

Exercícios

1) Posição Deitada: movimentos de pedalar; afastamento e separação das pernas; movimentos circulares; mover os dedos do pé (esticar e dobrar)



2) Posição sentada: movimentar os pés para fora e para dentro; e depois de cima para baixo



3) Posição de pé: andar em bicos de pés; andar em calcanhares; . Caminhar alternando a forma de apoio entre bicos de pés e calcanhares



O segredo é
a prevenção

Elaborado por:
Carla Pereira
Aluna do 1º ano de medicina
Atualizado por:
João Lima (IFG)

USF ARANDIS

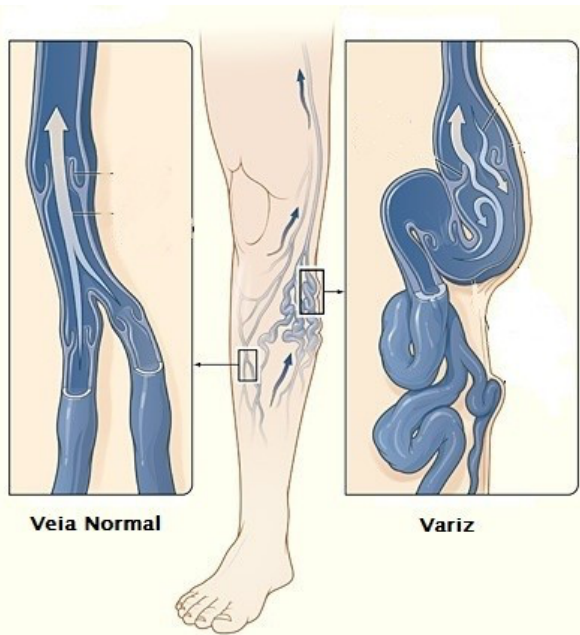
Insuficiência Venosa

Derrames e Varizes

2022

O que é ?

- Doença que afeta as **veias das pernas**, tornando-as incapazes de reconduzir a totalidade do sangue de volta ao coração. Este sangue que fica acumulado nas pernas obriga as veias superficiais a dilatarem-se de forma permanente, originando os “**derrames**”, **varizes**.



Sensação de ...

... **peso, cansaço, dor, inchaço e câibras nas pernas.**

- Com o evoluir da doença podem aparecer complicações como as **hemorragias por roturas de varizes, as úlceras venosas que demoram muito tempo a cicatrizar e as flebites.**

O que favorece o aparecimento de Insuficiência Venosa ?

- Estar muito tempo de pé ou sentado;
- Não fazer exercício físico;
- Obesidade;
- Fumar;
- Usar roupas apertadas;
- Estar muito tempo em ambientes quentes.

Como PREVENIR ?

- **MEIAS DE COMPRESSÃO;**
- PERDA DE PESO;
- REALIZAR EXERCÍCIO FÍSICO COMO CAMINHADAS, NATAÇÃO, ANDAR DE BICICLETA E HIDROGINÁSTICA;
- FAZER PERÍODOS DE DESCANSO DE 10-15 MINUTOS, VÁRIAS VEZES AO DIA COM AS PERNAS ELEVADAS ACIMA DO NÍVEL DA ANCA;
- DORMIR COM AS PERNAS ELEVADAS;
- EVITAR ESTAR MUITAS HORAS DE PÉ;
- EVITAR CRUZAR AS PERNAS QUANDO ESTIVER SENTADO;
- EVITAR A PRISÃO DE VENTRE;
- EVITAR ROUPAS APERTADAS;
- EVITAR EXPOR AS PERNAS A FONTES DE CALOR;
- QUANDO SENTIR AS PERNAS PESADAS PODE ENVOLVÊ-LAS COM UMA TOALHA CONGELADA DURANTE MINUTOS OU IMERGÍ-LAS EM ÁGUA FRIA.

Afeta cerca de 2 milhões de portugueses, na sua maioria mulheres. A sua incidência aumenta com a idade.