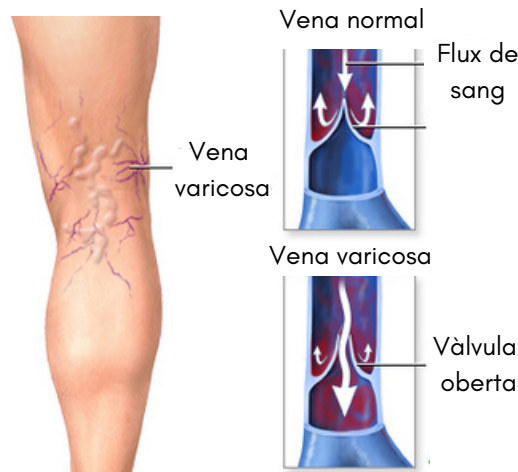


LA CIRCULACIÓ ADULT GRAN

Els problemes de mala circulació sanguínia són molt freqüents en els adults grans. Aquesta, afecta principalment a les zones distals del cos com són les cames, turmells i peus i pot repercutir en el funcionament d'algun òrgan.

En quins problemes ens podem trobar:

- Amb l'arribada de la calor molta gent pateix de cames inflades o cansades. Es produeix per la dilatació de les venes i conseqüentment, es dificulta el retorn venós de sang cap al cor. Provocant retenció de líquids.
- Insuficiència venosa crònica o també coneguda com a varius, és una afecció en la qual les venes tenen problemes per retornar la sang de les cames al cor. Les vàlvules de les venes profundes de la cama mantenen la sang fluïnt de nou cap al cor. Quan es presenta insuficiència, les parets de les venes es debiliten i les vàlvules es danyen. Això fa que les venes estiguin plenes de sang, especialment en estar dret. Es deu al mal funcionament de les vàlvules o també com a resultat d'un antic coàgul de sang a les cames. És fins a 5 vegades més freqüent a la dona que a l'home.



Les causes d'una mala circulació poden ser per molts factors, però els més freqüents són:

- Consum de tabac i/o alcohol.
- Hipertensió arterial.
- Nivells alts de colesterol.
- Sobrepès i Obesitat.
- Factors hereditaris.

Altres factors menys freqüents però també importants com:

- Mala alimentació: aquest podria estar relacionat amb la del colesterol.
- Un gran consum de sal influeix i deriva en problemes d'hipertensió.
- Falta d'esport i activitat física. Una part del retorn venós el realitza la contracció muscular. Com més hàbits sedentaris tinguem pitjor es farà aquest procés.
- Deshidratació: la sang és més densa i la seva circulació es dificulta.
- Edat: a mesura que ens anem fent grans la circulació és més deficitària.
- Patologies secundàries del sistema circulatori: arterioesclerosi, trombosi, etc.

LA CIRCULACIÓ ADULT GRAN

TRACTAMENT DE FISIOTERÀPIA

- **Drenatge limfàtic manual:** és una tècnica de fisioteràpia que consisteix a realitzar un massatge amb moviments suaus, lents i rítmics. El seu objectiu és mobilitzar líquids de l'organisme per afavorir l'eliminació de les substàncies de desfet que s'acumulen en el líquid que ocupa a l'espai entre les cèl·lules. Per això s'utilitza en casos de retenció de líquids, problemes de circulació i cames pesades.

Efectes del drenatge:

- Drenant: és el principal efecte perquè activa la circulació i d'aquesta manera es redueix la inflamació.
- Relaxant: es produeix una activació del sistema parasimpàtic provocant un efecte relaxant. També pot ajudar a persones que pateixen estrès o ansietat.
- Analgèsic: és una tècnica indolora que es fa amb moviments molts suaus i que estimula els mecanoreceptors que tenim a la pell (receptors sensitius tàctils i de pressió cutània). Al mateix temps en aconseguir un efecte drenant estem provocant una alliberació de teixit que també produeix analgèsia.
- Defensiu-immunitari: El drenatge ens ajuda a eliminar toxines i afavoreix el bon funcionament del sistema immunitari de l'organisme.
- Millora l'aparença i textura de la pell (sobretot en casos de cel·lulitis doloroses).



- **Exercici Terapèutic:** que un fisioterapeuta et faci una rutina d'exercicis per millorar la circulació. Això sí:
 - Has de ser constant amb la rutina.
 - S'han de realitzar els exercicis de manera correcta perquè una mala tècnica pot ser contraproductiu.
 - S'han de fer sense dolor. Si un exercici en provoca, haurem de baixar la intensitat o rangs de moviment.

*Si teniu qualsevol dubte, un professional de la salut us pot ajudar.
A més a més si veniu de la Sedeta aquest mes d'abril per un
Drenatge limfàtic manual teniu un 5% més de descompte.
Cuideu-vos!*