

Cura delle gambe: perché le calze linfodrenanti sono utili?

Gambe pesanti, gonfie di liquidi e mal di gambe in genere, post sforzo. Vi è una soluzione per risolvere il problema? Sicuramente sì: utilizzate calze linfodrenanti a compressione graduata! Cosa sono? Semplice, sono calze spesse in alcuni casi (vedi vene varicose e problemi flogistici) anche con effetto medicale, che stringono molto nella parte bassa della gamba (caviglia) per poi ridurre gradualmente la pressione man mano che si sale verso la coscia, utili quindi a prevenire e semmai risolvere il ristagno di liquidi nel basso, ottimo rimedio "sportivo" per tenere le gambe sgonfie e quindi libere dalle tossine prodotte sotto sforzo. Il loro utilizzo è consigliato anche alle persone sane, nella vita di tutti i giorni, ma possono ovviamente trovare applicazione anche nel nostro specifico campo sportivo.

Sono ottime infatti nel dopo allenamento: fate la doccia e terminatela con un po' di ginnastica vascolare, ossia alternando getti di acqua calda a getti di acqua fredda nelle gambe, partendo dal piede poi su su sino all'inguine. Appena terminata la doccia mettetevi con le gambe alte sul letto e indossate le calze a compressione graduata e tenetele almeno per un'ora. Ottima idea usare, prima di indossarle, anche crema specifica o gel flebotonico. Esiste addirittura la pratica della PRESSOTERAPIA, che nei centri specializzati di fisioterapia viene praticata per sgonfiare le gambe dai liquidi di ristagno. Le calze linfodrenanti trovano un validissimo utilizzo però anche in fase pre-gara. La sera della vigilia della gara, prima di coricarvi, posatene un paio nel comò, di modo che al mattino, prima di mettere il piede a terra per il primo passo (di notte, in posizione orizzontale avrete certamente le gambe sgonfie di liquidi) le indosserete stabilizzando così la situazione di gambe sgonfie con le calze indossate. A seguire, le toglierete solo dopo aver terminato il riscaldamento che, come sappiamo bene, serve a 1) alzare la temperatura corporea, preparando il fisico allo sforzo. 2) preparare il sistema biochimico allo smaltimento dell'acido lattico che presto (in gara) verrà irrorato generosamente nel torrente ematico, 3) sgonfiare le gambe da liquidi di ristagno inutili, anzi dannosi nello sforzo sportivo. Ecco, quest'ultima problematica, indossando calze linfodrenanti verrà rimossa alla base!