

# ŽILNÍ NEDOSTATEČNOST

Při žilní nedostatečnosti se snižuje schopnost žil dolních končetin odvádět krev směrem k srdci. V důsledku oslabení žilní stěny a ztráty funkce žilních chlopní se krev z dolních končetin nevrací k srdci, ale teče vlivem gravitace opačným směrem (**reflux**). Dochází k **městnání krve v dolních končetinách**, vzniká otok s rizikem poškození tkání a vzniku bércového vředu.

Často se jedná o **vrozenou náchylnost**, mohou se uplatnit **hormonální příčiny** (těhotenství, přechod, hormonální antikoncepce), sedavé zaměstnání a **dlouhodobé stání**. Rizikovým faktorem je také obezita, kouření a nedostatek pohybové aktivity. Žilní nedostatečnost vzniká i jako komplikace po prodělané žilní **trombóze** (ucpání žíly krevní sraženinou).

Žilní nedostatečnost se projevuje jako **pocit těžkých nohou** či křeče dolních končetin. Postupně vznikají **křečové žíly** (od rozšíření drobných žilek až po plastické vinuté varixy), **otoky** a dochází k **ukládání tmavého pigmentu** v kůži. V pokročilém stadiu může vzniknout i **bércový vřed**.

Základem léčby je nošení **kompresivních punčoch a dodržování režimových opatření** (viz dále). Podávají se léky, u nichž je prokázán vliv na zmenšování otoků a zvýšení napětí žilních stěn. **Skleroterapie** je injekční aplikace sklerotizující látky do žíly, která vede k uzavření a vstřebání žíly. Další možností je **operační léčba** povrchových varixů nebo hlubokých žil.

## Co mohu udělat pro zdraví svých žil sám/sama?

Základem je dodržování léčby předepsané lékařem, především kompresivní léčby a režimových opatření. I po sklerotizaci či operačním řešení se křečové žíly znovu vracejí, proto je i v těchto případech třeba dodržovat režimová opatření. Správné léčbě napomáhá i pravidelné užívání předepsaných léků na žilní nedostatečnost.

### Kompresa:

Cílem kompresivní léčby je zúžení rozšířených žil a lepší funkce chlopní, zlepšení žilního návratu krve, odstranění projevů městnání žilní krve a z toho vyplývajících důsledků. Kompresivní punčochy se vyrábějí ve třech typech (lýtkové, polostehenní a stehenní) a ve třech kompresivních třídách.

Punčochy si nasazujte, ještě než vstanete z postele, a sundejte si je až při ulehnutí. Punčochy perte v ruce ve vlažné vodě. Nesušte je v sušičce ani na tepelném zdroji. Minimálně jednou za 6 měsíců si kupte nové kompresivní punčochy (lékárny, prodejny se zdravotnickými potřebami), nebo si je nechte předepsat od lékaře.

### Režimová opatření:

- Chodte pěšky, aby vaše svaly mohly pumpovat krev zpět k srdci.
- Vyhýbejte se dlouhému stání a sezení.
- V případě nadváhy se poraďte s lékařem, jak snížit hmotnost.
- Při sezení si nedávejte nohu přes nohu. Spíše překřižte natažené nohy v kotnících.
- Zvedněte dolní končetiny nad úroveň srdce alespoň na 10 minut třikrát denně a během spánku.
- Pokud musíte dlouho sedět, provádějte doporučené cviky nohou vsedě každých 30 minut. Jakmile je to možné, projděte se.
- Pokud dlouho stojíte, provádějte doporučené cviky nohou vestoje každých 30 minut. Jakmile je to možné, projděte se.
- Denně cvičte doporučené cviky.
- Vyberte si vhodný sport (plavání, jízda na kole, chůze, tanec).
- Vyhýbejte se horkému prostředí (horká koupel, sauna).
- Sprchujte si nohy studenou vodou. Vhodné je i střídání teplé a studené vody.
- Pečujte o své nohy.

### Péče o nohy:

- Každý den si kontrolujte nohy (poranění, puchýře, praskliny, otoky). Můžete použít zrcátko. Pokud se vám poranění na noze několik dní nehojí, kontaktujte lékaře.
- Myjte si nohy každý den vlažnou vodou a jemným mýdlem. Zrohovatělou kůži odstraňujte jemnou pemzou.
- Suchou kůži na nohou si natírejte neparfémovaným krémem nebo tělovým mlékem, kromě oblasti mezi prsty.
- Nehty u nohou si stříhejte rovně a okraj zapilujte.
- Vždy noste pohodlné boty a ponožky. Vyvarujte se vysokých podpatků (max. 3 – 4 cm).

### Váš program chůze:

Vaším cílem je chodit pravidelně 4 až 7 dní v týdnu nejméně 60 minut. K programu chůze si můžete připočítat i chůzi do práce apod. Nejprve si vyberte, kde budete chodit (cesty v parku nebo v lese, cesty do práce, na návštěvu nebo do nákupního centra, choditko doma nebo ve fitness centru).

- 1. týden začnete 5minutovým zahřátím. Zvyšujte rychlost chůze na 6 km/hod; vydržte 30 minut.

Chodte každý den nebo nejméně 4 dny v týdnu.

- 2. týden přidejte 10 minut (celkem 40 minut).
- 3. týden přidejte 10 minut (celkem 50 minut).
- 4. týden přidejte 10 minut (celkem 60 minut).

Pokračujte ve svém programu 60 minut chůze každý den nebo minimálně 4 dny v týdnu.



# Doporučené cviky pro pacienty s žilní nedostatečností:

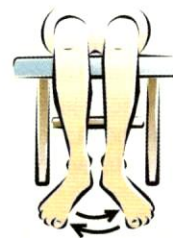
## Vsedě. Opakujte každou nohou 5x.



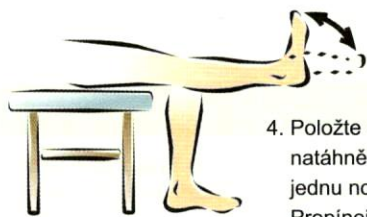
1. Chodidla položte na zem. Skrčujte a natahujte prsty u nohou.



2. Chodidla opírejte střídavě o paty a o špičky.



3. Vtáčejte nohy dovnitř a vytáčejte ven.



4. Položte chodidla na zem. Poté natáhněte koleno a zvedněte jednu nohu do vodorovné polohy. Propínejte a skrčujte špičku nohy. Opakujte i druhou nohou.



5. Položte chodidla na zem. Se skrčeným kolénem zvedejte nohy střídavě nad zem.

## Vstoje. Opakujte každou nohou 5x.



1. Stoupejte si střídavě na špičky a na paty.



2. Skrčujte a natahujte prsty u nohou.



3. Zvedněte jednu končetinu a kružte nohou v kotníku, na obě strany.



4. Zvedejte střídavě kolena jako při vojenském pochodu.

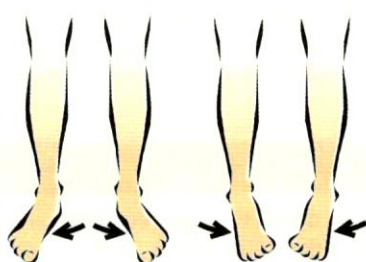


5. Krčte střídavě nohy v koleni, jako byste si chtěli dát patu na hýždě.

## Při chůzi. Opakujte každou nohou 5x.



1. Chodte střídavě po špičkách a po patách.



2. Chodte střídavě po vnitřních a vnějších hranách chodidel.



1. Napodobujte jizdu na kole.



2. Zvedněte jednu nataženou končetinu a kružte nohou v kotníku na obě strany.

