

Salto alto e a circulação

Dr Alexandre Amato
Cirurgia Vascular e Endovascular
www.vascular.pro
dr.alexandre@amato.com.br
CRM 108651 RTE 106628 RTE 113348



Artérias levam sangue oxigenado para as pernas

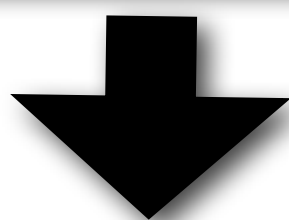
Sangue desce fácil por causa da gravidade e da força do coração

Salto alto não causa varizes, porém diminui a amplitude dos movimentos dos músculos da perna e pé e influencia a circulação venosa.

Veias trazem sangue de volta para o coração, aqui, o sangue deve subir, lutando contra a gravidade

Quanto menos as bombas funcionam:

- Mais sangue residual nas pernas
- Menos retorno venoso
- Mais inchaço
- Mais dor
- Mais sensação de peso e cansaço
- Aumento da pressão venosa



Sintomas venosos mesmo em quem não tem doença venosa

A bomba da panturrilha, ou seja, a musculatura da batata da perna, quando contrai, bombeia o sangue para cima

A bomba plantar é estimulada pela caminhada e movimento dos pés

Quanto mais alto o salto, menos as bombas funcionam.

VASCULAR.PRO

Bibliografia: Amato, ACM; Santos, RV; Amato, SJTA. Doença Venosa Crônica dos Membros Inferiores. Médico Generalista. Ed. Roca. Cap 23. Ano 2013. No prelo.

imagem: uso autorizado pela dreamstime