

---

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 piÃ¹ sensato sarebbe quello di fare un ecg (elettrocardiogramma) per vedere se c'Ã¨ qualche insufficienza cardiaca.

Poi bisognerebbe vedere se tu non soffri di bassa pressione.

Se il cuore Ã¨ 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, puo' 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!