

▼ Edemi ed ematomi

- CAUSE E SINTOMI
- RIMEDI E ACCORGIMENTI UTILI

Edemi ed ematomi: che differenza c'è? Nel linguaggio comune si tende a usare questi termini come sinonimi. In realtà, non lo sono. **Gli ematomi sono versamenti di sangue** in un tessuto a causa di un danno a carico dei vasi sanguigni. Hanno la stessa origine delle ecchimosi (lividi): nelle ecchimosi, però, la rottura riguarda i capillari, i vasi più piccoli, mentre nell'ematoma coinvolge i vasi di dimensioni maggiori, dunque, l'emorragia è più consistente. Gli ematomi possono verificarsi in qualsiasi parte del corpo, più spesso sotto la superficie cutanea. **Gli edemi, invece, sono accumuli di liquido interstiziale**, il liquido che fuoriesce dalle arterie più piccole per consentire gli scambi gassosi fra ossigeno e anidride carbonica e che poi rientra nelle vene per essere trasportato al cuore. Alterazioni di questi meccanismi danno origine ad un accumulo di liquidi negli spazi interstiziali e quindi all'edema.



CAUSE E SINTOMI

Nella maggior parte dei casi gli ematomi sono causati da un trauma, come un colpo o una caduta. **Gli edemi, invece, possono essere il risultato di fattori diversi**, come traumi; uso di alcuni farmaci; postura scorretta; variazioni ormonali; infezioni; allergie; alterazioni della pressione sanguigna; disfunzioni dei canali linfatici. Ematomi ed edemi si distinguono anche per i sintomi scatenati. I primi si manifestano con un dolore, più o meno intenso e più o meno diffuso a seconda del trauma, e con un livido che in genere all'inizio è rossastro, poi diventa bluastr-violastro, se non nero, e infine verde-giallo. Inoltre, la zona colpita può apparire tesa, calda e leggermente gonfia con difficoltà di movimento. **L'edema, al contrario, causa un gonfiore evidente**, che spesso è localizzato gli arti inferiori (caviglie, piedi e gambe).



RIMEDI E ACCORGIMENTI UTILI

Gli **ematomi** di entità modesta tendono a risolversi in maniera spontanea. È comunque **consigliato l'uso del ghiaccio**: il freddo, infatti, migliora il gonfiore e il dolore. L'ideale è **applicarlo sulla zona colpita per una decina di minuti**, ma non a diretto contatto con la pelle per non creare ustioni da freddo, ma avvolto ad esempio in un asciugamano. **Se l'ematoma è esteso e doloroso, sarebbe utile consultare il proprio medico il quale potrebbe suggerire di intervenire con una cura farmacologica, l'uso di bendaggi compressivi e/o riposo**. Per alleviare i fastidi, si potrebbero utilizzare delle creme e delle pomate che favoriscano il riassorbimento dell'ematoma. Nelle situazioni più serie e complesse è necessario rivolgersi al medico, così come nel caso in cui gli ematomi siano frequenti e/o senza causa apparente.

Anche le forme più lievi di **edema** tendono a regredire spontaneamente. Nelle forme più estese si consiglia di consultare il proprio medico il quale potrebbe suggerire una cura farmacologica e/o l'uso di bendaggi compressivi.

Per la cura e la prevenzione dell'edema è inoltre utile:

- seguire un'alimentazione sana;**
- avere uno stile di vita attivo;**
- sottoporsi a massaggi linfodrenanti;**
- dormire con le gambe leggermente sollevate;**
- non mantenere a lungo le stesse posizioni.**