

COM INFLUEIX L'ESPORT EN LA INSUFICIÈNCIA VENOSA

16 gener, 2019



La insuficiència venosa és un problema de salut que consisteix en la incapacitat de les venes per aconseguir que la sang regressi al cor d'una forma més fluida. Degut a aquesta mala circulació de cames, rampes, formigueig, inflor... Sovint, les causes d'aquesta malaltia són la vida sedentària, l'augment de pes, hàbits com el tabac o l'alcoholisme.

També pot suposar una molèstia a l'hora de fer exercici, ja que no tots els esports són beneficiosos per la insuficiència venosa. Podem dir que hi ha una sèrie d'esports que beneficien aquesta malaltia, i altres que no.

Esports recomanats si pateixen insuficiència venosa.

Existeix un grup d'esports que poden resultar beneficiosos pel retorn de la sang al cor, ja que ajuden a tenir un major alleujament dels símptomes típics en aquesta malaltia.

Principalment s'ha d'optar per esports que tinguin un mínim impacte, per no perjudicar el correcte funcionament de les vàlvules internes de les venes.

▪ Natació

La natació és una pràctica ideal, perquè no té cap impacte que pugui resultar agressiu per les cames. Un dels seus principals beneficis és la contracció que es produeix en els panxells, que mobilitza la sang acumulada. Però, malgrat sigui un esport ideal per les persones que pateixen aquesta malaltia, no s'han de practicar en cas que hi hagi úlceres actives, en aquest cas s'hauria d'esperar a que es tanquin.

▪ **Ciclisme**

El ciclisme en terreny pla és altre dels esports més assenyalats en cas de patir aquesta malaltia, perquè estimula la circulació i mobilitza la sang acumulada en músculs i panxell. En el cas del ciclisme, les contraccions musculars que es produeixen durant la pràctica de l'exercici, actuen com una bomba que ajuda a enviar la sang de tornada al cor.

S'ha de evitar el ciclisme de muntanya, ja que el sobre esforç de les cames pot provocar sobrecàrrega en els músculs, empitjorant així les venes varicoses.

▪ **Caminar-senderisme**

Caminar o practicar senderisme sobre superfícies toves també és una bona alternativa, ja que la pressió sobre la planta del peu, facilita el regrés de la sang al cor.

Aquests només alguns exemples d'esports que són beneficiosos per la insuficiència venosa crònica, però també hi ha altres com la gimnàstica, l'esquí de fons... Per tots ells s'ha de tenir precaució amb la vestimenta i amb la climatologia. Preferiblement s'ha de vestir roba ampla, perquè no faci excessiva pressió sobre les cames, també evitarem fer exercici si les temperatures són molt altes.

Esports a evitar si pateixes insuficiència venosa

Donada la intensitat, el risc de traumatisme i els moviments, hi ha una sèria d'esports que no reporten cap benefici, tot el contrari. Això no vol dir que no s'hagin de practicar, però si tenir certes precaucions i cures a l'hora de començar a fer-los.

▪ **Futbol**

El futbol potser sigui l'exemple més clar d'esport amb el que s'ha de tenir precaució. Les cames són l'element principal en aquest esport i existeix un risc alt de patir algun

traumatisme al rebre puntades, la qual cosa podria afectar a les venes i empitjorar la situació. A més dels continus salts, canvis de ritme, etc, perjudiquen el funcionament intern de les vàlvules de les venes

▪ **Boxa/Kick Boxing/Judo**

Aquest tipus d'esports de contacte, poden suposar un greu risc per aquells que pateixen insuficiència venosa, ja que són modalitats que es basen exclusivament en el contacte físic. Aquests cops poden provocar problemes i complicacions a les venes, amb el que s'ha de limitar la seva pràctica tot el possible.

A aquesta llista, se li poden sumar altres esports com el bàsquet, handbol, tennis... que donada la seva intensitat, fort impacte i els continus salts poden empitjorar la situació de les venes.

En definitiva, els esports sempre són bons per la nostre salut i per la insuficiència venosa, també. En el cas dels esports no recomanables si pateixes insuficiència venosa, no significa que hakis de practicar-los de forma radical, però si que s'ha de limitar la seva pràctica.