

Gambe e piedi belli, ma soprattutto sani.

Cosa possiamo fare per evitare che i nostri arti si imbruttiscano, invecchino e si ammalino? Le strategie sono parecchie ma possono concentrarsi in tre presupposti particolari: condurre una vita sana, concedersi le dovute attenzioni e rivolgersi allo specialista al primo sintomo di qualcosa che non va. I disturbi che più colpiscono le gambe sono legati ad una cattiva circolazione e gran parte di questo articolo è dedicata agli inestetismi e ai disturbi associati a tale problema (cellulite, capillari, varici, ecc.). Acciacchi che, guarda caso, colpiscono più le donne (e poi vedremo perché) e che si fanno particolarmente sentire nella stagione primaverile. Un'attenzione inoltre verrà rivolta alla parte più periferica del corpo, i piedi, spesso trascurati e ritenuti di secondaria importanza. Eppure i piedi sono la base del nostro sostegno ed il loro benessere è collegato al benessere della nostra colonna vertebrale e della funzione cardiocircolatoria. Capire questo, è già un bel passo in avanti.

GAMBE E PIEDI STANCHI -UN PEDILUVIO ED UN BEL MASSAGGIO

Può capitare che alla fine della giornata si avverta un senso di stanchezza e di pesantezza agli arti inferiori. Ciò è molto facile se già si soffre di problemi di circolazione ma anche se nel corso della giornata si sono assunte posizioni fisse (o troppo a lungo in piedi o troppo a lungo seduti). Per un senso di sollievo, può essere utile praticare un pediluvio con sali minerali o preparati naturali. In farmacia si possono trovare preparati a base di sali (alluminio, sali ossigenati, urea, acido citrico e solfato di magnesio). Il pediluvio è un vero toccasana per i piedi gonfi e doloranti poiché favorisce il riassorbimento dei liquidi ristagnanti, facilita il drenaggio e la circolazione linfatica e migliora di conseguenza il tono muscolare.

Per un maggiore beneficio, dopo il pediluvio, applicare su piedi e gambe una crema defaticante con un dolce e prolungato massaggio: si inizia dalla pianta del piede esercitando pressioni con i polpatrelli e rotazioni della caviglia; si sale poi verso l'alto fino alla radice delle cosce, eseguendo piccoli cerchi, impastamenti e leggeri picchiettamenti. Per favorire il ritorno venoso del sangue è utile tenere sollevate per qualche minuto le gambe mentre a chi soffre di problemi circolatori si consiglia di indossare durante il giorno calze ad elasticità graduata.

PER NON FARCI IL CALLO

I calli (ipercheratosi) si formano per un ispessimento dello strato corneo della cute, condizione che si verifica quando si è soliti portare calzature troppo strette (per via del continuo sfregamento) o con il tacco eccessivamente alto ma anche per squilibri dell'assetto del piede o della colonna vertebrale. Se si trascura

la lesione (che colpisce soprattutto l'alluce o il quinto dito) c'è il rischio che questa diventi sempre più profonda fino a raggiungere le terminazioni nervose. Che fare in caso di callosità? Lasciare stare lamette o forbicine (pericolosissime!) e rivolgersi allo specialista podologo. Da

ricordare che un piede doloroso non soltanto non garantisce un corretto appoggio al suolo ma può provocare dolori anche in zone apparentemente non collegate come il ginocchio, l'anca, la colonna vertebrale, il collo e addirittura la testa.

ALTRI INCONVENIENTI

DURONI

Callosità diffuse localizzate soprattutto sulla pianta del piede o sul calcagno. Si prevengono con pediluvii.

VERRUCHE

Sono infezioni virali causate dal Papova virus, veicolate con maggior facilità frequentando ambienti umidi.

ULCERE:

Escavazioni della superficie cutanea difficili a cicatrizzarsi e quindi a guarire bene.

OCCHI DI PERNICE

Callosità che compaiono tra le dita dei piedi. Hanno forma rotondeggiante e presentano un punto nero al centro.

IPERIDROSI PLANTARE

E' l'eccessiva sudorazione dei piedi, accompagnata anche da un acre olezzo determinato dalla decomposizione del sudore.

L'iperidrosi può essere trattata chirurgicamente sottoponendo la pianta del piede ad una sorta di raschiatura.

COME DEVE ESSERE LA SCARPA IDEALE

MATERIALE

Preferire calzature realizzate con materiali naturali (cuoio, pelle, ecc.) in quanto non ostacolano la traspirazione.

MISURA

Non solo le scarpe strette fanno male ma anche quelle troppo larghe. Scegliere quindi calzature comode.

PLANTARI

In farmacia si possono acquistare plantari personalizzati, in grado di ripristinare un corretto appoggio del piede.

ORTESI DIGITALE

Realizzati in silicone, servono ad assorbire o a ridistribuire la pressione che il nostro corpo esercita su piedi.

SUOLA

Meglio se in cuoio, eventualmente rivestita di gomma.

TOMAIA

Deve racchiudere il piede senza stringerlo e consentire uno spazio di qualche millimetro tra le dita dei piedi.

TACCO

Preferibile sceglierlo di una misura compresa tra i 3 ed i 5 centimetri. La base deve essere sufficientem

ALLUCE VALGO

Si ha quando l'alluce devia verso le altre dita ed il primo metatarsale provocando la formazione di una dolorosa e inestetica "cipolla". Il problema, che riguarda soprattutto le donne, é da attribuirsi all'uso di calzature scomode ma può essere legato anche ad una predisposizione genetica e può determinare difficoltà a camminare nonché uno scorretto appoggio del piede. Per riequilibrare la funzionalità del piede non rimane altro che l'intervento chirurgico (i separadita in lattice da indossare di notte non sono risolutivi per questo disturbo, spesso bilaterale, a carattere evolutivo).

QUAL E' LA FORMA DEL TUO PIEDE?

I piedi non hanno la stessa forma. Neppure nello stesso soggetto sono esattamente uguali. Gli specialisti hanno individuato tre morfologie specifiche:

PIEDE GRECO -> L' alluce é più corto del secondo dito

PIEDE EGIZIO -> L' alluce è più lungo del secondo dito

PIEDE QUADRATO -> Alluce e secondo dito hanno uguale lunghezza

I DISTURBI DELLE GAMBE: COME CURARLI

Gonfiori

Senso di pesantezza

Formicolii

Capillari dilatati

Varici Flebite

Trombosi

CAPILLARI

Le teleangectasie sono piccole varicosità che interessano i condotti venosi più piccoli e remoti che, sfiancandosi, producono una sorta di ragnatela di venuzze bluastre e rossastre. Tra le cause di questa situazione troviamo fattori ormonali ma anche alcune errate abitudini comportamentali. I capillari dilatati sono il sintomo di un'insufficienza venosa che, se trascurata,

può portare a disturbi più importanti come la comparsa di varici, infiammazioni (flebiti, tromboflebiti, trombosi venosa), eczemi ed ulcerazioni alle gambe, embolia polmonare. Ecco perché è indispensabile cercare di eliminarli sin dalla loro comparsa.

LA TERAPIA CON IL LASER CO2 PULSATO

Il fascio di luce monocromatica diretto localmente è in grado di chiudere il vaso, senza provocare danni ai tessuti circostanti. Questo grazie all'azione di fototermolisi selettiva offerta dal laser ad anidride carbonica pulsato, azione che consente di colpire il capillare evitando ai liquidi contenuti nei tessuti circostanti di raggiungere temperature elevate. La terapia viene eseguita ambulatoriamente, senza anestesia (in presenza di una fitta rete di capillari si può ricorrere ad una crema anestetica). Deve essere eseguita da un medico esperto nell'utilizzo del laser, altrimenti c'è il rischio di procurare danni termici anche irreversibili.

VARICI

Le vene varicose sono dilatazioni, ovvero sfiancamenti della parete delle vene superficiali delle gambe, che causano rigonfiamenti e tortuosità molto visibili. Questi "sfiancamenti", dovuti ad una debolezza costituzionale del tessuto elastico contenuto nella parete delle vene, portano alla perdita di tenuta delle valvole responsabili di far risalire il sangue al cuore: il sangue ristagna quindi negli arti inferiori, dilatando le vene superficiali e formando quelle evidenti "ragnatele" o rigonfiamenti venosi.

LA CHIRURGIA

La chirurgia delle varici prevede diverse tecniche di intervento, a seconda del grado e del tipo di varicosità: dalla legatura delle vene alla flebectomia (asportazione della varice attraverso speciali uncini), dalla valvuloplastica (fasciatura della vena con una rete sintetica) allo stripping (asportazione totale o parziale della vena safena). Alcuni di questi interventi possono essere realizzati in anestesia locale, in day hospital ed in endoscopia.

FLEBITE

Si tratta di un' infiammazione della vena che si manifesta con una chiazza rossa e dolorante, spesso in tensione. Può essere causata da predisposizione (flebite primaria) o da altre malattie che hanno causato lo sfiancamento della vena (flebite secondaria). I fattori di rischio sono il sesso femminile, la presenza di varici o di traumi delle vene, l'immobilità o il lungo stazionamento in piedi, l'obesità.

COME SI CURA

Con la terapia farmacologica a base di anticoagulanti (che eliminano il rischio di trombi, pericolosi coaguli di sangue), di analgesici (che riducono il dolore) e di antibiotici (che combattono l'infezione).

In caso di flebite è necessario il riposo assoluto, con l'arto colpito sollevato rispetto al resto del corpo. L'uso di calze graduate aiuterà inoltre a sostenere le vene.

TROMBOSI VENOSA PROFONDA

E' una malattia che va curata con tempestività altrimenti può degenerare in embolia polmonare (quest'ultima avviene quando parti del trombo si staccano e vengono trasportati dal flusso sanguigno fino al polmone). La trombosi venosa profonda (TVP) si ha quando si forma un trombo all'interno di una vena profonda. La presenza di questo grumo di sangue provoca un'ostruzione che rende difficile (e a volte impossibile) la circolazione sanguigna. I sintomi di tale malattia sono dolori, difficoltà di deambulazione, comparsa di lividi in superficie, cambiamento del colore della pelle.

I soggetti più a rischio di trombosi sono in particolare le donne con problemi di obesità, diabete, ipercolesterolemia, arterosclerosi e disturbi renali.

COME SI CURA

Con farmaci anticoagulanti somministrati per via endovenosa o sottocutanea (come l'eparina) o per via orale. In alcuni casi il medico consiglia anche l'assunzione di farmaci trombolitici, allo scopo di sciogliere più in fretta il trombo.

RIMODELLAMENTO CHIRURGICO DELLE GAMBE

Cellulite

Adiposità localizzata

Rilassamento muscolo-cutaneo.

Smagliature

Dopo la salute passiamo all'estetica. I principali inestetismi delle gambe, cellulite e grasso localizzato, sono in larga misura collegati ad un ostacolo della circolazione e ad errate abitudini comportamentali. La dismorfia degli arti inferiori può essere trattata chirurgicamente così da rendere armoniosi i profili delle gambe. Per raggiungere tale obiettivo la chirurgia estetica ricorre a diverse tecniche, in alcuni casi all'integrazione di più terapie per un approccio radicale dell'inestetismo. Gli interventi vengono realizzati in anestesia locale oppure, per il trattamento di zone estese, in anestesia peridurale (dalla vita in giù). L'anestesia viene accompagnata da una sedazione della paziente e dalla somministrazione di sostanze vasocostrittrici (adrenalina) impiegate per ridurre al minimo il flusso del sangue nelle parti trattate. Ecco, descritti dal dottor Carlo Alberto Pallaoro, specialista in chirurgia plastica a Padova, le principali tecniche di rimodellamento delle gambe.

I dismorfismi che maggiormente colpiscono le gambe sono cellulite e adiposità localizzata, spesso coesistenti nello stesso soggetto. Questi inestetismi possono interessare anche i glutei, i fianchi e la regione addominale. Per rimodellare armoniosamente i profili del corpo si può ricorrere a diverse tecniche di chirurgia estetica, realizzate in anestesia locale ed in regime day hospital.

LIPOASPIRAZIONE

E' l'intervento mirato all'eliminazione degli accumuli di grasso localizzato, responsabili di evidenti quanto inestetiche dismorfie. La lipoaspirazione consente un apprezzabile rimodellamento dei profili delle gambe. Può essere praticata su interno-esterno cosce, glutei, ginocchio, polpacci, caviglie.

A CHI E' INDICATA

A chi presenta concentrazioni di adipe localizzata: un inestetismo molto diffuso tra le donne di ogni età e che si concentra prevalentemente nella regione fianchi-cosce-glutei. Oltre alle

gambe, possono essere trattate chirurgicamente altre zone del corpo come il viso, il collo, le braccia, l'addome e la schiena.

CONDIZIONI PER UNA BUONA RIUSCITA DELL'INTERVENTO

Pelle adeguatamente elastica così da consentire un suo perfetto riadattamento ai nuovi volumi raggiunti. Al fine di incrementare la relativa elasticità cutanea, viene realizzato in fase chirurgica un ampio scollamento eolico della cute, eseguito attraverso un insufflatore di ossigeno puro.

PERIODO POST-OPERATORIO

Si consiglia una convalescenza di una settimana e l'uso di calze elastiche mediamente compressive per almeno un mese (e di una panciera, nel caso si fosse trattata anche la zona fianchi/addome). Per favorire il processo di guarigione vengono prescritti farmaci antibiotici ed antinfiammatori. Da evitare per almeno 40 giorni l'esposizione delle parti trattate al sole o alle lampade abbronzanti mentre per accelerare il riassorbimento delle ecchimosi e dell'edema post-operatorio viene consigliato un ciclo di linfodrenaggio manuale e la laserterapia.

MANTENERE NEL TEMPO I RISULTATI

Sarà difficile "ingrassare" nelle parti trattate poiché le cellule di grasso, essendo state aspirate, non potranno più moltiplicarsi. Questo non vuol dire che si potrà strafare senza pericolo di ritrovarsi con il problema iniziale dei cuscinetti. Per conservare nel tempo una linea ben modellata sarà sufficiente mantenere un corretto stile di vita.

WET LIPO LIFT

E' la terapia integrata del grasso localizzato e della cellulite: un unico intervento per rimuovere due tra gli inestetismi femminili più diffusi. La tecnica - messa a punto dal dottor Carlo Alberto Pallaoro, specialista in chirurgia plastica a Padova - si avvale della sinergia tra terapia clinica (erogazione di farmaci anticellulite) e chirurgica (lipoaspirazione). La terapia può anche essere scissa: in caso di cuscinetti di grasso senza cellulite viene praticata la lipoaspirazione mentre in caso di cellulite senza adiposità localizzata è sufficiente ricorrere alla sola terapia clinica.

CONDIZIONI PER UNA BUONA RIUSCITA DELL'INTERVENTO

Cute adeguatamente elastica da consentire, con la lipoaspirazione, un suo perfetto riadattamento ai nuovi volumi raggiunti. Al fine di incrementare la relativa elasticità cutanea, viene realizzato in fase chirurgica un ampio scollamento eolico della cute, eseguito attraverso un insufflatore di ossigeno puro.

PERIODO POST-OPERATORIO

Vengono prescritti farmaci antibiotici ed antinfiammatori e consigliato l'uso di calze elastiche a media compressione da indossare per almeno un mese. Un ciclo di linfodrenaggio manuale alternato a terapia laser aiuterà ad accelerare il riassorbimento dell'edema (gonfiore post-operatorio) e delle ecchimosi mentre per non compromettere i risultati dell'intervento si dovrà evitare l'esposizione al sole o alle lampade Uva per almeno 40 giorni.

MANTENERE NEL TEMPO I RISULTATI

I risultati raggiunti dalla terapia Wet Lipo Lift sono definitivi, a patto che la paziente si adoperi a mantenere uno stile di vita corretto attraverso un giusto connubio tra alimentazione ed attività fisica. Sono d'aiuto inoltre tutti quegli accorgimenti in grado di mantenere efficiente il proprio sistema circolatorio evitando così "intoppi" che a lungo andare potrebbero portare alla ricomparsa della cellulite e dell'adiposità localizzata.

Le incisioni praticate per consentire l'accesso della doppia cannula sono le stesse previste per la lipoaspirazione. Simultaneamente all'aspirazione chirurgica delle cellule di grasso in eccesso, viene praticata - attraverso una microcannula contenuta all'interno della cannula aspiratrice - la somministrazione di sostanze farmacologiche ad azione lipolitica (di scioglimento dei grassi), fibrinolitica (di rottura delle cellule che imprigionano il grasso) ed antitrombotica (di ripristino di un corretto funzionamento dei vasi sanguigni). Questa sorta di "mesoterapia" in profondità si rivela molto efficace per combattere la cellulite poiché va a colpirla nel punto esatto in cui si forma.

Il rimodellamento restituisce le giuste proporzioni ai profili del corpo. I risultati sono naturali e le incisioni esteticamente trascurabili.

SILKLIPOSCULPTURE

Anche in questo caso si tratta di una terapia integrata di rimodellamento dei profili del corpo. Dalla seconda parte del nome, si può intravedere la presenza in questa terapia dell'intervento di lipoaspirazione mentre il termine "silk" (che in inglese sta per seta) si riferisce ad una speciale apparecchiatura in grado di eseguire in fase transchirurgica un efficace massaggio pneumatico in modo da contribuire ad un migliore riadattamento nonché ad una migliore omogeneità della pelle.

A CHI E' INDICATA

A chi presenta accumuli di grasso localizzato accompagnati o meno da cellulite. Questa nuova tecnica supera i limiti della singola lipoaspirazione e cioè quelli di creare - attraverso la disgregazione delle fibre che imprigionano il grasso - una fitta serie di buchetti (molto simili a quelli cellulitici).

Con la Silkliposculpture oltre a migliorare la qualità del grasso distribuito sul corpo viene posta particolare attenzione anche alla qualità della pelle, che risulterà così compatta e liscia come la seta.

CONDIZIONI PER UNA BUONA RIUSCITA DELL'INTERVENTO

Pelle adeguatamente elastica da potersi adattare ai nuovi volumi raggiunti attraverso la lipoaspirazione. Il ricorso al massaggio pneumatico aumenta la qualità estetica dei risultati in quanto la cute riacquisterà una maggiore compattezza ed omogeneità.

PERIODO POST-OPERATORIO

Il chirurgo prescrive antibiotici ed antinfiammatori per accelerare il processo di guarigione e l'uso di calze mediamente compressive da indossare per almeno un mese. Viene consigliato inoltre un ciclo di linfodrenaggio manuale e qualche seduta ancora di massaggio pneumatico per aumentare ulteriormente l'uniformità cutanea e riattivare la circolazione. Vietato prendere sole o sottoporsi alle lampade abbronzanti per almeno i primi 40 giorni.

MANTENERE NEL TEMPO I RISULTATI

Si può dire che i risultati raggiunti da questa terapia sono definitivi, a patto però che la paziente riesca a mantenerli attraverso semplici e salutarie norme comportamentali ed un corretto stile di vita.

Il chirurgo detterà in questo senso tutti i consigli e gli accorgimenti necessari per conservarsi in piena forma.

PER IL RILASSAMENTO DI COSCE E GLUTEI LIFTING MICROCHIRURGICO

La ptosi muscolo-cutanea può essere dovuta a diversi fattori come l'età, la sedentarietà, la gravidanza od un repentino dimagrimento.

La zona rilassata, oltre a risultare visibilmente "svuotata", flaccida e cascante risulta anche con pelle in eccesso.

In questo caso si può intervenire con un intervento di lifting. La nuova tecnica microchirurgica, ideata dal dottor Carlo Alberto Pallaoro, é in grado di procurare un ottimale rassodamento privo di esiti cicatriziali esteticamente rilevanti ed é pertanto preferibile -ove possibile- al lifting tradizionale, che procura invece cicatrici molto estese quanto visibili.

In caso di eccessivo rilassamento della parte, si procede invece con la tecnica di lifting tradizionale, eliminando poi in seguito (dopo almeno 2 mesi dall'intervento) la vistosa cicatrice con la tecnica di mosaic surgery.

Dottor Carlo Alberto PALLAORO -chirurgia plastica
pubblicazione del 2000