

Gestione NON farmacologica dei sintomi della POTS

La Sindrome da Tachicardia Posturale può essere molto debilitante.

Il trattamento può essere farmacologico e non farmacologico.

L'educazione del paziente è un aspetto fondamentale della gestione della POTS.

Nei casi più lievi ci si può limitare a queste pratiche, senza utilizzo di farmaci.

Ecco alcuni adattamenti dello stile di vita e consigli che possono portare ad un miglioramento dei sintomi.

- Rimuovere se è possibile (ovviamente discutendone con il proprio medico) i farmaci potenzialmente contributivi, in particolare i vasodilatatori (come i nitrati), i diuretici ed i farmaci inibitori del reuptake della norepinefrina.

Stile di vita

- Regolazione dei ritmi. Prendersi il tempo necessario, evitare di precipitarsi.
- Obiettivi: essere realistici; assicurarsi che siano realizzabili.
- Pianificazione - se c'è qualcosa di specifico da fare, pianificarlo. Riposare bene in anticipo e prendersi il tempo necessario per recuperare in seguito.
- Limiti: imparare a conoscere e vivere entro i propri limiti.
- Evitare lo stress: il sistema nervoso autonomo è attivato durante i periodi di stress. I malati di POTS tendono ad essere molto sensibili ai fattori di stress, siano essi psicologici o fisici, positivi o negativi.
- Le infezioni peggiorano i sintomi. Potrebbe essere necessario un tempo di recupero maggiore del previsto.
- Le scale sono una sfida: cercare di limitare l'utilizzo delle scale o farle lentamente.
- Ausili per la mobilità - Per coloro che presentano i sintomi più gravi, l'uso di una sedia a rotelle o di uno scooter può essere utile per la vita quotidiana.
- È anche raccomandato riposare con la testa leggermente alzata.

Dieta

- I pazienti sofferenti di POTS spesso hanno un volume di sangue basso (IPOVOLEMIA) e questo può essere aumentato con un incremento dei fluidi. 2-3 litri di liquidi al giorno sono generalmente consigliati negli adulti. Questa pratica è particolarmente importante al risveglio o prima di uno stress ortostatico prevedibile.
- Mangiare piccole quantità e spesso, può essere utile, soprattutto per chi soffre di ipoglicemia. I sintomi possono peggiorare dopo un pasto abbondante.
- Può essere raccomandata una dieta salata, ma dato che può essere pericolosa in alcune condizioni, come l'ipertensione, insufficienza renale e malattie cardiache, è opportuno aumentare la quantità di alimenti salati solo se consigliato dal medico.
- Bevande contenenti caffeina, alcol e carboidrati raffinati possono peggiorare i sintomi in quanto possono aumentare la diuresi e promuovere l'ipovolemia.
- L'espansione del volume ematico con soluzione salina per via endovenosa di 1-2 L è molto efficace nel controllare la frequenza cardiaca e migliorare velocemente i sintomi. A causa di problemi di accesso vascolare, questo trattamento non è pratico giorno per giorno, ma può essere usato come una "medicina di salvataggio" in tempi di scempenso.
- Sdraiarsi per 30 minuti dopo mangiato riduce i sintomi postprandiali (tachicardia, vertigini ecc.).

Posizione /Contromisure fisiche

Lo svenimento può essere evitato imparando a prendere in considerazione i primi segni premonitori come vertigini, capogiri, nausea ed attuando delle piccole manovre:

- Sdraiarsi immediatamente; se possibile, sollevare le gambe.
- Se le circostanze lo rendono difficile: incrociare le gambe stando in piedi oppure alzarsi sulla punta dei piedi ed abbassarsi. Serrare glutei e muscoli addominali. Stringere i pugni.

Il rischio di svenimento può anche essere minimizzato da:

- Portarsi dalla posizione distesa a quella eretta molto lentamente, sedendosi per qualche secondo prima di alzarsi completamente.
- Evitare di stare in piedi o seduto per un tempo prolungato.
- Evitare di tenere le mani sopra la testa per un tempo prolungato.

HAI UN ATTACCO DI POTS? PROVA QUESTI ESERCIZI!



Gambe incrociate

- 1) Metti la gamba destra incrociata davanti alla sinistra
- 2) Stringi entrambe le gambe
- 3) Continua per 45 secondi

Usa una sedia come supporto ,se necessario.
Aiuta a muovere il sangue nel tuo petto!



In punta di piedi

- 1) Sollevari in punta di piedi
- 2) Contrai i polpacci
- 3) Fallo per 5-10 secondi
- 4) Rilassati e ripeti 10 volte

Aiuta a pompare sangue al tuo cuore!

Pagina e Gruppo Facebook: NPF e POTS -IT

Accovacciati



Dalla posizione in piedi o seduto, accovacciati.

Accovacciarsi porta il tuo cuore vicino al pavimento,
e riduce l'impatto della gravità!

Collant a compressione

I collant a compressione sono raccomandati nella POTS, nella sincope vaso-vagale o nell'ipotensione ortostatica (pressione sanguigna molto bassa stando in piedi).

La compressione degli arti inferiori provoca un aumento del ritorno del sangue al cuore dalle vene superficiali delle gambe, specialmente quando il paziente ha bisogno di stare in piedi per periodi di tempo prolungati. Sfortunatamente, possono essere caldi, pruriginosi e scomodi.

I collant dovrebbero essere alti fino alla vita e dare almeno 30 mmHg di pressione alla caviglia.

Alcuni pazienti traggono giovamento anche dalle fasce addominali.

Regolazione della temperatura

Il calore provoca vasodilatazione e quindi un aumento della sintomatologia collegata alla POTS per questo i disturbi spesso aumentano d'estate.

- Aumentare la quantità di liquidi e sali minerali può a tal proposito risultare utile.
- Indossare strati di vestiti, in modo da rimuovere gli indumenti in caso di temperatura eccessiva per evitare il surriscaldamento.
- Avere una bottiglia spray di acqua per viso e collo a portata di mano e nebulizzarla per permettere il raffreddamento della pelle.
- L'utilizzo di ventilatori può essere utile.

Esercizio fisico

Come descritto da Shibata et al., l'allenamento a breve termine migliora la forma fisica e le risposte cardiovascolari durante l'esercizio in pazienti con POTS. Dato che i pazienti decondizionati possono rapidamente diventare sintomatici durante l'esercizio, occorre iniziare lentamente, aumentando gradualmente il tempo e l'intensità.

L'aumento della forza delle gambe e dei muscoli addominali migliora il ritorno del sangue dalle gambe.

Gli esercizi consigliati includono:

Nuoto, cyclette reclinata, Pilates, esercizi di resistenza degli arti inferiori.

L'esercizio verticale, come ad esempio, **camminare**, può essere aggiunto dopo 2-3 mesi di esercizio orizzontale.

Igiene personale

- Evitare la doccia o il bagno eccessivamente caldo o prolungato per evitare la

dilatazione dei vasi sanguigni ed esacerbare i sintomi. Potrebbe essere utile ultimare la doccia con getti di acqua fredda.

- Sedersi su uno sgabello vicino al lavandino e sotto la doccia.
- Lo shampoo a secco e le salviettine umidificate possono essere un'opzione quando i sintomi sono particolarmente accentuati.
- Bere un bicchiere di liquido prima e dopo la doccia.

RICORDA!

- Informati sulla fisiopatologia della POTS. "Conoscere il proprio nemico" è importante!
- Evita immobilizzazioni, decubito prolungato e decondizionamento fisico, perchè se ci fermiamo i sintomi aumentano !
- Alzati gradualmente dalla posizione supina e seduta, soprattutto al mattino, dopo i pasti e dopo la minzione/defecazione.
 - Fai pasti piccoli e frequenti, piuttosto che pochi e abbondanti.
- Evita la posizione eretta prolungata, temperatura ambiente elevata e umidità elevata.
- Metti in atto le contromanovre fisiche (incrocio delle gambe, contrazione muscolare, accovacciamento, ecc.) durante la posizione eretta, quando arrivano i sintomi.

www.neuropatiadellepiccolefibre.net

Sito internet

YouTube



Canale

NPF, POTS, Disautonomia, Ehlers-Danlos & Co.