

## CALZE E COLLANT ALBERT ANDRE'

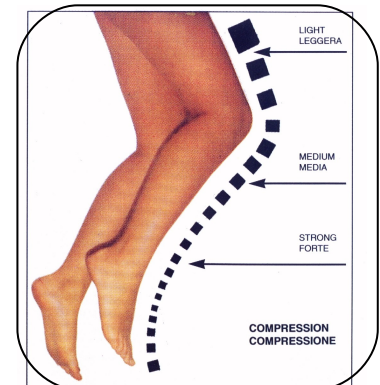
Le calze e i collants Albert André sono indicati per lo stimolo della circolazione veno-linfatica e per la prevenzione delle varici. La compressione decrescente biestensiva forte in caviglia, con alleggerimento della tensione verso polpaccio e coscia, esercita una benefica azione che allevia la stanchezza ed il gonfiore degli arti inferiori: le gambe saranno più toniche. Ma soprattutto esercita la prevenzione delle varici che col passare degli anni potrebbero aggravarsi e provocare anche una patologia più seria.

## ALBERT ANDRE' STOCKINGS AND PANTYHOSES

Albert Andre stockings and pantyhoses are suitable for the stimulation of veno-lymphatic circulation and the prevention of varicose veins. The decreasing bi-extensive compression strong at the ankle, with easing of tension to the calf and thigh, exerts a beneficial action relieving fatigue and swelling of the legs: legs are more toned. But above all, it exerts the prevention of varicose veins that may degenerate in the long run causing even more serious disease.

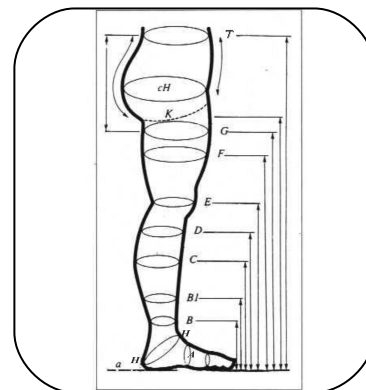
### 40 DEN

- leggero stimolo della circolazione veno-linfatica
- prevenzione delle prime varici
- sollievo alla stanchezza e gonfiore agli arti inferiori
- leggero massaggio riposante
- light stimulation of veno-lymphatic circulation
- first varicose veins prevention
- relief to fatigue and swelling of the legs
- light relaxing massage



### 70 DEN

- medio stimolo della circolazione veno-linfatica
- prevenzione delle prime varici
- sollievo alla stanchezza e gonfiore agli arti inferiori
- medio massaggio riposante
- medium stimulation of veno-lymphatic circulation
- first varicose veins prevention
- relief to fatigue and swelling of the legs
- medium relaxing massage



### 140 DEN

- forte stimolo della circolazione veno-linfatica
- prevenzione delle prime varici
- sollievo alla stanchezza e gonfiore agli arti inferiori
- forte massaggio riposante
- strong stimulation of veno-lymphatic circulation
- first varicose veins prevention
- relief to fatigue and swelling of the legs
- strong relaxing massage

## IL BENESSERE DELLE GAMBE

### CONSIGLI UTILI

- non stare in piedi fermi per periodi prolungati: se costretti in questa posizione, alzarsi frequentemente sulle punte dei piedi
- combattere la vita sedentaria: evitare di rimanere seduti per troppo tempo camminando il più possibile
- evitare indumenti aderenti che formino costrizioni sulle gambe o sulle cosce
- è opportuno non portare tacchi né troppo alti né troppo bassi. La misura ottimale è compresa tra i 3 e i 5 centimetri
- fare attenzione a non urtare oggetti con le gambe (salendo una scala, pulendo la casa, in ufficio) e non grattarsi le gambe se vi è prurito
- evitare massaggi energici nelle zone con varici: danneggiando la parete venosa essi possono provocare una flebite
- dato che il calore ha un'azione vasodilatatrice evitare durante il bagno o la doccia l'utilizzo di acqua superiore ai 30°C
- abolire o ridurre il fumo
- dormire con gli arti inferiori più alti del cuore
- tre volte al giorno per circa 15 minuti stare stesi con gli arti sollevati
- se si è costretti a letto per qualsiasi malattia o intervento chirurgico, muovere spesso le gambe o eseguire esercizi di flesso-estensione dei piedi
- la pelle deve essere rigorosamente pulita, in particolare a livello degli arti inferiori
- evitare l'esposizione diretta o prolungata a fonti di calore (termosifoni, stufe, caminetti, borse d'acqua calda, ecc.)
- evitare saune e depilazioni con ceretta
- fare uso di calze elastiche o fasce secondo consiglio dello specialista

### NORME DIETETICHE

- l'alimentazione deve essere tale da evitare:
  - la stipsi che può favorire la comparsa o il peggioramento di emorroidi o di varici degli arti inferiori
  - l'eccesso di peso
  - cibi piccanti ed alcolici: possono aumentare il prurito e il gonfiore degli arti inferiori
- mangiare molta frutta e verdura

### ATTIVITA' SPORTIVA

- non è consigliabile praticare sports che implicano notevoli sforzi né quelli in cui si può rischiare di urtare o cadere. Le attività sportive più indicate sono lo jogging e il nuoto: in quest'ultimo agiscono contemporaneamente la posizione delle gambe, l'attività muscolare, la pressione esterna e la temperatura fresca. E' consigliato anche andare in bicicletta (in casa la cyclette)

### VIAGGI, VACANZE E ATTIVITA' RICREATIVE

- durante i lunghi viaggi in macchina, fermarsi ogni paio d'ore ed eseguire una passeggiata oppure, se l'autovettura lo consente, sedere sul sedile posteriore con le gambe appoggiate allo schienale del sedile anteriore. Se si viaggia in treno o in pullman interrompere spesso la posizione da seduto e deambulare. Nei lunghi viaggi in aereo (più di due ore) stare stesi o camminare frequentemente. Giunti a destinazione porsi stesi con le gambe più alte del cuore per almeno un'ora. Evitare di sostare stesi al sole fermi per più di mezz'ora : basta interrompere con una breve passeggiata ed è possibile riprendere l'esposizione. I luoghi boscosi sono molto raccomandati nel periodo caldo, poiché filtrano maggiormente le radiazioni solari, cioè quelle maggiormente vasodilatatrici. Al mare camminare nell'acqua con le gambe immerse fino alla coscia. Durante la visione di uno spettacolo (films, teatro, TV, ecc.) flettere ed estendere spesso i piedi e non accavallare le gambe.

## LEGS WELL-BEING

### HELPFUL HINTS

- avoid standing still on your feet for long periods of time: if you have to stand for long periods, rise up on your tip toes every so often
- wage a battle against the sedentary lifestyle! Do not sit still for long periods of time, walk as much as possible
- avoid clothing close-fitting that can form constrictions on the legs and thighs
- it is best to avoid heels that are too high and too low. The ideal heel height is between 3 and 5 centimetres
- be careful not to bump into thighs with your legs (while going up the stairs, cleaning the house, in office etc.) and avoid scratching your legs when they are itchy
- avoid energetic massages of the areas where varicose veins are located: damaging the wall of the vein can trigger a phlebitis
- since heat has a vein dilating effect, avoid taking baths and showers in water heated to more than 30°C
- quit smoking or smoke as little as possible
- sleep with the lower extremities raised up slightly from the bed
- lie down for about 15 minutes three times a day with the lower extremities raised
- if you are ordered to stay in bed for any reason (illness or surgery) move your legs frequently or perform flexing and extending exercises of the feet
- keep the skin scrupulously clean especially at the level of the lower extremities
- avoid direct exposure to sources of heat (radiators, stoves, fireplaces, hot water bottles, etc.)
- avoid saunas and do not use hot wax hair removal treatments
- use elastic hosiery and bandages according to the suggestions of a physician

### DIETARY RECOMMENDATIONS

- you should keep to a strict diet, avoiding the following:
  - constipation can promote the appearance or the aggravation of haemorrhoids or varicose veins of the lower extremities
  - carrying excess weight
- avoid spicy foods and alcohol: these products can increase the sensation of itchiness and legs swelling
- eat plenty of fresh fruits and vegetables

### PRACTICING SPORTS

People with varicose veins should not practice sports that require substantial efforts, not sports where there may be the risk of bumps or falling (martial arts, judo, karate, etc.) The best sports to practice are jogging and swimming: swimming is especially recommended because it concurrently benefits the position of the legs, muscular activity, external pressure of the water and the cool temperature. Another good sport is bicycling (or a stationary bicycle at home)

### HOLIDAYS, TRAVELLING AND RECREATIONAL ACTIVITIES

During long car trips, stop the car every few hours and take a short walk: or, if possible, sit in the back seat of the car with the legs resting on the backs of the front seat. If you are travelling by train or in a bus change your seated position frequently and stretch your legs. On long plane trips (longer than two hours) lie down if possible or walk around the cabin as often as possible. Once you have reached your destination, lie down with the legs raised above the heart for at least half an hour. Avoid lying down or sitting in the sun for more than half an hour or during the hottest hours of the day: break up your sunbathing with a short walk after which you can continue sunbathing. Taking walks in wooded areas is highly recommended in the summer season because the trees filter the solar radiation, which are the waves that dilate the arteries the most. Walking along the beach in thigh-high water is also highly recommended. When watching a performance at the cinema or in front of the TV, contract and stretch the feet frequently and don't cross the legs.