

Calze elastiche: quali vantaggi

Le calze a compressione graduale (elastiche) sono attualmente lo strumento più efficace e completo per la terapia dell'insufficienza venosa: non curano le vene varicose ma sono in grado di prevenirne l'aggravamento, alleviando al tempo stesso l'indolenzimento e il dolore.

Da riposo o terapeutiche?

Le calze elastiche in commercio vengono suddivise in calze da riposo o preventive e calze terapeutiche. In comune hanno la prerogativa della compressione graduale, ma le prime vantano caratteristiche estetiche (come leggerezza, trasparenza, gamma di colori) che le seconde non possono avere.

Le calze da riposo o preventive esercitano una forza di compressione alla caviglia sempre inferiore a 20 mmHg e un valore a livello della coscia pari al 70% circa di quello alla caviglia. Queste calze vengono impiegate principalmente in assenza di patologia conclamata per prevenire lo sviluppo di problemi circolatori in soggetti con uno o più fattori di rischio (ad esempio familiarità, sedentarietà, uso di contraccettivi orali, stitichezza). Le calze terapeutiche assicurano una compressione alla caviglia dai 20 mmHg in su. La compressione diminuisce progressivamente a mano a mano che si sale verso la coscia. L'andamento decrescente fa sì che la maggiore compressione alla caviglia spinga il sangue verso l'alto, incontrando man mano che risale una resistenza sempre minore.

Come mantenerle efficienti a lungo?

La durata minima che ragionevolmente ci si può attendere da una calza prodotta secondo le norme di buona fabbricazione è di 3-4 mesi. Tuttavia l'uso e i continui lavaggi riducono progressivamente il grado di compressione.

Oltre a seguire le istruzioni del produttore, alcuni accorgimenti possono aiutare a mantenere un efficace grado di compressione della calza per tutta la sua durata. Le calze devono essere lavate a mano in acqua tiepida (meno di 40°) con scaglie di sapone neutro, non con detersivo. Le temperature superiori ai 50° possono denaturare le fibre elastiche. Non devono essere strizzate o ritorte poiché queste operazioni potrebbero danneggiare le fibre. L'acqua può essere eliminata comprimendole tra due asciugamani. L'asciugatura va completata lontano da fonti dirette di calore e dalla luce solare. La calza non deve essere appesa verticalmente ma lasciata asciugare distesa in posizione orizzontale per tutta la sua lunghezza. Non devono essere stirate. Per evitare smagliature, i capi dei fili visibili all'interno della calza non devono essere tirati e i nodi non devono essere tagliati.

Come indossarle

Spesso le calze elastiche vengono rifiutate perché difficili da indossare. La difficoltà in alcuni casi è reale ma a volte viene enfatizzata. È comunque un dato di fatto che poterle indossare facilmente è molto importante. La correttezza nell'infilarle e sfilarle è essenziale anche per garantirne la massima durata. Le calze vanno indossate ogni giorno. Un sottile strato di talco sulla gamba può rendere l'operazione più agevole. Ci si deve togliere tutti gli oggetti appuntiti che potrebbero tirare i fili (ad esempio anelli, braccialetti, orologi). Le unghie delle mani e dei piedi devono essere non troppo lunghe e ben limate, senza spigoli. La calza deve essere rovesciata fino al calcagno, tenuta ben tesa in modo che il piede vi scivoli dentro facilmente. La punta del piede e il tallone devono essere nella posizione corretta. Il resto della calza deve essere sistemato con calma sul piede e la caviglia, accompagnandolo in modo che sia ben teso e non si raggrinzi in nessun punto. In seguito la calza può essere tirata con delicatezza verso l'alto per tutta la lunghezza della gamba facendo attenzione a non danneggiare le fibre con le dita o le unghie. Sfilare la calza è più facile che indossarla. La calza deve essere abbassata fino alla caviglia, rovesciandola. A questo punto può essere sfilata dal piede tirando la punta con delicatezza.