

Le calze elastiche: perché sono importanti?

Le vene varicose sono un problema molto diffuso, soprattutto fra le donne: in Italia ne soffre più della metà della popolazione femminile, ma in tutti i paesi occidentali il problema è in aumento anche a causa di scorrette abitudini di vita quali alimentazione eccessiva, dieta povera di fibre e sedentarietà. La presenza di disturbi circolatori venosi provoca senso di pesantezza e di calore alle gambe, facile affaticamento, formicolii, irrequietezza notturna delle gambe accompagnata da occasionali crampi e dolore. Il gonfiore, in genere limitato alla caviglia e al piede, spesso si aggrava nel corso della giornata soprattutto se si rimane a lungo fermi in piedi. Una volta che si sono formate, le vene varicose non sono curabili: i farmaci, chiamati "vasoprotettori" o "capillaroprotettori", hanno un ruolo del tutto marginale data la loro modesta efficacia. L'unico provvedimento che consente di evitare l'aggravamento della malattia o di prevenirla in presenza di condizioni favorevoli o predisposizione ereditaria è rappresentato dalla terapia compressiva, che si basa su un principio molto semplice:

esercitando una pressione dall'esterno si impedisce alla vena di dilatarsi e perdere la sua efficienza. Ecco perché le calze "elastiche" o meglio, a compressione graduata, sono così importanti. D'inverno si portano con più facilità anche se è durante l'estate che sarebbero più utili perché l'azione vasodilatatrice del caldo accentua la sintomatologia.

In commercio esistono molti tipi di calze "elastiche", ma con differenze anche rilevanti fra di loro. Le calze elastiche che vengono utilizzate nella terapia compressiva devono possedere una caratteristica particolare: la pressione esercitata deve essere massima alla caviglia e diminuire man mano che si sale verso la coscia, in modo da favorire la risalita del sangue verso l'alto. La forza di compressione a livello della caviglia viene espressa in millimetri di mercurio (mmHg) o den (denari). I den indicano lo spessore del filato utilizzato per la fabbricazione delle calze e non un valore di compressione. Non sono perciò una vera unità di misura. A titolo indicativo, si può dire che più alto è il numero di den maggiore è la quantità di materiale elastico

per metro di filo e quindi maggiore sarà la compressione esercitata. Nel nostro paese, in assenza di una normativa che stabilisca precisi standard di riferimento, alcune ditte produttrici allo stesso valore di den fanno corrispondere valori di compressione alla caviglia, in mmHg, molto diversi. Non è possibile perciò stabilire una correlazione precisa mmHg - den: mediamente 70 den corrispondono a 11-17 mmHg e 140 den a 18-22 mmHg. Le calze elastiche che esercitano alla caviglia una pressione inferiore ai 6 mmHg, orientativamente il tipo "40 den" delle varie marche in commercio, sono "normalissime" calze, solo più elasticizzate, ma senza alcuna proprietà aggiuntiva. Le calze che vengono chiamate "da riposo" esercitano una forza di compressione alla caviglia compresa tra i 6 e i 20 mmHg. Queste calze hanno un potere compressivo modesto, perciò sono utili soprattutto per prevenire lo sviluppo di problemi circolatori in persone con uno o più fattori di rischio (es. familiarità, obesità, sedentarietà, uso di contraccettivi orali, stitichezza) e per attenuare la sensazione di pesantezza e di affaticamento alle gambe.

In genere sono leggere, trasparenti e disponibili in un'ampia gamma colori. Le calze definite "terapeutiche" assicurano invece una compressione alla caviglia che parte da 20 mmHg e può superare i 50 mmHg. Sono indicate quando le varici sono già presenti e sono accompagnate da gonfiore alle gambe. In genere le varie ditte produttrici suddividono le calze "terapeutiche" in 4 classi di compressione: prima (18-30 mmHg); seconda (25-40 mmHg); terza (36-50 mmHg); quarta (>50 mmHg). Il medico, in funzione della gravità delle varici, darà indicazioni sul grado di compressione ma, affinché le calze siano efficaci, occorre scegliere attentamente anche la taglia: se sono meno compressive di quanto sarebbe necessario, non attenuano i disturbi e consentono il progredire della malattia, se più strette rappresentano esse stesse un ostacolo alla circolazione. Una attenta misurazione della gamba (circonferenza a più livelli, lunghezza, ecc.) consente una corretta individuazione della taglia.

A questo proposito ricordare che:

1 le misure devono essere prese al mattino presto o comunque prima di essere rimasti a lungo in piedi o di aver intrapreso qualsiasi attività fisica. Questo accorgimento evita che la gamba si gonfi prima della misurazione. Se si è camminato prima di procedere alla misurazione, occorre mantenere la gamba in posizione sollevata il più a lungo possibile;

2 le misurazioni devono essere effettuate direttamente sulla pelle. Non ci si deve basare su misure desunte da vecchie calze e calzini. Una volta prese le misure, si consulteranno le tabelle fornite dalla ditta produttrice che definiscono un intervallo di valori, per i singoli punti di misurazione. La taglia della calza deve essere scelta entro gli intervalli in cui ricadono tutte le misurazioni ottenute. Nella quasi totalità dei casi le misure ottenute rientrano in una delle taglie standard prodotte dall'industria. Fanno eccezione i soggetti molto grassi o molto magri per i quali alcune ditte offrono un servizio di produzione su misura. Esistono infine modelli adatti alla donna in gravidanza, con un morbido inserto anteriore, e gambalotti per l'uomo. In caso di allergia ai tessuti sintetici si può ricorrere a prodotti in cotone elasticizzato.

Alcuni consigli: come indossare e togliere le calze

La difficoltà nell'indossare le calze elastiche, soprattutto quelle terapeutiche, è reale ma spesso viene enfatizzata e diventa una scusa per non metterle. Ecco alcuni suggerimenti per indossarle più facilmente e per preservarle in buono stato:

- le calze vanno indossate ogni giorno, al mattino, quando i piedi sono meno gonfi. Un sottile strato di talco cosperso sulla gamba può rendere l'operazione più agevole;

- rivoltare la calza fino alla caviglia;
- allargare l'apertura dalla parte del calcagno in modo da permettere al piede di scivolarvi dentro più facilmente, con la punta del piede e il tallone posizionati in modo corretto;
- superato l'ostacolo del tallone, sistemare la calza con calma sopra il piede e la caviglia, avendo cura di accompagnarla affinché sia ben tesa e non si raggrinzisca in qualche punto causando fastidi;
- tirare la calza un po' alla volta verso l'alto per tutta la lunghezza della gamba con delicatezza, facendo attenzione a non danneggiare le fibre con le dita o le unghie o con anelli, braccialetti, orologi (meglio togliersi tutto!);
- tenere le unghie dei piedi corte e ben limate. Anche i calli possono usurare le calze;
- per sfilare la calza, abbassarla fino alla caviglia, rovesciandola e poi sfilarla dal piede tirando la punta con delicatezza.

La correttezza nell'infilare e sfilare si dimostra essenziale non solo per garantire la loro efficienza ma anche per farle durare a lungo (aspetto da non trascurare visto il costo!).

Come lavare le calze

L'uso delle calze e i continui lavaggi, se non effettuati con le dovute precauzioni, possono provocare una riduzione progressiva della loro elasticità e quindi della loro efficienza. È molto importante quindi seguire le istruzioni fornite dal produttore. In genere è consigliabile lavarle a mano in acqua tiepida (meno di 40°C) con sapone neutro o detersivi per capi delicati; si possono lavare anche in lavatrice purché a bassa temperatura, mettendole dentro un sacchetto di cotone e senza centrifugare. Le calze non devono essere strizzate o ritorte per non danneggiare le fibre elastiche: l'acqua va eliminata comprimendo la calza tra due asciugamani e l'asciugatura va completata lontano da fonti dirette di calore (es. termosifoni) e dalla luce solare, distese in posizione orizzontale (non appese!).