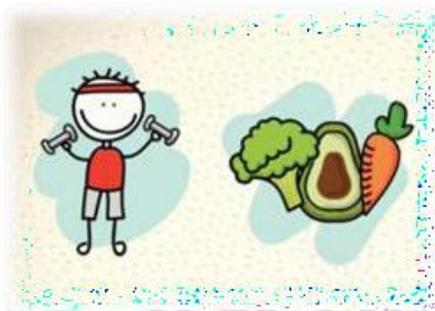


### **Prevenzione specifica dell'insufficienza venosa**

L'Infermiere collabora anche all'attività di prevenzione, focalizzandosi sui fattori di rischio::

- Riposo con fondo del letto sollevato 10-15cm e/o sollevare le gambe 10-15 minuti (specialmente a fine giornata)
- Evitare posizione in piedi /seduta prolungata; se non è possibile muoversi, flettere talloni e piedi
- Evitare di indossare indumenti eccessivamente stretti (ostacolano la circolazione)
- Esercizio fisico: passeggiate quotidiane di 30-40 minuti o esercizi semplici per stimolare la circolazione
- Fumo: astensione
- Dieta sana (limitare zuccheri, grassi saturi, colesterolo), evitando sovrappeso/obesità
- Evitare ambienti troppo caldi (es. saune) per l'eccessiva dilatazione dei vasi sanguigni
- Controllo della pressione arteriosa (specie ipertensione)
- Confronto con il Medico di Medicina Generale qualora si ravveda la necessità, in seguito al riscontro dei segni/sintomi citati

**Questi fattori di rischio di degenerazione vascolare possono essere causa di occlusioni, cedimenti o ispessimenti delle pareti dei vasi sanguigni.**

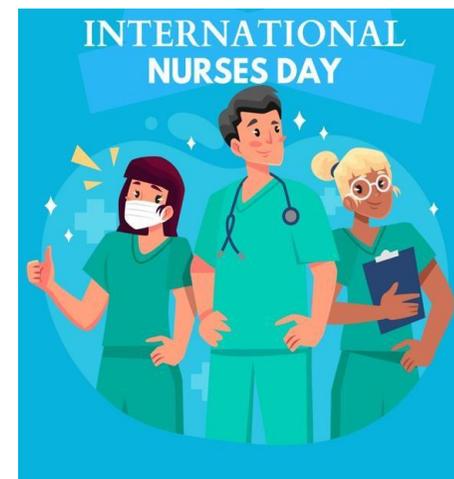


SC Chirurgia Vascolare  
P.zza Donatore di Sangue, 3 – Torino

Tel.: 011.240 2378 / 2141 / 2142



**Azienda Sanitaria Locale  
Città di Torino  
Regione Piemonte**



**Giornata Internazionale  
dell'Infermiere  
11/05/2025**

*«Prevenzione delle malattie vascolari  
degli arti inferiori:  
il ruolo Infermieristico»*

Ospedale San Giovanni Bosco  
SC Chirurgia Vascolare

## Patologie vascolari degli arti inferiori

Per *patologie vascolari* si intendono quelle malattie che interessano i vasi sanguigni (arterie, vene) e/o i vasi linfatici.

Tra le principali malattie che coinvolgono gli arti inferiori vi sono:

- le arteriopatie periferiche e le arteriopatie ostruttive croniche periferiche (ridotto afflusso di sangue alle arterie degli arti)
- l'insufficienza venosa (difficoltà del sangue nel ritornare al cuore)
- trombosi venosa profonda (formazione di coaguli di sangue in vene profonde),
- le ulcere vascolari (lesioni causate da funzioni venose compromesse)
- le vene varicose (varici=dilatazioni permanente di vene)

### Segni e sintomi principali

In base alla patologia riscontrata, è possibile osservare i seguenti segni/sintomi:

- Formicolio e intorpidimento dell'arto colpito, eventualmente anche i piedi
- Sensazione di pesantezza
- Debolezza, stanchezza
- Gonfiore alle caviglie
- Crampi
- Variazioni di colore della pelle
- Variazioni di temperatura cutanea
- Dolore
- Comparsa di ulcere
- Comparsa di varici
- Debolezza/Assenza del polso periferico



Esempio segni/sintomi



Esempio vene varicose

## Il ruolo dell'Infermiere

Presso la S.C. Chirurgia Vascolare dell'Ospedale San Giovanni Bosco di Torino, l'Infermiere, oltre a prendersi cura dei pazienti durante il periodo di degenza, svolge anche attività di educazione nei confronti di assistiti / caregiver volta all'identificazione dei segni/sintomi delle malattie vascolari.

### Riconoscimento segni/sintomi

Ecco come è possibile riconoscere in autonomia alcuni dei segni / sintomi Principali:

- ✓ Rilevare le pulsazioni nei siti indicati (vedi immagine a sinistra), identificando la loro presenza / assenza e regolarità
- ✓ Attraverso il tocco rilevare la temperatura (se aumentata o diminuita), per rilevare discrepanze tra i due arti
- ✓ Attraverso l'osservazione visiva, rilevare il colorito cutaneo l'eventuale presenza di cute lucida e/o sottile (segno di sofferenza), macchie cutanee
- ✓ Identificare l'eventuale presenza di dolore definendone l'entità su una scala da 1 a 10:
  - 1-3 = dolore lieve
  - 4- 6 = dolore moderato
  - 7-10= dolore grave
- ✓ Identificare la sensazione di arti pesanti / stanchi - formicolii - crampi, definendo in quale momento della giornata appaiono
- ✓ Ispezionare gli arti per identificare l'eventuale presenza di capillari evidenti e/o vene varicose