

Dicas para evitar inchaço nas pernas durante as viagens

Movimentar-se a cada 2 horas e usar meias de compressão ajudam a evitar o inchaço nas pernas

Escrito por **Bruno Lima Naves**
Angiologia - CRM 13800/MG
Por Especialistas - Em 27/9/2018

O sangue sai do coração em todas as direções. O coração é uma bomba que ejeta o sangue para distribuí-lo por todo o corpo. A força que o coração faz para executar essa função é a pressão arterial. Mas, como o sangue é líquido, ele desce até os membros inferiores também pela ação da lei da gravidade. Esse sangue que desce levando nutrientes e oxigênio para alimentar os tecidos tem que voltar para o coração.

Para que isso aconteça inúmeras forças estão envolvidas. Entre elas uma diferença de pressão entre o tórax e o abdômen que gera uma pressão negativa e aspira o sangue e a linfa da coxa para o coração. O segundo mecanismo mais importante é o bombeamento causado pelos músculos da panturrilha (batata da perna), que ao caminhar comprime as veias e vasos linfáticos levando o sangue e a linfa até a coxa e daí ele volta para o coração.

Agora que já sabemos como funciona a circulação de retorno venoso e linfático, fica fácil evitar o **inchaço** em viagens.

A causa do inchaço em viagens de carro, ônibus ou trem é a imobilização prolongada. Quando ficamos parados muito tempo sem mexer as pernas, a musculatura da panturrilha, responsável pelo retorno do sangue e da linfa de volta para a coxa e depois para o coração, não trabalha e aumenta a pressão ou a força que o sangue tem que fazer para retornar ao coração. É a hipertensão venosa, e isso promove uma saída de líquidos de dentro das células para fora e dificulta a drenagem da linfa, o que faz aparecer o edema ou inchaço.

É como se o seu corpo estivesse dando um recado: "me ajuda aí, dá uma movimentada, pois não estou conseguindo jogar todo esse sangue e linfa de volta". E líquido não sobe espontaneamente. Então, se a imobilização causa inchaço, o movimento melhora. É importante levantar e andar pelo

menos a cada duas horas. Se for no ônibus, desça nas paradas regulares; se estiver de carro, pare a cada duas horas, ande um pouco; e no trem movimenta-se dentro dele. No avião, além da imobilização, existe uma diferença de pressão e de oxigenação, o que dificulta um pouco mais esse retorno da circulação provocando inchaço. Em viagens acima de quatro horas é altamente recomendável o uso de meias elásticas medicinais, que são elaboradas com alta tecnologia, muito simples de usar e que contribuem para o retorno da circulação.

Além disso, como já vimos, existe uma diferença de pressão entre o tórax e o abdômen que aspira o sangue, portanto em viagens é muito importante não usar roupas muito apertadas, principalmente na cintura.

Depois que chegar ao seu destino, se as pernas estiverem muito inchadas, é muito bom colocá-las para cima uns 30 minutos junto com uma compressa de água fria para ajudar a reduzir o inchaço. Se apenas uma perna estiver inchada, acompanhado de endurecimento ou dor, é bom procurar auxílio médico, pois pode ser uma trombose venosa.

Resumindo, para evitar o inchaço em viagens:

- 1-** Movimente-se a cada duas horas.
- 2-** Se puder, use meias elásticas.
- 3-** Chegando ao seu destino, pernas para o alto e compressa de água fria.

Boa [viagem](#), aproveite com saúde.

Retirado do website: [Dicas para evitar inchaço nas pernas durante as viagens | Minha Vida](#)