

DECALOGO IPOTENSIONE POSTURALE

1	Alzarsi gradualmente, per esempio sedendosi qualche minuto sul letto prima di alzarsi in piedi; in caso di comparsa di sintomi è in genere sufficiente sedersi nuovamente (o sdraiarsi) per favorirne la scomparsa in pochi istanti; misurare la P.A. da distesi e poi in piedi e annotare i valori in un diario.
2	Eseguire esercizi fisici atti a ridurre il ristagno venoso nella parte inferiore del corpo (come alzarsi sulla punta di piedi, incrociare le gambe, contrarre i polpacci,...) nel passaggio dalla posizione sdraiata alla posizione eretta
3	Valutare con il curante una maggiore assunzione di sodio per aumentare la pressione (con il cibo o in compresse)
4	Uso di calze elastiche da indossare al mattino o fasce addominali
5	Assumere quotidianamente adeguate quantità di liquidi (1+1/2 L al giorno) e, specie al risveglio, bere due bicchieri di acqua
6	Utile l'uso della testiera del letto rialzata di 20-30° per il riposo notturno
7	Evitare di stare in piedi troppo a lungo
8	Evitare pasti abbondanti e ricchi di carboidrati e grassi e assunzione di alcolici
9	Evitare la permanenza in luoghi troppo caldi
10	Evitare sforzi eccessivi e manovre simili al Valsalva (ad es. durante minzione o defecazione)