
Subject: stanchezza alle gambe insosteniibile
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 insosteniibile
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 più¹ 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 insosteniibile
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 doversi 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!