Come indossare le calze antitrombo

Calze elastiche a compressione graduata · Guida pratica dopo un intervento alla colonna

Ortho-Next · Dott. Vito Lavanga

Edizione 7 novembre 2026. Questa guida accompagna, ma non sostituisce, la lettera di dimissione e la dimostrazione dell'infermiere. Non prescrive una classe di compressione, farmaci o una durata uguale per tutti.

1. Prima domanda: sono indicate proprio per Lei?

Le calze antitrombo esercitano una compressione graduata, maggiore alla caviglia e minore risalendo la gamba. Il tipo destinato alla prevenzione durante ridotta mobilità non va scelto autonomamente né confuso con una comune calza contenitiva o con una calza terapeutica per altre malattie venose. La scelta dipende dall'indicazione e dalla valutazione clinica. [1,3]

Non tutte le persone operate devono usarle. La revisione Cochrane del 2018 ha rilevato una riduzione delle trombosi venose profonde nei pazienti chirurgici ospedalizzati: circa 9% con calze contro 21% senza, in studi eterogenei, molti dei quali datati e con modalità di prevenzione diverse. Queste percentuali non sono una stima del Suo rischio personale. [1]

Nel GAPS, studio randomizzato su chirurgia elettiva a rischio trombotico moderato/alto, l'eparina a basso peso molecolare da sola è risultata non inferiore all'eparina più calze: eventi nell'1,7% contro 1,4%. Questo non dimostra che le calze siano inutili per ogni paziente e non autorizza a modificare la terapia; soprattutto, non stabilisce una regola universale per la chirurgia della colonna. [2]

Segua solo il piano dell'équipe: non sospenda, inizi o sostituisca un anticoagulante perché indossa le calze. Calze, compressione pneumatica intermittente e farmaci sono interventi diversi; la profilassi deve essere personalizzata. [1,2,3]

La Sua scheda, da compilare con il reparto

- Modello e lunghezza prescritti: _____
- Pressione/classe e taglia: _____
- Una gamba o entrambe: _____
- Quando iniziare: _____

WHATSAPP
392 39 91 841
EMAIL
lavanga@orthonext.it
SITI
orthonext.it · vitolavanga.it

- Ore al giorno / uso notturno: __
- Quando sospendere o rivalutare: __
- Farmaci e mobilizzazione: come da lettera di dimissione.
- Contatto del reparto: __

2. Taglia corretta e controlli preliminari

Prima dell'applicazione un professionista deve verificare indicazione, circolazione arteriosa, condizioni della pelle, sensibilità e corretta vestibilità. Segnali se ha arteriopatia, piedi freddi o dolorosi, neuropatia/diabete con sensibilità ridotta, scompenso cardiaco, lesioni cutanee o allergie al materiale: alcune di queste condizioni richiedono particolare cautela, altre controindicano la compressione standard. [3]

Non scelga la taglia in base al numero di scarpe. Faccia misurare ciascuna gamba secondo la tabella del produttore: in genere circonferenza della caviglia, del polpaccio e lunghezza della gamba; per modelli alla coscia servono anche misure della coscia e la relativa lunghezza. Non tutte le marche usano le stesse misure o classi. Se il gonfiore cambia, chieda una nuova verifica della taglia. Una calza troppo stretta, piegata o arrotolata può danneggiare cute e nervi. [3]

3. Come indossarle: la sequenza pratica

Prima provi con l'infermiere. La seguente è una traccia tecnica generale, non una tecnica dimostrata da studi randomizzati: il foglietto del Suo dispositivo e la dimostrazione del reparto prevalgono. Le verifiche di misura, assenza di pieghe e protezione della pelle derivano dalle raccomandazioni di sicurezza sulla compressione. [3]

1. **Prepari il necessario.** Calze della taglia prescritta, mani pulite, pelle pulita e asciutta. Segua le istruzioni del produttore sugli ausili per indossarle.
2. **Si metta nella posizione concordata con il reparto.** Dopo l'intervento alla colonna chieda aiuto a un familiare/infermiere se la manovra richiede movimenti non consentiti dal Suo piano postoperatorio. Non forzi per raggiungere il piede: chieda di provare un infilacalze adatto.
3. **Prepari il tallone.** Se il modello lo consente, introduca la mano nella calza, afferri il tallone e rovesci il gambale fino al tallone, lasciando pronta la parte del piede.
4. **Inserisca il piede.** Accompagni punta e tallone nella loro sede. L'eventuale apertura d'ispezione deve trovarsi dove indicato dal produttore, non essere usata per tirare la calza.
5. **Faccia risalire il tessuto poco alla volta.** Distribuisca la calza con entrambe le mani; non tiri soltanto il bordo superiore e non strattoni.

WHATSAPP
392 39 91 841
EMAIL
lavanga@orthonext.it
SITI
orthonext.it · vitolavanga.it

6. **Distenda il tessuto.** Controlli che non restino pieghe, torsioni o accumuli dietro il ginocchio o sulla caviglia. Non ripieghi il bordo: può creare una fascia di pressione eccessiva. [3]
7. **Controlli il risultato.** Tallone in sede, lunghezza corretta, bordo disteso. Le dita non devono diventare fredde o cambiare colore, né comparire dolore o formicolio nuovo. In questi casi rimuova la calza e contatti subito un sanitario per una valutazione. [3]

4. Quando e per quanto tempo

Non esiste un numero di giorni valido per tutti. Negli studi le calze erano spesso applicate prima o il giorno dell'intervento e mantenute fino alla dimissione o al recupero della mobilità; questi protocolli di ricerca non sono una prescrizione individuale per il domicilio dopo artrodesi o altri interventi vertebrali. [1]

Chieda all'équipe se indossarle anche di notte, quante ore al giorno, quando toglierle per igiene e controllo della cute e quale sia il criterio per sospenderle. Se queste indicazioni mancano nella dimissione, le faccia precisare prima di decidere autonomamente. Non assuma che “solo di giorno” o “sempre per 30 giorni” valga anche per Lei.

Ispezioni la cute quando rimuove le calze per l'igiene e con la frequenza indicata dal reparto; con sensibilità ridotta o cute fragile serve una sorveglianza più attenta. Una vestibilità scorretta e una pressione locale eccessiva possono provocare irritazione, lesioni e danni nervosi. [3]

5. Igiene ed errori da evitare

- Durante la rimozione concordata, controlli dita, tallone, caviglia e punti in cui il bordo appoggia; segnali arrossamenti persistenti, vesciche o ferite. La cura della pelle è parte della sicurezza della compressione. [3]
- Lavi e asciughi pelle e calze seguendo le istruzioni del modello. Temperatura, detergente, frequenza di lavaggio e asciugatura dipendono dal produttore: non esiste un protocollo universale dimostrato nei trial citati.
- Non riapplichi una calza danneggiata o deformata; faccia verificare se va sostituita. Non tagli il tessuto o il bordo per “allargarla”.
- Non sovrapponga due calze per aumentare la compressione senza indicazione clinica: strati e pieghe possono aumentare la pressione locale. [3]
- Non consideri dolore, intorpidimento o segni di compressione marcata un normale prezzo da sopportare. Una calza deve essere rivalutata se provoca disturbi. [3]
- Non sostituisca con le calze il programma di mobilizzazione o la terapia prescritti. [1,2]

WHATSAPP
392 39 91 841
EMAIL
lavanga@orthonext.it
SITI
orthonext.it · vitolavanga.it

6. Quando chiamare: non aspetti il controllo programmato

Possibile trombosi venosa profonda: gonfiore nuovo soprattutto di una sola gamba, dolore al polpaccio o alla coscia, calore o arrossamento richiedono una valutazione medica tempestiva. Contatti subito il reparto o un servizio medico; se non riesce a ottenere una valutazione rapida, si rivolga al Pronto soccorso. I sintomi da soli non confermano né escludono la trombosi: possono servire esami. [4,5]

Emergenza — chiami il 112: mancanza di respiro improvvisa, dolore al torace, svenimento/collasso o tosse con sangue possono indicare un'embolia polmonare. Non attenda una risposta via messaggio e non guidi da solo. [4,5]

Possibile problema da compressione: dita fredde, pallide o bluastre, dolore importante, nuovo formicolio/intorpidimento o lesioni della pelle: rimuova la calza e chieda immediatamente una valutazione; se il piede resta freddo, cambia colore o il dolore è forte, si rivolga all'emergenza. Non riprenda l'uso prima della rivalutazione. [3]

7. Prima di tornare a casa: cinque cose da sapere

- So quale modello e taglia usare e ho ricevuto una dimostrazione.
- So chi mi aiuterà a indossarle senza forzare i movimenti.
- Ho indicazioni scritte su ore, notte, rimozioni e sospensione.
- Conosco i controlli della pelle e i segnali per chiedere aiuto.
- Ho il contatto del reparto e il piano terapeutico di dimissione.

WHATSAPP
392 39 91 841
EMAIL
lavanga@orthonext.it
SITI
orthonext.it · vitolavanga.it

Fonti scientifiche verificate su PubMed

[1] Sachdeva A, Dalton M, Lees T. *Graduated compression stockings for prevention of deep vein thrombosis*. Cochrane Database Syst Rev. 2018;11:CD001484. **PMID: 30390397**. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30390397/

[2] Shalhoub J et al. *Graduated compression stockings as adjuvant to pharmaco-thromboprophylaxis in elective surgical patients (GAPS study): randomised controlled trial*. BMJ. 2020;369:m1309. **PMID: 32404430**. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32404430/

[3] Rabe E et al. *Risks and contraindications of medical compression treatment — A critical reappraisal. An international consensus statement*. Phlebology. 2020;35:447–460. **PMID: 32122269**. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32122269/

[4] Streiff MB et al. *Guidance for the treatment of deep vein thrombosis and pulmonary embolism*. J Thromb Thrombolysis. 2016;41:32–67. **PMID: 26780738**. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26780738/

[5] *Clinical presentation of deep vein thrombosis and pulmonary embolism*. **PMID: 22959541**. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22959541/

Nota sull'evidenza e sulla revisione

I trial sostengono le affermazioni sull'efficacia, non dimostrano ogni singolo gesto d'indossamento o una durata standard dopo chirurgia vertebrale. La sicurezza di fitting e monitoraggio è sostenuta dal consenso [3]; i passaggi tecnici e l'igiene sono istruzioni operative generali da validare sul modello scelto. Prima della distribuzione: il chirurgo e l'infermiere completano la scheda personale e verificano compatibilità con il protocollo del reparto.

WHATSAPP
392 39 91 841
EMAIL
lavanga@orthonext.it
SITI
orthonext.it · vitolavanga.it