso verso l'alto**.

3. Per aumentare l'efficacia anche in questo caso puoi munirti di **creme** e prodotti ad uso topico da spalmare sulle zone da massaggiare, che contengano **principi attivi flebotonici** (in particolare antiossidanti come i bioflavonoidi) e con effetto drenante naturale come, ad esempio, l'ippocastano.

Altri metodi per stimolare la microcircolazione linfatica e venosa a livello locale sono:

- **Idromassaggio o "doccia scozzese"**, ossia getti alternati di acqua calda e fredda direttamente sulle zone che tendono a gonfiarsi. Sono indicati anche in caso di insufficienza venosa lieve.
- **Attività sportive** che agiscano sui vasi migliorandone l'elasticità, "smuovendo" il sangue e i liquidi intrappolati nelle zone basse del corpo e favorendone lo smaltimento. Tra gli sport più indicati: nordic walking, jogging leggero, bicicletta, nuoto e aquagym.
- **Sollevamento delle gambe**. Facilita il riassorbimento della linfa nei vasi e il ritorno del sangue al cuore, pertanto cambiare spesso posizione e tenere le gambe in alto ogni tanto durante la giornata aiuta a sgonfiarle.



COME ESEGUIRE L'AUTOMASSAGGIO DRENANTE

L'automassaggio che puoi eseguire tranquillamente da sola a casa anche ogni giorno, è un massaggio che stimola il drenaggio dei liquidi solo **nelle zone in cui c'è effettivamente il gonfiore**. Vediamo i passaggi.

1. Ti serve una sedia. O, in alternativa, un tappetino. Se ti siedi, devi poggiare la caviglia sul ginocchio dell'altra gamba (se cominci con il piede destro sulla sinistra, e viceversa), e praticare un **massaggio sulla pianta**, inclusi i **polpastrelli delle dita** (fig. 1). Se sei seduta sul tappetino, piega il ginocchio verso di te e afferrati il piede, massaggiando come abbiamo visto (fig. 2). Ovviamente l'operazione andrà ripetuta per l'altro piede.

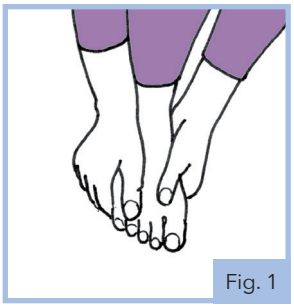


Fig. 1

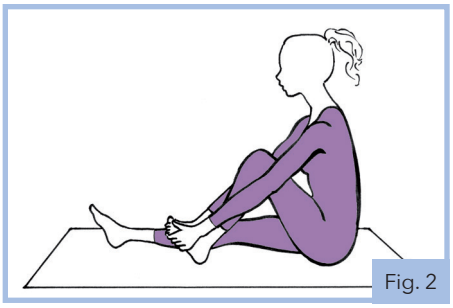


Fig. 2

2. Ti servono il tappetino e un piccolo cuscino. Sistema il cuscino sotto le gambe in modo che i piedi risultino un pochino sollevati. Per prima cosa **piega il ginocchio portandolo al petto** (fig. 3), afferrati il piede e infine slancia la gamba in alto (fig. 4).

Mentre l'arto sarà sollevato e teso, dovrai effettuare un **massaggio leggero** concentrandoti sulle zone critiche. Ripeti con l'altra gamba.

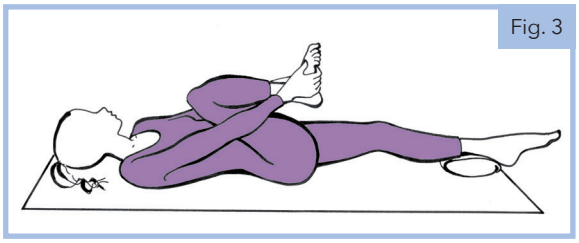


Fig. 3

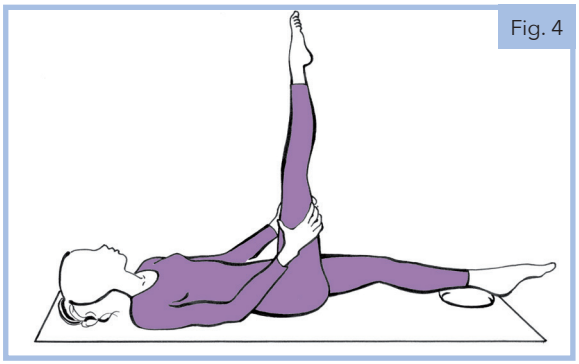


Fig. 4

PUOI PROVARE ANCHE QUESTA SEQUENZA

Un altro modo per stimolare manualmente lo smaltimento dei liquidi che ristagnano nei tuoi arti inferiori è quello di effettuare un massaggio vero e proprio su tutta la gamba:

1. Seduta, con le gambe distese o leggermente piegate, effettua movimenti rotatori dal basso verso l'alto, quindi **partendo dai piedi** per risalire verso l'inguine.

2. Manipola con gentilezza effettuando movimenti continui di risalita, meglio ancora se applicando **creme e prodotti gel ad effetto rinfrescante**. Attenzione: questo tipo di manipolazione va effettuata senza agire direttamente sulle stazioni linfonodali ma limitandoti a massaggiare i tessuti in modo omogeneo e regolare.

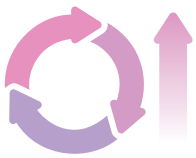
Puoi effettuare questo tipo di automassaggio sgonfiante sempre, ma meglio a fine giornata quando gli arti inferiori e i piedi sono particolarmente stanchi e appesantiti.

ERRORI DA NON FARE

Le due tipologie di massaggio drenante che ti abbiamo appena suggerito sono davvero di facilissima esecuzione e non hanno controindicazioni. Possono essere praticate da tutti, ogni giorno, anche più di una volta se necessario. Ci sono, invece, diverse criticità da segnalare a proposito di eventuali **linfodrenaggi** praticati in autonomia su se stessi.

È infatti importante sapere che la stimolazione diretta dei linfonodi non va eseguita se non si conosce alla perfezione la propria anatomia, e bisogna saper **calibrare molto bene la forza** con cui si eseguono le pressioni con le dita. Esagerare può **produrre l'effetto contrario**, ma anche eseguire sfioramenti troppo leggeri, laddove invece si dovrebbe fare un lavoro di stimolazione più profonda, significa perdere tempo.

Inoltre, se hai anche un problema di **insufficienza venosa**, le vene delle tue gambe tendono a dilatarsi e i capillari sono fragili, un **massaggio mal eseguito** potrebbe contribuire ad esacerbare il disturbo. In questo caso dovresti effettuare automassaggi drenanti con manipolazioni leggere, che quindi agiscano solo sui vasi linfatici più superficiali, evitando di coinvolgere la muscolatura sottostante e, soprattutto, le vene degli arti inferiori.



IL MOVIMENTO DEVE ESSERE SEMPRE CIRCOLARE, DAL BASSO VERSO L'ALTO. MAI VICEVERSA E MAI A CASACCIO, MAGARI PERCHÉ SEI STANCA E NON NE HAI PIÙ VOGLIA.

Non devi insistere solo su certi punti perché sono quelli in cui vedi i maggiori accumuli e dove si concentrano i gonfiori: rischi di sensibilizzare la pelle arrossandola, e di effettuare uno stimolo eccessivo senza lavorare allo stesso modo sulle aree circostanti. In questo modo non permetti il **libero scorrimento dei liquidi** e il loro riassorbimento all'interno dei vasi linfatici.

Ti consigliamo di usare una **crema-gel per effettuare il massaggio**, non solo per amplificare l'effetto drenante, ma anche per far scorrere le palme delle mani sulla cute in modo fluido e soft, evitando il pericolo di traumatismi, soprattutto se la pelle è molto sottile e delicata.

QUANDO C'È BISOGNO DEL PROFESSIONISTA

Quando è necessario evitare il fai da te e affidarti alle sapienti mani di un terapista professionista per praticare un ciclo di linfodrenaggi o una serie di massaggi drenanti?

In generale:

- Quando soffri di **insufficienza venosa severa** e hai paura di peggiorare il disturbo.
- Quando la tua tendenza alla ritenzione idrica è importante, è di origine medica o è conseguenza di uno **svuotamento di alcune stazioni linfonodali** (è il caso dei linfedemi post tumorali).
- Quando ti accorgi di non essere in grado, da sola, di eseguire un automassaggio efficace. In pratica quando **non ottieni alcun risultato** o non sai bene come affrontare l'esecuzione del massaggio.

NEL DUBBIO, LASCIA PERDERE IL FAI-DA-TE

ANCHE LE CALZE ELASTICHE TI "MASSAGGIANO" LE GAMBE

Una delle misure che i flebologi consigliano per alleviare i sintomi dell'insufficienza venosa, dunque gonfiori, pesantezza, dolori e crampi notturni, è rappresentata dalle **calze elastiche a compressione graduata**. Si tratta di un presidio sanitario che va prescritto dal medico in base alla severità del disturbo circolatorio, che va indossato subito al mattino quando gli arti sono riposati, e che esplica i suoi benefici attraverso un'azione combinata contenitiva-compressiva.

Dosando attentamente la compressione (**100% caviglia - 70% polpaccio - 40% coscia**), le calze elastiche aiutano le valvole delle vene a funzionare correttamente e il sangue a ritornare verso l'alto senza ostruzioni.

UN'AZIONE BENEFICA ANCHE A RIPOSO

Gli speciali materiali di cui sono fatte queste calze avvolgono la gamba creando un **sostegno più o meno importante a vene fragili e che tendono a dilatarsi**, potenziando la pompa muscolare. Cosa significa? Che quando indossi questo tipo di indumento aiuti la spinta del piede e quella del polpaccio a ripristinare il **corretto movimento del sangue** venoso attraverso i vasi periferici. E questo avviene sia a riposo che in fase di movimento.

Indossare calze elastiche è il modo più efficace per prevenire o ridurre edemi e stasi venosa, soprattutto se ti trovi a stare molte ore **seduta o in piedi** o devi viaggiare **in aereo** o con altri mezzi di trasporto per lunghe tratte.

GUIDA ALLA COMPRESSIONE E ALLE TAGLIE

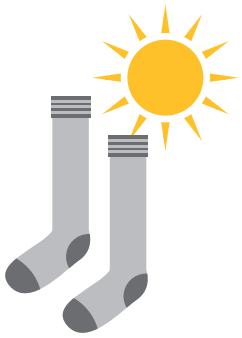
La capacità di compressione non si misura in denari come i collant classici, ma in **mmHG**, proprio come la pressione sanguigna. Quanto alla taglia, devono calzare a pennello e per orientarti puoi basarti sul numero del piede e sulle **misure dei tuoi arti**. Ecco i consigli:

- Munisciti di metro da sarta e, al mattino appena sveglia, prendi la misura in cm della parte più sottile delle **caviglie**.
- Prosegui misurando la parte più estesa dei **polpacci**.

- Seduta sul letto, con le gambe poggiate a terra e **piegate a 90 gradi**, misura la distanza in cm **tra le ginocchia e il pavimento**.
- Alzati in **piedi** e misura la lunghezza delle **cosce** dal ginocchio al punto appena sotto i glutei.
- Infine, misura la distanza tra le **cosce** e il pavimento.

Prendere queste misure non è semplicissimo, quindi non aver paura di chiedere aiuto al medico o al negoziante.

LE CALZE ELASTICHE PER L'ESTATE



Accanto alle calze elastiche prescritte dal medico, a compressione media o forte, oggi in commercio esistono anche altri ottimi prodotti in grado di svolgere un'azione di supporto alla circolazione lungo l'arco della giornata, pur senza essere terapeutici a tutti gli effetti. Si tratta di **gambaletti con o senza punta, calze a mezza coscia, a tutta coscia e collant**, che pur senza vantare un'azione curativa rappresentano una soluzione di compromesso per quando fa molto caldo e i gonfiori alle gambe diventano frequenti. Sono realizzati in filati traspiranti, leggeri, comodissimi, fatti apposta per alleggerire la gamba generando una sensazione di comfort assoluto.

Puoi indossare queste **calze di tipo riposante o preventivo** in ogni momento della giornata, anche se sarà comunque più facile infilarle al mattino. Se il tuo problema circolatorio è lieve, concentrato tra caviglia e polpaccio, ti suggeriamo di scegliere il modello gambaletto, perfetto da indossare anche con le sneakers e sotto una comoda tuta da ginnastica o dei leggings leggeri, subito prima di andare a fare una bella camminata rigenerante per le tue gambe.

Infine, un consiglio di igiene, che dovrà essere massima sia perché in estate è più facile sudare sia per rispettare le caratteristiche dei tessuti delle tue calze elastiche: **non mettere questi indumenti in lavatrice insieme al resto del bucato**. Lava le calze a mano in acqua fredda o tiepida, e utilizza un sapone naturale (ad esempio il classico di Marsiglia). Sciacqua e lascia asciugare all'aria.

LO STRETCHING PER LE VENE

Oltre che dei massaggi e dell'uso di calze elastiche, le tue gambe gonfie e pesanti possono beneficiare anche di una buona dose di stretching quotidiano. Il consiglio è di focalizzarti principalmente sui muscoli flessori dell'anca, che risentono delle lunghe ore trascorse seduta o in piedi, sui muscoli del polpaccio, sul tendine d'Achille provato dall'uso dei tacchi alti e su quell'area che corre lungo la parte esterna della gamba dall'anca al ginocchio chiamata fascia ileo-tibiale.

Per migliorare la circolazione e ridurre le caviglie gonfie prova questo tipo di allungamento:

1. Posizionati di fronte alle scale, tenendoti alla ringhiera e poggiando l'avampiede e le dita dei piedi su un gradino, uno alla volta.

2. Fai cadere la parte posteriore del piede e il tallone verso il pavimento o il gradino inferiore. Tieni la posizione per ciascun piede per 15-20 secondi al massimo. (fig. 1)

3. Dovresti sentire un allungamento molto significativo nella parte posteriore dei polpacci e del tendine d'Achille.

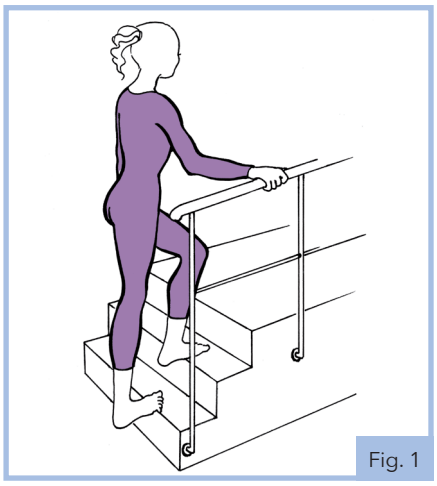


Fig. 1

Questo allungamento prolungato "stretcha" le vene attorno alla caviglia e, nel tempo, ne rende più elastiche le pareti, consentendo un migliore ritorno del sangue al cuore e contribuendo a combattere la stasi venosa che causa il gonfiore.

Siamo arrivati in fondo.

Prova ad eseguire i massaggi e seguire i consigli che ti abbiamo proposto e ricordati di abbinarli al corretto utilizzo di **STASIVEN COMPRESSE** integratore e **STASIVEN TOP** dermocosmetico, assumendoli insieme per cicli di durata da un minimo di 15 giorni a 2 o 3 mesi di trattamento.

Quando il sangue non circola bene, le tue gambe ne risentono;
ma per le tue gambe, in ogni periodo dell'anno,
STASIVEN c'è!

Al prossimo appuntamento con altri suggerimenti.