

Máte problémy se žilami dolních končetin?



Svěřte se svému ošetřujícímu lékaři

Cvičení, která zlepši žilní oběh

Cviky vestoje



Chodte střídavě po patách a po špičkách.



Vytáhněte se na špičky, přenášejte váhu postupně ze špiček na paty a zpátky.



Chodte střídavě po vnitřních a vnějších hranách chodidla.



Sešlapujte špičkou malý míč či měkkou podložku, přičemž pata zůstává po celou dobu opřená o zem a nezvedá se.

Cviky vsedě



Vsedě se střídavě opírejte o špičky a o paty.



Vsedě se opírejte o paty, špičky chodidel přiklánějte střídavě k sobě a od sebe.



Vsedě natahněte končetiny před sebe a pomalu postupně propínejte a krčte chodidla střídavě jedné a druhé nohy. Opakujte 20krát.



Vsedě s nataženými končetinami stlačujte míč umístěný mezi kotníky.

Cviky vleže



Vleže s nataženými končetinami a proprnutou špičkou kružite nohama v kotníku, nejdříve jedním, pak opačným směrem. V každém směru proveďte cvik 10krát.



Vleže kmitajte končetinami jako při stříhání nůžek. Opakujte 15–20krát.



Vleže zvedněte obě končetiny a střídavě krčte a natahujte prsty.



Vleže napodobujte jízdu na kole, propínejte končetiny a opakujte 15–20krát.

Více informací najdete na www.zilniporadna.cz

1 ▶ Pohybujte nohama při všech příležitostech.

Pokud v zaměstnání dlouho stojíte či sedíte, dělejte krátké přestávky, chodte nebo provádějte nohama krouživé pohyby. Krátké procházky při dlouhých cestách automobilem, vlakem či letadlem prospívají krevnímu oběhu a podporují žilní návrat.

2 ▶ Vyberte si vhodný sport.

Chůze je nejvíce prospěšné cvičení pro žilní oběh, pokud je ovšem provozována pravidelně a v patřičné obuvi. Kontrakce (stažení) svalů dolních končetin podporují vzestupný tok krve k srdci. Gymnastické cviky, jízda na kole, tanec či plavání usnadňují žilní návrat. Posilování svalové pumpy hraje důležitou roli v prevenci i léčbě žilního onemocnění.



3 ▶ Vyvarujte se přímého působení tepla,

které způsobuje rozšíření žil. Z tohoto důvodu byste se měli vyhýbat vystavení slunci,

používání horkých depilačních vosků, systémům podlažního vytápění, horkým koupelím a sauně.

4 ▶ Dávejte přednost nižším teplotám.

Osprchování nohou studenou vodou na konci koupele povzbuzuje žilní funkci a zmenšuje v nohou pocit těžkosti a bolest. Chůze ve vodním proudu je spojením chladu a tělesného cvičení.



5 ▶ Předcházejte zácpě a nadvážce.

Strava s vysokým obsahem vlákniny, dostatečný příjem tekutin (minimálně 1,5 litru vody denně) a omezený příjem nasycených tuků (máslo, tučné maso) působí proti dvěma činitelům zodpovědným za zvýšený žilní tlak – zácpě a nadvážce.

6 ▶ Dávejte přednost volnějším oděvům.

Příliš těsný oděv stlačuje žíly a brání žilnímu návratu. Nenoste ponožky či podkolenky s příliš pevnými lemy.



7 ▶ Boty s vysokými podpatky, ale i boty bez podpatku neposkytují dostatečný tlak k podpoře žilního návratu. Ideální je nošení obuvi s podpatky vysokými do 3 cm.

8 ▶ Žilní městnání během spánku můžete snížit

provedením několika cviků („jízda na kole“ vleže) před spaním a podložení nohou postele o 10–15 cm.



9 ▶ Masírujte své

nohy tak často, jak jen je to možné.

Masáže dolních končetin směrem od chodidel vzhůru na stehna ve směru žilního oběhu podporují žilní návrat.

10 ▶ Navštěvujte pravidelně svého lékaře.

Jakmile zaznamenáte bolest nohou, pocit těžkých nohou, otoky v oblasti kotníků či začnou být Vaše žíly viditelné, měli byste ihned navštívit svého lékaře. Napomůžete tak včasné diagnostice chronického žilního onemocnění a zahájení léčby a preventivních opatření. Při symptomech žilního onemocnění jsou široce předepisované venoaktivní léky. Informujte svého lékaře o skutečnostech, které by mohly zhoršit příznaky žilního onemocnění (např. těhotenství či hormonální terapie). Pravidelné lékařské kontroly Vašeho zdravotního stavu jsou nezbytné pro dobré zdraví a pro zvolení nejlepší léčby.



Více informací najdete na www.zilniporadna.cz