

GESTIRE L'IPOTENSIONE ORTOSTATICA

Cosa fare

- Indossare calze elastiche post-chirurgiche di cotone alla coscia (21 mmHg)
- Bere almeno 1 litro e mezzo di acqua al giorno
- Camminare almeno 30 minuti al giorno
- Se gira la testa mettersi seduti o, meglio, sdraiarsi con le gambe alte
- Fare pasti piccoli e più frequenti piuttosto che abbondanti

Cosa NON fare

- NON stare in piedi o seduti per troppo tempo
- Evitare il troppo caldo
- Evitare gli sbalzi di temperatura bruschi, dal caldo al freddo e viceversa
- NON bere bibite ghiacciate
- NON cambiare posizione troppo velocemente: in particolare fare attenzione nel passaggio dalla posizione seduta o sdraiata a quella in piedi, soprattutto al mattino

Raccomandazioni prima di alzarsi dal letto

Da distesi: flettere i piedi come da foto a fianco

Da seduti: ripetere gli stessi esercizi e poi alzarsi lentamente



CONTATTI

Ambulatori Area Argento Padiglione 13

Pad. 13 / Clinica Medica, primo piano

Tel. 055.794.9558 dal lunedì al venerdì, in orario 7:30 - 8:30 / 11:00 - 13:00