
Subject: stanchezza alle gambe insostenibile
Posted by [arthaud](#) on Sun, 15 Nov 2009 11:02:50 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Da qualche mese soffro, soprattutto la sera, di stanchezza alle gambe, tanto da non riuscire ad alzarmi da una sedia senza dovermi appoggiare a qualche appiglio
sono un uomo di 62 anni e da molto tempo vivo una vita stressante - soprattutto nell'ultimo periodo.
per favore sapete darmi qualche consiglio?

--
Antonio Pepe

Subject: Re: stanchezza alle gambe insostenibile
Posted by [John](#) on Sat, 21 Nov 2009 12:48:42 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

arthaud schrieb:

> Da qualche mese soffro, soprattutto la sera, di stanchezza alle gambe,
> tanto da non riuscire ad alzarmi da una sedia senza dovermi appoggiare a
> qualche appiglio
> sono un uomo di 62 anni e da molto tempo vivo una vita stressante -
> soprattutto nell'ultimo periodo.
> per favore sapete darmi qualche consiglio?
>
>

IMHO il consiglio piú sensato sarebbe quello di fare un ecg (elettrocardiogramma) per vedere se c'è qualche insufficienza cardiaca.

Poi bisognerebbe vedere se tu non soffri di bassa pressione.

Se il cuore è a posto, proverei a fare un po di allenamento alle gambe come ciclette o andare in bicicletta.

La stanchezza alle gambe, specialmente dopo i 60, può avere cause fisiologiche e non psicologiche.

Subject: Re: stanchezza alle gambe insostenibile
Posted by [arthaud](#) on Tue, 24 Nov 2009 15:00:33 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

"John" <dummy@agdp.de> ha scritto nel messaggio

news:he8ni6\$sp6\$1@aioe.org...

> arthaud schrieb:

>> Da qualche mese soffro, soprattutto la sera, di stanchezza alle gambe,

>> tanto da non riuscire ad alzarmi da una sedia senza dovermi appoggiare a

>> qualche appiglio

>> sono un uomo di 62 anni e da molto tempo vivo una vita stressante -

>> soprattutto nell'ultimo periodo.

>> per favore sapete darmi qualche consiglio?

>>

>>

>

>

> IMHO il consiglio più sensato sarebbe quello di fare un ecg

> (elettrocardiogramma) per vedere se c'è qualche insufficienza cardiaca.

>

> Poi bisognerebbe vedere se tu non soffri di bassa pressione.

>

> Se il cuore è a posto, proverei a fare un po di allenamento alle gambe

> come ciclette o andare in bicicletta.

>

> La stanchezza alle gambe, specialmente dopo i 60, può avere cause

> fisiologiche e non psicologiche.

grazie del consiglio - ho dimenticato di aggiungere, però, che mi bastano 15 minuti di sonno e torno come nuovo - sempre!