

Stanchezza e pesantezza di gambe e piedi: i rimedi.

[Home](#) » [Approfondimenti](#) » [Salute](#) » [Patologie secondarie](#) »

di [Nando Merisi](#)

per Dieta-Dimagrante.com

© Tutti i diritti Riservati

Le donne sono spesso soggette a disturbi quali **gonfiore** e **pesantezza** alle gambe e ai piedi. Ciò provoca una spiacevolissima sensazione di malessere generale, specialmente dopo una giornata intensa e faticosa di lavoro. La maggior parte delle donne fatica a trovare soluzioni a questo fastidioso problema ma i rimedi ci sono e sono più semplici di quanto si pensi.

Un po'di moto!

Uno dei primi consigli è fare **molta attività fisica**. Il movimento è un toccasana per quasi tutti i disturbi derivanti da [stanchezza](#) e affaticamento ma una regolare attività fisica contribuisce a tenere il corpo in continuo allenamento, mettendo i muscoli al riparo da affaticamento e soprattutto dai crampi.

Chi però non ha tempo da dedicare ad attrezzi e pedane può rimediare in altri modi. Vi sono infatti molti altre soluzioni per avere gambe sane e piedi riposati, senza dover necessariamente passare ore e ore in palestra.

Le cause.

Innanzitutto è bene accennare brevemente alle **cause** di tali disturbi.

Le gambe si stancano perché i relativi muscoli **non ricevono il sangue** (e quindi l'ossigeno) sufficiente a sopportare lo sforzo o a sopportare il lavoro cui le sottoponiamo quotidianamente (come stare molte ore in piedi). Ciò provoca, a lungo andare, **danni alla microcircolazione sanguigna**, impedendo che il giusto flusso di sangue raggiunga le estremità. I primi a manifestarne i sintomi sono i muscoli, che si affaticano, e poi la pelle, fino al sorgere di in **estetismi cutanei**. Le **vene varicose** sono solo una delle conseguenze di questi danni. Pertanto è opportuno premunirsi per evitare questi fastidiosissimi disturbi.

Sempre in gamba, anche senza sport: i rimedi "fai da te".

Moltissimi sono i rimedi che la medicina omeopatica, allopatica, e tradizionale ci offrono per risolvere questi problemi ma moltissimi sono anche i **rimedi casalinghi**, alcuni dei quali veramente efficaci. Il primo è di una semplicità disarmante : **una doccia fredda**.

Al ritorno da lavoro infatti, dopo una giornata particolarmente faticosa, è bene fare una veloce doccia con [acqua](#) fredda. La doccia permette di defaticare e tonificare immediatamente i muscoli delle gambe. Subito dopo, bisogna distendersi sul letto, appoggiare le gambe alla parete e tenerle in **posizione verticale** per almeno un minuto. Se se ne ha la possibilità, sarebbe bene integrare questa pratica spalmandosi sulle gambe una **crema modellante fredda** (cioè tenuta in frigorifero per tutto il giorno), massaggiando dal basso verso l'alto fino ad arrivare ai glutei. Questo però non è abbastanza perché il primo nemico delle gambe, come abbiamo già avuto modo di dire, è **l'inattività**. Molte donne però non dispongono di molto tempo per frequentare una palestra. Per rimediare basta fare un po'di **moto quotidiano** sfruttando le occasioni che vita di tutti i giorni ci offre, come ad esempio scendere dall'autobus una fermata prima, camminare a piedi dopo la pausa pranzo, parcheggiare l'auto un po'distante dal luogo da raggiungere, usare le scale e, in casa, fare quotidianamente qualche piccolo esercizio di ginnastica per tonificare le gambe.

Pensiamo ai piedi!

Anche i piedi però necessitano di molte cure, soprattutto se vengono tenuti in un paio di scarpe ben strette per tutta la giornata. **È importantissimo mantenere in [salute](#) i piedi**. Benché troppo spesso trascurati, i piedi sono una parte importantissima del nostro corpo, e, se non sono in [salute](#), ne risentirà tutto il corpo. Innanzitutto è bene mantenere una **corretta postura**. Altro consiglio fondamentale è quello di **non usare le scarpe anche in casa**. Sarebbe infatti consigliabile camminare, quando possibile, a piedi nudi in casa, magari servendosi di calzettoni antiscivolo. Ciò riattiverà la circolazione sanguigna, facendo scorrere il sangue in modo corretto e permettendogli di ossigenare al meglio i tessuti. Non bisogna trascurare nemmeno la pelle dei piedi e massaggiare di tanto in tanto i piedi con delle **creme emollienti**, in modo da prevenire la formazione di calli e duroni. Se la stanchezza dei piedi è eccessiva, così come consigliato per le gambe, un immediato sollievo si potrà rimediare appoggiando i piedi al muro e tenerli in posizione verticale per qualche minuto. Il risultato sarà un immediato sollievo.

Altro consiglio estremamente importante è: **evitare i tacchi troppo alti !**

Secondo gli esperti, per evitare danni alla postura e alla circolazione, la dimensione del tacco ideale deve essere di circa **5 o 6 cm al massimo**. Una tale dimensione infatti permetterebbe di mediare la naturale tensione della cavaglia e accompagnare il peso a distribuirsi prima sul tallone.

Nando Merisi