

SOLUCIONS PER LES VARIUS DELS ESPORTISTES

13 juliol, 2020

Les varius no només constitueixen un problema estètic, si no també de salut. En l'àmbit dels esportistes, aquest inconvenient s'agreuja per la seva influència directa en el rendiment. La pràctica de l'esport, pels moviments que es realitzen, poden portar aparellada un retorn sanguini dificultós i provocar, en conseqüència, la generació de varius en les extremitats inferiors. En aquest sentit, es esports que impliquen impactes continuats sobre una superfície dura augmenten el risc de patir-les. Es tracta de pràctiques esportives com, per exemple, el futbol, bàsquet o l'atletisme. Per altre banda,. Esports com l'esquí o el golf afavoreixen el retorn venós.

L'aparició de varius comporta l'existència d'una gran quantitat de sang poc oxigenada, el que es tradueix en una major sensació de cansament muscular i un augment de les rampes. Una detecció precoç d'aquestes dolències per part del metge resulta fonamental, perquè els professionals compten amb els mitjans per diferenciar una vena varicosa de la típica dilatada dels atletes. Un estudi amb ecodopler (ecografia) permet identificar el sentit del flux sanguini i la vena malalta.

La solució sense cirurgia al problema de les varius passa per una sèrie de mesures preventives i pal·liatives, per la qual cosa es recomana acordar el tractament més oportú amb un especialista en flebologia (estudi de l'estat de les venes). Les mitges de compressió elàstica, per la seva part, suavitzen la sensació d'inflor i mitiguen els dolors en les cames. La prescripció de medicaments flebotònics i la realització d'exercicis beneficiosos per a circulació sanguínia suposen un complement útil pel tractament escollit. Tanmateix, han de

seguir-se una sèrie d'indicacions mèdiques relatives a nutrició, postures o indumentària.

En definitiva, un tractament adequat prevé i pal·lia els efectes de les varius en el rendiment de l'esportista. Us recordem que un dels millors jugadors de futbol de la història, Ronaldo Nazario Da Lima, tenia problemes de varius.